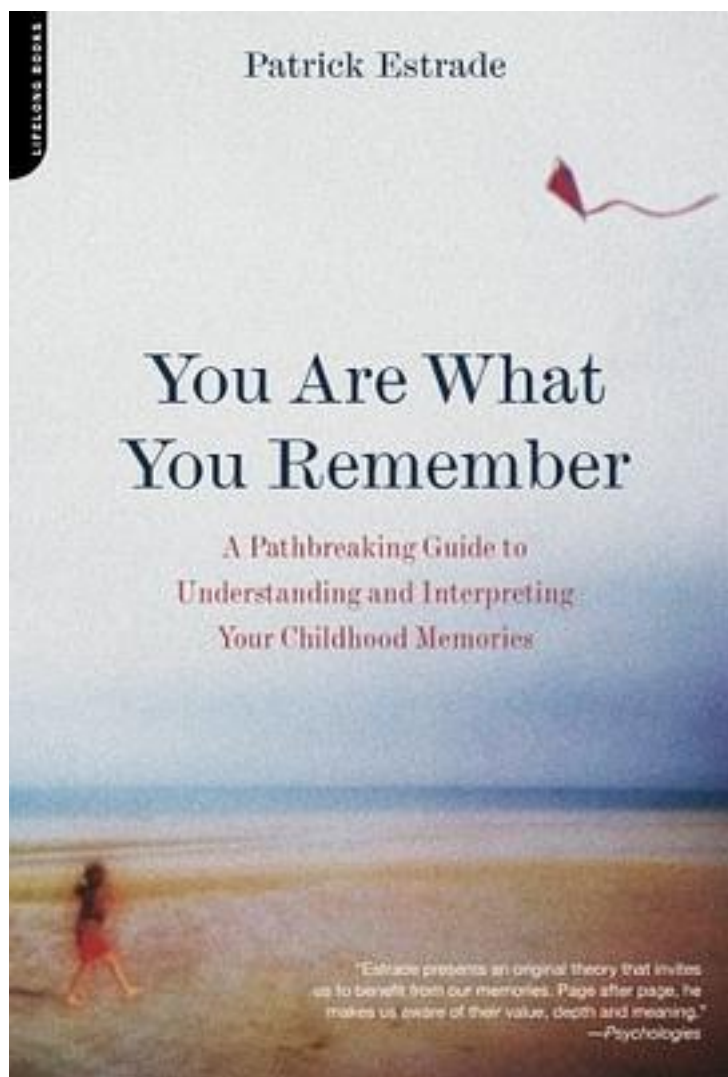


# The You Are What You Remember



[The You Are What You Remember\\_ 下载链接1\\_](#)

著者:Estrade, Patrick

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9781600940422

Tell me what you remember and I'll tell you who you are.” With this challenge, psychologist/psychotherapist Patrick Estrade introduces his groundbreaking method to analyze and interpret childhood memories. Such memories are widely recognized as keys that unlock our internal world, direct our actions, and determine the choices we make. But unlike dreams, memories are often neglected because we have no clearly established system for interpreting them. You Are What You Remember delineates Estrade's techniques for bringing our memories to consciousness and understanding how they inform our existence-all to the end of developing a fuller, more satisfying life and relationships.

作者介绍:

艾斯塔特是一位心理学家和精神分析师，现居法国。他已在全球出版多部著作，并在欧洲多个国家做过有关记忆分析的讲座，反响强烈。

目录:

[The You Are What You Remember\\_下载链接1](#)

标签

评论

很久以前读过这本心理学的书，讲述了我们的记忆是如何形成，还能被别人诱导并篡改的。但是对这本书的印象并不深刻，也没有想再看一次的冲动。

-----  
[The You Are What You Remember\\_下载链接1](#)

书评

较为粗略的读完这本书，并没有找到从前的自己，不过在作者的观点举例下重新认识了一些记忆，对于问题的解决好像并没有找到我要的答案，但是让我换了个思路去认识。客观公正的认识自己是不可能的，人总带有私心，记忆是个情感的产物，你想让过去某个记忆以怎样的感受呈现它就会...

-----  
《找到从前的自己—理解和阐释童年记忆的心灵指南》读后感  
原著：【法】帕特里克·艾斯塔特（Patrick Estrade） 翻译：高晓津 审校：张之简  
电子工业出版社 2014年6月第1次印刷  
为什么选择这本书？因为这段时间关注的是过去，过往，童年的记忆，创伤记忆的处理。  
我当然...

-----  
[The You Are What You Remember 下载链接1](#)