

<<不再郁闷>>

图书基本信息

书名：<<不再郁闷>>

13位ISBN编号：9787800736964

10位ISBN编号：7800736962

出版时间：2003-4

出版时间：中信出版社

作者：皮耶博(美),华颖

页数：229

字数：146000

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>

## <<不再郁闷>>

### 内容概要

如果你无法坚持实施计划，习惯于同所爱的人吵架，难于从不幸的事件中解脱出来，总被无端出现的郁闷情绪所困扰……那可能是你受“郁闷情结”的影响。

幸运的是，改善生命中最重要的方面的力量掌握在你自己手中，尤其是你有了《不再郁闷》作为指导。

作者运用他们多年来应用于儿童、青少年及成人的心理疗法、乐观而实际地分析了改善不良情绪的有效策略，指导你通过“开始行动”、“应对暂时的退步”、“继续坚持努力”、“把自己看为痊愈者”等4个阶段从“郁闷情结”中解脱出来。

<<不再郁闷>>

作者简介

哲学博士玛莎·海涅曼·皮耶博在“社会工作”和“史密斯大学社会工作研究组”的编委会工作，发表了大量学术和专业论著。

医学博士威廉·J·皮耶在伊博在伊利诺伊神经精神医学研究院和芝加哥研究院从事成人及儿童精神病学临床研究以及青少年研究，同时还是芝加哥心理分析

<<不再郁闷>>

书籍目录

导言

鸣谢

第一部分 认识郁闷

第1章 郁闷和快乐的混淆

第2章 制造矛盾的人际关系

第3章 破坏自己的成果：郁闷的根源

第二部分 选择快乐

第4章 摆脱郁闷的情绪

第5章 扫清身体健康的阻碍

第6章 解消矛盾，建立亲密关系

第7章 在工作中体验乐趣

后记

<<不再郁闷>>

#### 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>