第一图书网, tushu007.com

<<好心情>>

图书基本信息

书名：<<好心情>>

13位ISBN编号：9787544310055

10位ISBN编号：7544310051

出版时间：2003-07

出版时间：海南出版社

作者：[美]大卫·伯恩斯

页数：408

字数：250000

译者：李安龙

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

内容概要

大量的研究数据和临床实验表明，人们只要运用一些相对简单的原则和技巧就可以学会控制自己摇摆不定的悲伤情绪和自我否定的行为，从而帮助人们安全度过生命中的每个低谷，让每个人的心灵天空清新明朗。
本书是美国心理健康培训的权威著作。

作者简介

大卫·伯恩是斯坦福大学医学博士，后在宾夕法尼亚大学完成精神治疗训练。
1975年获美国心理学会最高奖——贝内特奖。

书籍目录

前言导言第一部分 理论与研究 第一章　治疗情绪紊乱的一项重大突破 第二章　如何诊断你的情绪：情绪治疗的第一步 第三章　理解自己的情绪：怎么想就怎么感觉第二部分 实践 第四章　从建立自尊开始 第五章　什么也不做主义：如何打败它 第六章　语言柔道：学会在批评的火力下反唇相讥 第七章　愤怒了吗？
你的IQ怎样 第八章　战胜内疚的方法第三部分“ 现实的“ 抑郁 ” 第九章　悲伤不是抑郁第四部分 障碍和个人成长 第十章　诸多原因 第十一章 寻求赞成的嗜好 第十二章 寻求爱的嗜好 第十三章 你的工作不等于你的价值 第十四章 敢于平庸——克服完美主义的方法 第五部分 战胜无望与自杀 第十五章 最后的胜利：选择活下来第六部分 处理日常生活的压力与紧张 第十六章 如何身体力行第七部分 情绪化学 第十七章 抗抑郁药使用指南

第一图书网, tushu007.com

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