

<<做情绪的主人>>

图书基本信息

书名：<<做情绪的主人>>

13位ISBN编号：9787514125788

10位ISBN编号：7514125787

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：（美）范岱克，（美）金敦 著，黄丽芹 译

页数：152

字数：75000

译者：黄丽芹

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>

## <<做情绪的主人>>

### 内容概要

谢瑞·范岱克、卡玛·金敦所著的《做情绪的主人(36招教你控制情绪的波动)》手册上的技巧主要是基于“辩证行为疗法”来设置的。

这种疗法由玛莎娅·莱纳瀚博士发明。

玛莎娅是一位心理学家，华盛顿大学的教授。

这些技巧将帮助你洞察你的生活，并教给你一些能有效缓解病症的技巧，但你必须将它们付诸实践。

你学习每一个技巧时必须拿出充足的时间认真思考，然后再进行下一个技巧的学习。

<<做情绪的主人>>

作者简介

谢瑞·范岱克【美】Sheri Van Dijk

社会工作学硕士，私人心理医生，精神疾病专家，《躁郁症患者的辩证行为疗法手册》作者。

作者私人网页：[www.sherivandijk.com](http://www.sherivandijk.com)

卡玛·金敦【美】Karma Guindon

社会工作学硕士，临床社工，注册婚姻与家庭治疗师。

她采用综合协作的疗法治疗儿童和青少年患者，同时为问题家庭和夫妻提供心理治疗帮助。

## <<做情绪的主人>>

### 书籍目录

#### 引言

- 第1招 认识你的情绪波动
- 第2招 躁郁症也会影响你的家庭
- 第3招 审视你的另一面
- 第4招 你的家人和朋友能为你做什么
- 第5招 活在当下的好处
- 第6招 自觉行为及其影响
- 第7招 需要用心练习的非正式活动
- 第8招 需要用心练习的正式活动
- 第9招 情感自我与理智自我的对抗
- 第10招 如何增加你的理智自我支配行为
- 第11招 关注你的情绪动向
- 第12招 如何识别你的心情
- 第13招 心情在身体上的反映
- 第14招 想法、情感和行为
- 第15招 心情和冲动
- 第16招 处理强烈情绪
- 第17招 各种行为的优缺点
- 第18招 学习新的应对方法
- 第19招 制订一个危机计划
- 第20招 药物滥用和问题行为
- 第21招 药物滥用和问题行为的原因
- 第22招 多角度想问题
- 第23招 你如何了解自己
- 第24招 关于“你是谁”的信息
- 第25招 话语如何影响你的自尊心
- 第26招 给自己规划一个新的蓝图
- 第27招 接受痛苦的事实
- 第28招 练习接受
- 第29招 接受你的心情
- 第30招 与他人的关系
- 第31招 你想从各种关系中得到什么
- 第32招 识别出你能改变的，接受你改变不了的
- 第33招 你的交流技巧
- 第34招 聆听别人
- 第35招 回忆你的经历
- 第36招 继续前进

## &lt;&lt;做情绪的主人&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：关于药物滥用和问题行为，人们往往会有不同的想法和感受。

不要忘记，即使某种行为存在问题，它同样也为你提供了某种帮助。

去改变一个对你似乎有某种帮助的行为的确很难。

可能这种行为会带给你一种舒适，因此经过一段时间后，你已经依赖上它了，并对它非常熟悉。

如果对某种事物了解得不全面、不准确，那么有可能促使你作出非理智的决定。

从不同角度去分析这些问题行为，你就能知道这些行为是真正对你有所帮助，还是从长远来看会给你带来更多的问题。

乔恩的妈妈猜测乔恩有可能在网上参与赌博，于是开始批评他花费太多时间上网。

乔恩认为妈妈的态度有点儿过分，对她唠唠叨叨的批评十分恼火。

他和妈妈吵了一架，并对她大吼道不要为这事再来烦他，因为这并不是什么大事。

他还对妈妈撒谎说他没有赌博，但实际上他正是在做这件事情。

尽管他很少赢钱，但乔恩喜欢赌博带来的那种感觉，那种迸发的感觉使他沉迷其中。

但是，随着他逐渐失去许多重要的东西，诸如朋友、自尊和他节省下来准备买一个新键盘的钱，以及伴随这种失去而来的内疚和恐惧，情况终于有了转变。

他好像看到了两个事实，在看待赌博的问题上，似乎也有了两种视角：一方面，他看到的全是如何精彩、刺激和没有害处的赌博；另一方面，他也能够看到因此而产生的问题。

通过这种更加准确的方式去认识赌博，他开始认为，赌博也许确实是他的问题行为。

有了这种新的认识，乔恩就试着改变自己参加赌博的活动。

他用赌博带来的问题提醒自己，限制自己参加赌博的次数，而去做更多其他的能让他感觉更好的事情。

你需要做的 你对自己的药物滥用和问题行为有什么看法？

下面是一些共同的观点，请将你自己的看法写在空格上。

如果我只做一点就不会伤害到我。

## <<做情绪的主人>>

### 编辑推荐

《做情绪的主人:36招教你控制情绪的波动》可帮助你：正确控制自己的情绪；改善人际关系；建立起正确的人生目标，强化自己的长处和优点。

## <<做情绪的主人>>

### 名人推荐

这套丛书为广大青少年提供了强有力的帮助。

其中的知识和实用工具给了他们强大的力量，让他们最终学会自我认知和自我接纳。

——雪莉·埃尔斯，心理健康护士，《家庭和集体疗法》的作者之一 我极力推荐这套书，不仅为那些深受各种心理困扰折磨的青少年，也为那些正为情绪波动所困的大人。

读到这套书时，他们会学到非常重要的调整心理状态的技巧。

这套书非常人性化，精心组织，科学可靠，令人振奋。

——弗朗辛·布里尔，医务工作人员，加拿大皇家内科医师学会会员，青少年精神疾病专家 这几本书的作者用尊重和真诚的态度与青少年直接对话。

读一读其他有类似经历的同龄人的故事是非常有用的。

对青少年来说，这些书确实是不错的教育材料。

——贾妮丝·菲利普斯，教育专家和心理健康社会工作者 对于那些正受各种不良情绪困扰的青少年来说，这是一套非常优秀的、通俗易懂的练习手册，他们可以参照手册里提到的当事人的情况来鉴定自己。

书里提供了一些简单的方法，让大家获得有关疾病的知识和克服症状的方法，并通过做练习建立全新的思考模式和行为模式，使他们的生活质量达到最佳状态。

——琳达·杰弗里，护理师，认知行为治疗专家，加拿大心理健康协会会员

<<做情绪的主人>>

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>