第一图书网, tushu007.com

<<情绪健康指南>>

图书基本信息

书名：<<情绪健康指南>>

13位ISBN编号：9787800735455

10位ISBN编号：7800735451

出版时间：2003-06

出版时间：中信出版社

作者：(英)德莱登

页数：226

字数：154

译者：何湾岚

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

<<情绪健康指南>>

内容概要

我们每个人都曾经并且还会被不良情绪困扰，沮丧、焦虑、忧心、过度自律、害羞、耻辱感、罪恶感……严重时你会觉得生活失去了意义，世界在你的眼里变成了一片灰色甚至是黑色。
没有希望了吗？
没有办法了吗？
有。
《情绪健康指南》能轻松解决你的问题。

书中通过理性情绪疗法给出了情绪纷扰的A（激活事件）——B（想法系统）——C（情绪结果）模式，对你的情绪问题进行深层分析，不仅告诉你怎样快乐，还告诉你为什么会有纷扰，让你从根本上拔除纷扰的根源。

作者针对各种常见的情绪纷扰，将一个个通过理性情绪疗法（Rational-Emotive Therapy）克服不良情绪的故事娓娓道来，通过描述情景、内心感受、外在行为告诉我们情绪问题的发生过程，以及怎样根据这一过程，将沮丧、忧郁、自我抑制、敌意、愤怒等不良情绪连根拔起，更积极地面对生活。

它面向最普通的大众读者，解决的是最常见到的情绪问题，它就是为我、为你而写的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

温迪·德莱登曾从事16年的心理治疗和顾问工作，撰写和主编过25本心理咨询方面的书，包括最为经典的《抚慰每个人：理性情绪疗法》（Counselling Individuals: the Rational-Emotive Approach）。
他还是伦敦大学戈德史密斯学院的心理学资深讲师。

杰克·戈登在多年从

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言第一篇　基本概念第二篇　焦虑和忧愁第三篇　沮丧第四篇　罪恶感第五篇　怒气与敌意第六篇　爱的七篇　羞耻与难为情第八篇　自律的问题第九篇　维持情绪的健康

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