

# 《熄灭你的怒火》

## 图书基本信息

书名：《熄灭你的怒火》

13位ISBN编号：9787115363978

出版时间：2014-7-1

作者：吉尔·布洛克斯汉姆 (Gill Bloxham)

页数：217

译者：扈喜林

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)

# 《熄灭你的怒火》

## 内容概要

担心过度的愤怒或失控的愤怒会破坏你的幸福和成功？由一位经过认证的心理学家执笔，本书为你提供了一套经过英国国家健康中心（NHS）认可的成熟认知行为疗法（CBT），帮助你将愤怒情绪消灭在萌芽中，更好地享受生活。

本书将告诉你怎样运用经过提炼的CBT技巧来理解你的愤怒及其根源，发现导致你过度的愤怒或失控的愤怒的“触发形势”，怎样用积极的、建设性的思维方式和行为方式取代愤怒的、具有破坏性的思维和行为方式。

?了解什么是真正的愤怒——深入了解这一亘古存在的情绪的真相，以及你为什么会愤怒，了解有用的愤怒和失控的愤怒之间的差异。

?管理你的愤怒——用成熟的CBT技巧帮助你深入了解消极的愤怒行为，帮助你做出让你生活得更加快乐的改变。

?保持冷静——熟悉你的新行为方式，不要回到原来的愤怒习惯上，知道自己在退步时如何寻求支持。

# 《熄灭你的怒火》

## 作者简介

吉尔·布洛克斯汉姆是一位获得认证证书的心理师，是英国心理学会（British Psychological Society）的专家研究员。她为很多慈善机构（如MIND）、非医疗机构（如警察局、当地政府）讲授大学课程。在职业生涯中，吉尔先后在全科门诊、英国国家健康中心（NHS）、医院，以及刑事司法系统为成年人和青少年提供服务。她对愤怒管理的兴趣来自于与各种表现出复杂心理学障碍和高危行为的人群接触的过程中。这些群体中包括那些童年经历精神创伤或因为性格问题而痛苦的人们。吉尔从事心理学培训的设计和教学多年，工作范围覆盖每个人都可以理解的心理学话题。目前，她在伯明翰和索利哈尔心理健康NHS基金会医院（Birmingham and Solihull Mental Health NHS Foundation Trust）的安全与复杂护理部门担任心理咨询专家。

# 《熄灭你的怒火》

## 书籍目录

导言

第一部分了解愤怒、CBT和改变

第1章有关愤怒的那些事儿

第2章了解CBT，积极改变自己

第二部分管理你的愤怒：将CBT付诸实践

第3章调查你的愤怒

第4章让愤怒思维冷静下来

第5章面对你的真实感受

第6章改变你的愤怒行为

第7章用坚定自信的方式绕过愤怒

第三部分永久地改变生活

第8章用新习惯取代旧习惯

第9章克服挫折、寻求支持

第四部分提示和建议

第10章扑灭愤怒之火的十大建议

第11章与动辄生气的人打交道的十大建议

# 《熄灭你的怒火》

## 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)