

《总有一天，你要和自己握手言和》

图书基本信息

书名：《总有一天，你要和自己握手言和》

13位ISBN编号：9787568217922

出版时间：2016-5

作者：[澳]萨拉·埃德尔曼

页数：435

译者：张超斌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《总有一天，你要和自己握手言和》

内容概要

萨拉·埃德尔曼、张超斌编著的《总有一天你要和自己握手言和(上下)》是一本心理自助书籍，可以帮助我们调节自身情绪，反思自己不合理的思维方式，征服那些挫败自己的想法和行为。书中介绍了如何应用认知行为疗法来帮助我们积极有效地克服压力，处理愤怒、忧郁、恐惧、焦虑、挫败感等负面情绪，使我们能够保持快乐、平衡的心态，从容地面对当下的生活，从而拥有幸福的人生。本书内容丰富、充实，既有理论基础——认知行为疗法，又有可操作的实际方法和大量生活中的案例，是一本实用的指导书。

《总有一天，你要和自己握手言和》

作者简介

萨拉·埃德尔曼博士，临床心理学家、作家、培训师。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。她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。萨拉·埃德尔曼博士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人们放松身心的磁带和CD。她的著作深受读者欢迎，出版以来多次重印。

《总有一天，你要和自己握手言和》

书籍目录

引言

第1章认知行为疗法(CBT)

发展历史

CBT的治疗方法

认知

情绪

行为

为什么我们要思考自己的行为方式

恰当的情绪和不恰当的情绪

ABC模型

引入D：驳斥

小结

第2章识别错误思维

非理性信念

发现错误的思维

小结

第3章驳斥负面认知

逻辑驳斥

行为驳斥

目标明确的思维方式

小结

第4章战胜挫折

造成耐挫力低的思维方式

对耐挫力低的反应

“ 但我不想任由它去 ”

耐挫力低下与拖延行为

针对耐挫力低的行为驳斥

“ 这本不该发生 ”

“ 但我应该难过——这是我的错 ”

小结

第5章控制愤怒

适当的愤怒VS不当的愤怒

搏斗或逃避反应

愤怒的益处

愤怒的坏处

短暂愤怒VS长期愤怒

压力的效果

易感因素

转嫁愤怒

易怒人格

抑制愤怒

是憋在心里还是发泄出来

控制愤怒的策略

应对持续愤怒

改变想法

识别并改变引起愤怒的认知

小结

第6章应对焦虑

常见的威胁

进化的促进

对焦虑的倾向

每个人焦虑的事不尽相同

焦虑障碍

焦虑的影响

引起焦虑的思维习惯

解决问题

应对担忧的苏格拉底式诘问

识别焦虑

游离性焦虑

暴露

放松的技巧

冥想

呼吸练习

引导训练

小结

第7章维护自尊

影响自尊的因素

伤害自尊的思维模式

无条件接纳自己

认知灵活性

承认强项和优点

强化自尊的行为策略

小结

第8章摆脱抑郁

抑郁的不同类型

抑郁的原因

引起抑郁的生物因素

抑郁症的影响

应对抑郁的认知策略

应对挫折

元认知信念的作用

控制抑郁的行为策略

防止抑郁复发的策略

小结

第9章掌控自我

解决问题

认清障碍

应对障碍

行动计划

自信

坚持下去——强化

小结

第10章有效沟通

不良的沟通习惯

良好的沟通习惯

传达和解信息

《总有一天，你要和自己握手言和》

沟通的“要”和“不要”

小结

第11章享受幸福

与幸福相关的因素

幸福的人有何个人品质

生活方式

生活要有目标——设定生活目标

有条件的幸福——等待正确的时机

我们所关注的

小结

第12章保持正念

关于本章内容

西方哲学中正念的出现

什么是正念

为什么要练习正念

日常生活中的正念

练习正念禅修

正念与放松

对思想的正念

对情绪的正念

对身体感受的正念

暴露

正念VS认知行为疗法

解决问题仍很重要

小结

参考答案

推荐阅读

《总有一天，你要和自己握手言和》

精彩短评

1、《思维改变生活》的升级版

《总有一天，你要和自己握手言和》

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:www.tushu000.com