

《如何維持情緒健康》

图书基本信息

书名：《如何維持情緒健康》

13位ISBN编号：9789861342078

10位ISBN编号：9861342079

出版时间：2013-1-31

出版社：先覺

作者：菲莉帕·派瑞

译者：吳四明

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

《如何維持情緒健康》

內容概要

獲選英國《經濟學人》2012年度好書！

「人生學校」話題新書系！英倫才子艾倫·狄波頓領銜主編

在人生的道路上，我們其實是仰賴著感覺前行的。

理解並駕馭「情緒」，在繁忙的生活中我們才能忠於自己。

現代人生活在重重壓力之下，想要維持平靜、滿足或持續對新經驗開放，其實並不容易。如果你想減少苦悶與壞心情，增加對生活的滿足感，心理治療師能教你四種維持情緒健康的方法：練習自我觀察的技巧、審視自己的人際關係、覺察並處理壓力，以及重新解讀自己的成長經驗。透過本書所提供的一連串練習，你將可以強化抗壓力與觀照力，提升創造力。

規律寫日記的人心情比較好，憂傷的時間也比較少。

聊天氣又何妨 - - 閒話家常是與他人建立關係的有效方式。

畫出你的舒適區 - - 勇敢去做你一直想做，但還不敢去嘗試的事。

敘述你的成長故事 - - 回顧自己如何受到原生家庭的影響。

【人生學校系列】

如果說人生是一所學校，

艾倫·狄波頓幫你找來了最好的老師，給你立即上手的建議！

在人生學校的課表上，你不會看到「哲學」、「法文」、「歷史」與「古典文學」這類科目，而是會看到「婚姻」、「挑選職業」、「養育子女」、「財務焦慮」、「死亡」及「改變世界」等課程。六本不同主題的勵志書，將為你帶來實用的建議，幫助你理清自己的情感，讓你在苦惱和困頓之時有所依憑。

書系主編艾倫·狄波頓這麼說：

在一個道德與實際生活都充滿了混亂的時代，勵志書迫切需要改頭換面重新出發。「人生學校」宣告了勵志書的重生，檢視人生的重大議題，包括金錢、理智、工作、科技，以及改善世界的欲望。

《週日獨立報》這麼說：

「人生學校」提供基本而務實的方法，協助我們從人生知識寶庫中取得無窮的思想珍寶。

如何思考性這件事

如何不為錢煩惱

如何改變世界

如何維持情緒健康

如何找到滿意的工作

如何在數位時代活得自在

《如何維持情緒健康》

作者簡介

菲莉帕·派瑞 (Philippa Perry)

心理治療師，同時也是位作家，曾為《衛報》《觀察家周報》《暫停》及《健康生活》雜誌等刊物撰稿，並擔任《心理學》雜誌專欄作家。2010年出版圖像小說《沙發狂想》，揭開心理治療的神祕面紗，2011年為「人生學校」書系撰寫《如何維持情緒健康》一書。目前她與藝術家先生葛瑞森·派瑞住在倫敦及薩塞克斯兩地，享受蒔花弄草、烹飪、派對、散步與推特的生活。

譯者簡介

吳四明

輔仁大學日文系畢，現旅居溫哥華。近期譯作包括：《這樣溝通，人人都挺你》《哈佛最受歡迎的行銷課》《錢買不到的東西》（合譯）（先覺出版）。

《如何維持情緒健康》

書籍目錄

- 導讀 「知道」本身，有著巨大的力量 褚士瑩
- 編者序 這是我想唸的「人生學校」 艾倫．狄波頓
- 理性與感性的拔河
- 第1章 自我觀察
- 第2章 審視人際關係
- 第3章 覺察並處理壓力
- 第4章 說出自己的人生故事
- 身心平衡之道
- 練習
- 注釋
- 關於情緒健康，你還可以做的功課

《如何維持情緒健康》

精彩短评

1、是带了点期待进去，因为是阿兰德波顿作主编，与市面上说情绪的书稍微有点不同，但，作为读者，还是觉得还不够。

《如何維持情緒健康》

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