

# 《学会接受你自己——全新的接受与实现》

## 图书基本信息

书名：《学会接受你自己——全新的接受与实现疗法》

13位ISBN编号：9787562476446

出版时间：2013-12-1

作者：[美]海耶斯,[美]史密斯

页数：230

译者：曾早垒

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](http://www.tushu000.com)

# 《学会接受你自己——全新的接受与实现》

## 内容概要

### 内容推荐

接受与实现疗法(ACT)是一种全新的、有科学基础的心理疗法，从全新的视角来审视为什么我们会感觉到痛苦，什么是心理健康。要是痛苦本来就是人生不可避免的一部分，而逃避或是忍受痛苦会使你备受折磨。甚至还会毁了你生活的质量，你该怎么办?在《学会接受你自己》中，你会学会：了解为何人类语言的本质就会产生折磨；逃离回避的陷阱；培养积极的心态来接受痛苦；使用正念，活在当下；找到人生的真正意义；过上有活力的、有意义的人生。

# 《学会接受你自己——全新的接受与实现》

## 作者简介

史蒂夫C.海耶斯，博士、心理学教授、接受与实现疗法创始人。曾被评为20世纪末世界上最有影响力的心理学家，美国行为治疗进展协会、美国应用与预防心理学会前主席，著有《接受与实现疗法》和《关系框架理论》。

# 《学会接受你自己——全新的接受与实现》

## 书籍目录

### 引言

1 人类的痛苦

2 为何语言会带来痛苦(与John T . Blackledge合著)

3 逃避的力量(与Julieann Pankey and Kathleen M . Palm合著)

4 放轻松(与John T . Blackledge and Michael Ritter合著)

5 思维的麻烦(与Jason Lillis合著)

6 拥有想法与陷入这个想法(与John T . Blackledge and Michael Ritter合著)

7 如果我不是我的所思，那么我又是谁？

8 集中注意力

9 积极心态是什么，又不是什么(与Michael Ritte and John T . Blackledge合著)

10 积极心态：学习如何跳跃

11 什么是价值观？

12 选择你的价值观

13 下决心采取行动(与Jason Lillis and Michael Twohig合著)

结论选择过有价值的生活(与David Chantry合著)

附录ACT所蕴含的价值观和信息

# 《学会接受你自己——全新的接受与实现》

## 精彩短评

1、快速浏览的心理自助书

# 《学会接受你自己——全新的接受与实现》

## 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](http://www.tushu000.com)