

《征服内心的怪物》



作者：(法国) 阿丽亚娜·比勒兰
尺寸：20.9 cm × 14.9 cm
装帧：平装
关键词：心理，治愈，神话
页数：224 页
出版日期：2023年2月

- 神话与心理学的完美融合，帮助我们驯服内心的野兽！
- 一部战胜恐惧、实现自我、完善人格的心灵治愈之作。
- 亚马逊5满分好评，一部富有趣味又饱含深度的心理学著作。

在人的一生中，我们每个人都曾面临过赫拉克勒斯 (Hercule) 的任务：与自己内心的魔鬼作斗争，面对我们的阴暗面。“怪物”是要被英雄们打败或杀死的，因此，我们需要了解这些怪物，学习如何成为自己的英雄。

本书采用了独特的手法，通过破译、分析希腊神话中的怪物故事来探索人的心理。一个个引人入胜的传说故事展现了我们生活中的困难时刻。同时还伴随有多个心理和精神方面的建议，让我们能在日常生活中进行实际运用。

阿丽亚娜·比勒兰 (Ariane Bilheran) 毕业于高

等师范学院 (乌尔姆)，是一位哲学家、临床心理学家、精神病理学博士和作家。她曾著有多篇有关社会学、心理学及哲学的文章。她也热衷于拉丁语和希腊语、文学、钢琴和药用植物。

参考目录

导言

第一章 - 面对阴暗面

第二章 - 改造我们原始的冲动

第三章 - 神的模型

第四章 - 从迷宫中走出来，重获新生

结语

书目

索引

关于作者

