

<<管理你的大脑>>

图书基本信息

书名：<<管理你的大脑>>

13位ISBN编号：9787117136358

10位ISBN编号：7117136359

出版时间：2011-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：Gillian Butler, Ph.D., Tony Hope, M.D.

页数：424

译者：邵律,张新凯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<管理你的大脑>>

### 内容概要

临床心理健康专家吉利安·巴特勒和托尼·霍普在《管理你的大脑》这本心理健康促进指南中，展示了如何获得有助于你变得更有效率，以及使你在家庭、单位或学校等日常生活更为充实的实用技术和态度。

正是一些简单方法，如有规律的锻炼、合理的饮食可以令你身体感觉更好一样，本书阐述的60多种方法将会充分利用、加强和调节你的大脑，帮助你应对日常生活中的压力，改善和促进你的人际关系、心境、健康和工作。

本书第2版不仅保留了第1版畅销书中更好获得心理健康促进和功能最大化的核心技术，比如建立自信和自尊、克服焦虑和抑郁、合理管理时间和减轻压力。

作者还增加了有关如何处理挑战和应对痛苦经历的五个新章节：性及亲密关系，人际关系中的愤怒，近期创伤性事件及其后果，丧失和哀伤及处理过去。

《管理你的大脑》是一本建立在最新、经临床验证和高度有效的认知治疗技术基础上的具有很高权威性和很强可读性的心理健康指南，它有助于养成你所需的积极态度和技术，以获得更为幸福而有成就的生活。

吉利安·巴特勒是英国心理学会会员和认知治疗学会的创始会员，还是英国国家卫生服务和牛津认知治疗中心的临床心理顾问。

除了本书之外，她还是《克服社交焦虑与害羞》的作者，也是《心理学导论》的作者之一。

托尼·霍普是一位精神科医师和牛津大学医学伦理学教授，从事临床、研究、教学和写作等工作，其著作中还包括《医学伦理学导论》等，也由牛津大学出版。

## <<管理你的大脑>>

### 作者简介

作者：（英国）巴特勒（Gillian Butler.Ph.D.）（英国）Tony Hope.M.D. 译者：邵律 张新凯邵律，理学博士。

复旦大学生命科学学院生物化学专业毕业后留校任教。

现任香港公用技术中心总监、养能研究发展基金联合主席，复旦大学复华产技文公用研究发展中心理事长。

长期担任中共中央组织部“领导干部经济管理研究班”带班教员，全国青年联合会第八、第九、第十届委员、北京市青年联合会第十届副主席、香港青年联合会第十二届副主席。

与复旦大学、上海中医药大学、北京体育大学、上海市心理卫生学会有关协作的课题负责人，激励与挫折训练及快乐全面发展等研究联合负责人。

张新凯，医学博士，上海交通大学医学院教授、硕士研究生导师、附属精神卫生中心主任医师、心理测量与培训中心主任。

中国心理卫生协会理事，上海市心理卫生学会秘书长，香港中文大学心理学系和加拿大不列颠哥伦比亚大学特殊教育和咨询心理学和特殊教育系访问学者。

长期从事精神卫生学临床与教学工作，近年来主要从事和主持心理测量与评估和心理健康促进整体解决方案的实践与培训工作。

引进和翻译了《初级音乐治疗师临床培训指南》、《学习认知行为治疗》、《焦虑、恐惧和恐怖的认知行为集体治疗》等多部相关著作。

## &lt;&lt;管理你的大脑&gt;&gt;

## 书籍目录

## 引言

- 第1章 我们能从本书中获得什么
- 第2章 科学背景
- 第一部分 心理健康的两个基本原则
- 第3章 看重你自己
- 第4章 认识到你能改变
- 第二部分 七种基本方法
- 第5章 管理你自己和你的时间
- 第6章 面对问题
- 第7章 正确对待自己
- 第8章 解决问题：改变的策略
- 第9章 把事情正确地显示在脑海中：来自认知疗法的帮助
- 第10章 建立自信和自尊
- 第11章 学习如何放松
- 第三部分 怎样改善你的人际关系
- 第12章 人际关系的重要性
- 第13章 良好人际关系的第一把钥匙：公正对待自己和他人
- 第14章 良好人际关系的第二把钥匙：识别来自过去的声音
- 第15章 良好人际关系的第三把钥匙：把人际关系看作系统
- 第16章 关系中的愤怒
- 第17章 性及亲密关系
- 第四部分 良好情绪的——对孪生敌人
- 第18章 缓解焦虑和忧虑，克服杞人忧天
- 第19章 克服恐惧与恐怖
- 第20章 压力：如何在适当的压力下生活
- 第21章 处理惊恐：控制警报系统
- 第22章 抑郁——大脑的感冒
- 第23章 将自己从抑郁中挖掘出来
- 第24章 如何变得不易抑郁
- 第五部分 创伤体验
- 第25章 丧失和哀伤
- 第26章 处理过去
- 第27章 近期创伤性事件及其后果
- 第六部分 大脑和身体
- 第28章 改变习惯和戒烟
- 第29章 化解饮酒问题
- 第30章 克服睡眠问题
- 第31章 良好饮食习惯
- 第七部分 工作的大脑
- 第32章 高效学习的基本原则
- 第33章 关键的学习技巧：阅读、做笔记和使用资料
- 第34章 如何提高你的记忆力：第1部分：最暗淡的墨水和其他的外在记忆帮助
- 第35章 如何提高你的记忆力：第2部分：内在的记忆帮助
- 第36章 作出决定
- 第37章 直截了当的思考

<<管理你的大脑>>

深入阅读  
译后记

## <<管理你的大脑>>

### 章节摘录

版权页：插图：作为治疗师和研究人员，对助人方法的科学评估和发展，无论是对于我们自身的工作，还是对于为这本指南所选用的方法来说，都是至关重要的。

但是科学本身并不拥有所有的答案，本书只是我们大量临床经验的结果。

我们相信，这些取材于一系列原始数据的科学方法和想法都是正确的，如同我们在下一章谈到“这些方法的科学背景”时所阐述的那样。

我们的工作就是运用和综合这一系列方法来最大限度地帮助每一个特定的个体。

我们在本书写作过程中引用了大量的实例，这些经历指导我们如何选用方法，并试图说明所选用的这些方法有助于我们的来访者。

我们斟酌再三，认为许多这样的方法和想法有利于每一个人，因为它们可以帮助人们保持心理健康，了解这些方法便于人们在需要的时候做出快速的反应。

延迟反应可能会使各种问题变得更糟，或使某些症状变成永久性的问题。

因此，本书的另一个宗旨，就是使所有这些已经帮助过许多人的方法和想法也为你所用。

相对于生理健康而言，本书是保持心理健康的实用指南，其目的在于帮助你发现生活中的乐趣。

对于绝大多数人来说，生活的乐趣被太多的担忧、长时间的情绪低落或者其他不好的情绪大大降低了

。

对现代生活的需求形成一种压力，长期威胁着我们的心理健康。

保持心理健康将帮助你承受住这些压力，使你拥有足够的适应能力和耐力来更好地实现自我。

本书将指导你使用任何你认为有用的方法。

我们建议你先阅读第一部分和第二部分，然后从第三、第四、第五、第六和第七部分中选择适合的内容，根据你的阅读习惯来进行精读或浏览。

## <<管理你的大脑>>

### 媒体关注与评论

“一本写作精良，有关处理改变、焦虑、压力、抑郁和学习等问题技巧的细致周到的指南。  
” ——《图书馆杂志》

## <<管理你的大脑>>

### 编辑推荐

《管理你的大脑(第2版)》：心理健康指南，全面开发潜能。  
建立自信和自尊、合理管理时间、克服焦虑和抑郁、更好地处理愤怒情绪、掌控现在与未来、远离持续恐惧和忧虑、应对丧失和创伤。  
上海市科学技术协会推荐。



<<管理你的大脑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>