

<<建构生活>>

图书基本信息

书名：<<建构生活>>

13位ISBN编号：9787500426561

10位ISBN编号：7500426569

出版时间：2000-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：（美）大卫.雷诺兹

页数：157

字数：108000

译者：汤宜朗

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>

## <<建构生活>>

### 内容概要

“建构生活”和其它心理治疗体系最大的不同之处，在于它所遵循的是教育的模式而不是医学的模式。

雷诺兹先生认为：建构生活是每个人的生活目标。

因此，建构生活不应仅仅用于治疗，还应该学会一套处理逆境的策略。

书中介绍的两种疗法都从实用的观点出发，强调可能性与不可能性的区别。

森田疗法告诉人们：情绪不能直接被意愿所控制。

人只能在生活中尽其所能对这些不可控制的成分施加影响，但同时也必须接受那些现实给予我们的一切。

内观疗法认为：我们不能直接改变以往发生的事情，但我们可以影响自己回忆往事的方式，也就是改变对往事的態度。

雷诺兹说过，人的生命应如同水一样顺乎自然。

水对什么样的容器都能容受，但又不忘记自己的目标，此话值得我们深思。

本书文字一如作者其人，朴实无华。

作者把深刻的思想用浅显的文字缓缓道出，如同一位老朋友在和我们谈心，让我们倍感亲切。

作者还在书中列举了大量事例，并结合自身的体验，让我们感到真实、可信。

<<建构生活>>

书籍目录

总序  
译本序  
原序  
引言  
视点决定生活  
生活的种种可能  
自我中心痛苦多  
艰难时刻，如何度过  
建构生活散论  
练习和应用  
箴言  
附 东方现实疗法  
译者后记

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>