

<<战胜危机>>

图书基本信息

书名：<<战胜危机>>

13位ISBN编号：9787108008633

10位ISBN编号：7108008637

出版时间：1996-05

出版时间：三联书店

作者：G.帕里(英)

页数：164

字数：112000

译者：梁庆峰/等

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>

## <<战胜危机>>

### 内容概要

作为一名临床心理学家，帕里从其丰富的实践经验中，看到危机的实质和它对人们的影响，提出了理解和帮助那些遭遇危机的人渡过难关的方法。

这不是一本鼓励人们逃避现实的书，相反，它是一本帮助人们了解现实的书。

它为人们提供一种生活的保护网，以使人们生活在现实中。

## <<战胜危机>>

### 书籍目录

前言第一章 危机是什么 损失的形成 危险和创作 非事件性危机 危机不是什么 练习1：对待危机的态度的小测验 练习2：分析危机第二章 人们对于危机的反应 焦虑 清晰地思考问题 逃避与专注 行为的变化 抑郁 生气·羞耻·犯罪感 危机反应的严重性 练习3：你对危机的特殊反应第三章 理解危机 创造我们的世界 出错的计划 没有危机的生活 练习4：理解一个复杂的危机第四章 处理技巧 调整情绪 解决问题 搜集信息 寻求帮助 改变生活方式 恢复信心 练习5:危机脆弱性测验 练习6：你处理问题的方式第五章 帮助与被帮助 社会网络——自然帮助系统帮助第六章 控制紧张第七章 危机后的生活答案：练习1.4.8.11

<<战胜危机>>

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>