

版权信息

书名：与真实的自己和解

作者：（美）蒂姆·德斯蒙德

出版社：台海出版社

出版时间：2018年3月

ISBN:9787516817728

版权所有 侵权必究

目录

[赞誉](#)

[前言](#)

[第一部分 介绍自我同情](#)

[1 什么是自我同情](#)

[我生活中的自我同情](#)

[生活一帆风顺和生活举步维艰时的自我同情](#)

[自我同情的故事：杰瑞德不孤独](#)

[自我同情和自尊有何不同？](#)

[自我同情的故事：放下完美主义](#)

[自我同情会有坏处吗？](#)

[自我同情的故事：治愈创伤](#)

[自我同情的承诺](#)

[2 自我同情是一种技能](#)

[自我同情与你的大脑](#)

[八个关于自我同情的科学发现](#)

[自我同情的故事：坚持20年训练的成果](#)

[3 自我同情看起来如何：生活片段和练习](#)

[用和善激励你自己](#)

[自我同情的故事：马库斯的考试](#)

[练习：玛丽莎的第一个马拉松](#)

[自我同情的回应](#)

[生活举步维艰时的自我同情](#)

[自我同情的故事：杰克的约会](#)

[自我同情练习：萨莎的车](#)

[擦除耻辱：对过往的自我同情](#)

[自我同情的故事：离婚的谢丽尔](#)

[自我同情练习：节食的安娜](#)

[同情我们自己的每一部分](#)

[自我同情的故事：南希的焦虑](#)

[自我同情练习：杰瑞的愤怒](#)

[第二部分 自我同情地图：按部就班的练习](#)

[4 自我同情地图导航——发现适合你的练习](#)

[如何使用地图](#)

[何时何地：开始练习流程的建议](#)

[如果你感觉情感失控](#)

[发现最佳平衡点](#)

[自我同情的评估问卷](#)

[练习日记](#)

[5 练习](#)

[练习1 自我同情的身体扫描](#)

[练习2 自我接纳](#)

[练习3 拥抱苦痛](#)

[练习4 愈疗过往带来的苦痛](#)

[练习5 不断深入](#)

[练习6 当同情有困难时](#)

[练习7 自然而然的同情](#)

[练习8 培养愉悦](#)

[第三部分 维护——自我同情下的日常生活](#)

[6 每日练习——一步一莲花](#)

[勇往直前](#)

[练习的四种形式](#)

[加深你的练习](#)

[7 生理上的自我关怀](#)

[用同情来激励自己](#)

[找到平衡的生活方式](#)

8 人际关系中的同情和自我同情

两种关系的毒瘤：批判和索取

改造批判和索取的练习

我的美好和你的美好

你能给予的最好的礼物

反思日志

可持续的练习日记：第15天及以后

参考文献

致谢