

<<心理调适实用途径>>

图书基本信息

书名：<<心理调适实用途径>>

13位ISBN编号：9787301064436

10位ISBN编号：7301064438

出版时间：2004-1

出版时间：北京大学出版社

作者：克瑞尔

页数：317

译者：张清芳

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>

<<心理调适实用途径>>

内容概要

本书具有如下特色：将大量的研究和实际经验结合起来，介绍如何运用自我管理方法，适用对象广泛。

所介绍的知识、方法涵盖多个领域，包括心理学和医学。

每一章包括实践性练习，能使你借鉴其他人是如何运用自我管理方法和原则的，同时能模拟练习。

<<心理调适实用途径>>

书籍目录

调适技术篇 1 适应和自我管理 2 自我管理的构成 3 自我管理的其他成分 4 选择问题：做出决策和问题解决 5 评估和行为的改变 6 行为改变程序 7 社会学习和认知程序 8 适应不良和机能障碍思维调适指导篇 9 情绪反应 10 应对压力 11 时间管理 12 有效的学习 13 健康和幸福 14 锻炼 15 饮食和体重控制 16 吸烟 17 酒精滥用 18 性行为 19 性暴力 20 性骚扰 21 羞怯和自信 22 朋友 23 约会 24 职业计划 25 获得职位 26 工作环境 27 变换工作 28 领导 29 婚姻 30 抚育孩子 31 衰老和死亡调适管理篇 32 自我效能 33 为什么自我管理失败了？
34 复发的预防和管理 35 自我管理的回归参考文献

<<心理调适实用途径>>

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>