

<<思维改变生活>>

图书基本信息

书名：<<思维改变生活>>

13位ISBN编号：9787561757017

10位ISBN编号：7561757018

出版时间：2008-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：[澳]埃德尔曼

页数：310

译者：黄志强,殷明

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>

## <<思维改变生活>>

### 内容概要

《思维改变生活》是一本实用而可靠的指导书，可以帮助你征服那些挫败自己的想法和行为。它演示了如何批驳头脑中烦人的喋喋不休，并教会你更理性地处理愤怒、抑郁、焦虑和挫折感等情绪。它还包括了大量的合理建议，让你的沟通更有效，并帮助你找到自己的幸福——这正是每个人都想要的。

《思维改变生活》一书有着坚实的理论基础，那就是认知行为治疗（CBT）的基本原则，这些原则已成为心理治疗师们公认的工具。

CBT的目标，就是用实事求是的思维模式来帮助我们对情绪困扰作出更好的反应。

Sarah Edelman用一种明了而热心的方式解释了CBT的原则，有助于你在处理事情时更积极，更能控制事态。

## <<思维改变生活>>

### 作者简介

作者：(澳)埃德尔曼 译者：殷明 黄志强 Sarah Edelman博士有着丰富的阅历。

她是一位研究人员、作家，也是一位私人开业的心理咨询师。

她在悉尼技术大学的心理卫生部门从事研究，并在悉尼大学的继续教育中心讲授“改变思维”的课程

。

Sarah曾经在中学上过课，但她现在主要教成年人用认知行为疗法来处理生活和工作中的压力以及心理问题。

她已经在学术期刊上发表了有关应用认知行为疗法的很多论文。

还录制了一系列帮助放松身心的磁带和CD。

她写的这本《思维改变生活》因为内容详实、条理清楚、指导性强而深受澳洲读者欢迎。

原著出版以来，每年都重印多次。

<<思维改变生活>>

书籍目录

译序 序 1 认知行为治疗(CBT) 2 识别错误想法 3 辩驳消极认知 4 征服挫折 5 控制愤怒 6 对付焦虑 7 维护自尊 8 恢复快乐 9 掌控自己 10 有效沟通 11 幸福生活

<<思维改变生活>>

编辑推荐

《思维改变生活:积极而实用的认知行为疗法》一书有着坚实的理论基础，那就是认知行为治疗 (CBT) 的基本原则，这些原则已成为心理治疗师们公认的工具。

CBT的目标，就是用实事求是的思维模式来帮助我们对情绪困扰作出更好的反应。

Sarah Edelman用一种明了而热心的方式解释了CBT的原则，有助于你在处理事情时更积极，更能控制事态。

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>