

《珍惜内心的少年》



关于作品

与内心“叛逆少年”的一次会面，体会非凡的治愈和解放，用自己的智慧寻回青春的活力和快乐……

我们都很熟悉“内在孩子”这个概念，这个伤痕累累的、我们童年的一部分，在我们面对过去的创伤时，就会被激活。众所周知，意识到这个孩子就在我们的内心深处至关重要，作为成年人，我们有责任照顾好它，让它摆脱生活的桎梏，打破恶性循环，从过往经历中吸取教训。

“内心的少年”是下一阶段。内心的少年——叛逆的少年——已经尽其所能地建立起了自己的生存机制。当我们处于压力之下时，这些机制就会自动被激发出来。它们传递着我们的恐惧、教养、偏见、消极信念，让我们乐此不疲地与并不美好的生活抗争，并坚信“问题出在别人身上”。

本书诚邀读者对这些机制的内在运作进行筛选、解构，让读者完全做回自己，摆脱青春期的盲目、枷锁以及对拒绝、羞耻和压迫的极端恐惧。

尺寸：21 x 15 cm

原价：17.00 欧元

页数：224 页

出版日期：2024 年 4 月

《珍惜内心的少年》

关于作者

克莱尔·斯特里德 (Claire Stride) 患有阅读障碍和计算障碍，但她潜能无限。她曾接受过神经科学、非暴力沟通、混合式学习设计和调解方面的培训，现为关系和情商顾问及培训师。她深入研究创新教学法，服务于企业及个人。



目录

序言

前言

一、长大成人

二、我们内心的少年在成人生活中的表现

三、治愈内心的少年

四、获取强大的内在力量

五、帮助当今的青少年

秘密

详细目录

亮点

- * 关注成人心理及情感世界，叙述角度多样且详细，从普遍现象出发，主题易引起共鸣，引发读者思考。
- * 第二人称写作，加之末尾处作者的现身说法，拉近读者距离，让其更易沉浸于书本之中。
- * 未出版便备受关注，已在多个大型书籍平台上开放预订。



联系我们

contact@bimotculture.com

www.bimotculture.com

Instagram : bimotculture

微信: bi-mot

QQ: 18964787

扫码关注我们的公众号

