第一图书网, tushu007.com

<<想到做到:迅速达到健康心态的最佳>>

图书基本信息

书名：<<想到做到:迅速达到健康心态的最佳途径 (平装)>>

13位ISBN编号：9787806992869

10位ISBN编号：7806992863

出版时间：2004-11-1

出版时间：哈尔滨人民出版社

作者：斯图普 (Stoop David)

译者：徐琳,杨白

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

我们之间的人成功，有的人失败，这种差别是由态度决定的。
我们可以很容易地从其他人身上看出这个道理。
可如果我们自己的态度出现了问题，我们却很难意识到，或者不知道该如何进行调整。

在《想到做到》这本书中，大卫·斯杜普告诉我们怎样通过自我交谈来让我们的态度和信念产生积极的改变。
自我交谈可以是心中所想的，也可以是说出声来的，无论是哪一种都可以塑造我们的情绪和行为。
这本受欢迎的，具有创新精神的书必将帮助你：
选择健康、积极的想法
对环境采取积极的反应
战胜罪恶感、愤怒、焦虑和压力
发挥信念的力量
其他
你可以通过自我交谈来控制你的感受和你的行为。
你可以从失去控制中解脱，达到自我控制，让你的情绪为你服务，而不是起反作用。
《想到做到》会教给你这一切。

作者简介

大卫·斯杜普是一个得到行医执照的临术心理医生，他也是《有关原谅与不原谅的常识指南》、《夫妻共同祈祷》、《婚姻大全》等十二部著作的作者。
他在富勒神学院获得了神学硕士学位。
大卫还是加州纽堡特海滩上的“家庭治疗中心”的创始人和主管，并在那里提供心理咨询。

书籍目录

译者序
第一章 寻求自我控制的途径
心理学家们一直认为我们都经历过三种基本的情绪:爱、愤怒和恐惧。
我们可以把这三种情绪比做三原色：红、黄、蓝。
我们所看到的每一种颜色，无论深浅，都是它们之一，或是由它们相混合而构成的。

第二章 我正如我所想
希望仍然存在！
这种循环可以被打破！
我们仍可以自我控制。
战场就在我们思想中。
如果我们的思想创造了我们的情绪，我们就可以通过改革我们的思想来改变我们的情绪。

第三章 自我交谈——信任的言语
信任是生活的一种过程。
没有人是对一切都不信任的。
问题不在于我们是否拥有信任，而在于我们将信任投向了哪里。
我们的思想是我们的信任最好的气压计。

第四章 是什么塑造了我们的自我交谈
有时我们会拒绝回忆去，因为我们担心这样会让我们对自己的父母不敬。
可是我们对真理的追求并不要求我们不尊重养育我们的人。

……
第五章 自我交谈与愤怒
第六章 自我交谈与精神消沉
第七章 自我交谈与内疚
第八章 自我交谈，担忧和焦虑
第九章 控制压力的能力
第十章 自我交谈带来自信的生活
第十一章 自无交谈：信仰还是臆断？

第十二章 自我交谈与自我控制

第一图书网, tushu007.com
<<想到做到:迅速达到健康心态的最佳>>

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