《情緒自療Easy Go》

图书基本信息

书名：《情緒自療Easy Go》

13位ISBN编号：9789573252955

10位ISBN编号：9573252953

出版时间：20040901

出版社：遠流

作者：南琦

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

《情緒自療Easy Go》

內容概要

一般人大概都能對自己的性格瞭解個七、八分，卻很難掌握情緒的起伏，憂鬱、焦慮、不滿足、衝動、固執等負面情緒不時冒出，或輕或重的挫折、擾亂甚至傷害我們。情緒困擾有如心靈重感冒，放任不管可能會釀成大病。現代人瘋名牌，搶著瘦身整型，容易厭食暴食，對物質或網路成癮，不懷憂也喪志，擔心無所不在，甚至情緒表達不當、動輒訴諸暴力等行為，多是情緒控制失衡的結果。本書以淺白說明搭配生動案例，介紹在情感表達、自我表現、感情互動上常遇到的障礙，幫助讀者對問題有正確的認知，並且提供自我檢測、調整情緒的方法，使我們能像抵抗身體感冒一樣具備對策，知道怎麼調養自己、自然痊癒，或是應該及早就醫、尋求專業協助。
你不會總是快樂，但人是自己的主體，作者再三強調調整想法，進而改善情緒的重要性。只要你對自己的情緒仍有尋找答案的熱情，便可以藉由本書更接近心靈，懂得如何珍重自己，讓壞情緒Easy Go！

作者简介

南琦
本名劉南琦，輔仁大學心理學研究所畢業，中原大學心理學研究所臨床組進修。曾任專欄主編、文字工作者，寫作題材多與心理健康有關，著有《找自己的心理醫生》（遠流）、《幽默就很迷人》（圓神）等書，現職耕莘醫院精神科臨床心理師，專擅領域包括心理衡鑑、個別心理治療、住院病患情緒調適團體等。

《情緒自療Easy Go》

精彩短评

1、台湾的心理治疗到底领先多久，想起以前大学上课用的都是台湾的八九十年代的录像……

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