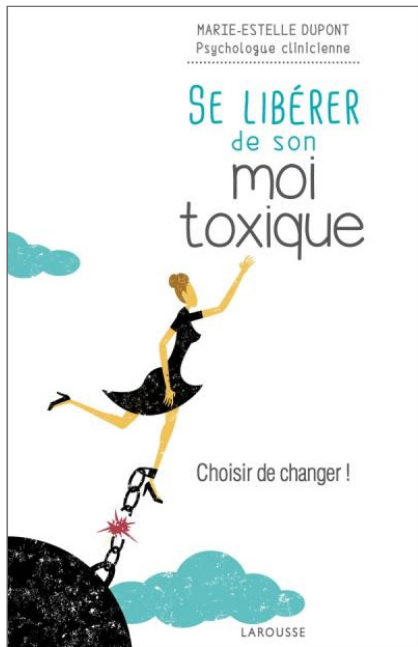


## 《摆脱有毒的自我》



作者：（法国）玛丽-埃斯特尔·杜邦

尺寸：14.2 cm × 22 cm

页数：224 页

装帧：平装

出版日期：2017年8月

原版定价：15.95 欧元

关键词：心理学，治愈，励志

### 找出你内心有毒的部分，将其转化为你绽放的力量！

不良的自我形象、因家庭影响而产生的自卑感、消极父母的影响……所有这些都形成了“有毒的自我”，它困住我们，让我们做出错误的选择，污染我们的现在，阻碍我们的未来。是时候完全拥抱生活并将自己从“内在的敌人”中解放出来了！

这本实用的心理学自主手册收录了大量的例子和具体的练习，帮助读者进行个人回顾并实现令人满意的情绪排毒，并帮助读者了解和学习正念冥想这一有效情绪调节方法。

### 亮点

- 法国知名临床心理学家撰写，科学权威，条理清晰，帮助读者“自救”，摆脱情绪问题。
- 亚马逊4.3分好评，在法国已售出近四万余册！
- 收录多种情绪调节方法及实例，并追根溯源地解答了情绪产生的原因，符合当下流行话题。

### 作者简介

玛丽-埃斯特尔·杜邦 (Marie-Estelle Dupont) 是一位临床心理学家和心理治疗师，专长于精神病理学、神经心理学和心身学。曾出版有《反对母亲》、《在心理学家那里发现你的超能力》等书。

# 《摆脱有毒的自我》

## ■ 目录

**导言：什么是有毒的自我？**

**第一部分：识别有毒的自我：内心破坏者的千张面孔**

**第一章 - 创伤与家庭秘密**

创伤冲击的影响

家庭秘密和跨代创伤案例

**第二章 - 自我与家庭：透过童年的眼睛看我们自己**

有毒父母的印记

寻求帮助

当兄弟姐妹受到伤害时

爱：儿童治疗师

**第三章 - 我是如何被困住的：有毒的想法和选择**

情绪和思想的毒害

死胡同式的人际关系

**第二部分：挣脱束缚**

**耐心与仁慈**

**万物皆有联系**

**第四章 - 积少成多：改变一点，改变一切**

改变的力量就在我们心中

命运眷顾勇者

了解自己

正念冥想的力量

如何把仓鼠赶出笼子？

**第五章 - 开工！**

照顾好自己的身体

进行清点

情绪排毒

**第六章 - 托尔泰克勇士和赫拉克勒斯的劳动**

**结语**

**你的生活属于你自己**

**参考书目**



联系我们

[contact@bimotculture.com](mailto:contact@bimotculture.com)

[www.bimotculture.com](http://www.bimotculture.com)

Instagram : bimotculture

微信: bi-mot

QQ: 18964787