

# 《爱抱怨怎么办》

## 图书基本信息

书名：《爱抱怨怎么办》

13位ISBN编号：9787544269760

出版时间：2014-2

作者：[美]唐·许布纳,[美]邦妮·马修斯

译者：秦丹萍

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)

# 《爱抱怨怎么办》

## 内容概要

生活就像跑一场障碍赛，让人兴奋又开心，同时也充满了各种等待跨越的障碍。你在遇到困难时懂得安慰自己吗？你经常抱怨不公平的事都发生在自己身上吗？抱怨不只是发泄情绪，更是一种思考方式。

本书介绍了心理学上广泛应用的认知行为疗法，以轻松幽默的笔调引导你认识到爱抱怨的态度及危害，学会用新的视角看待问题，抛弃过去不愉快的回忆，把注意力放在生活中发生的好事上。

生动的故事、有趣的插图、参与性极强的互动游戏，让你少谈论遇到的问题，多谈论有趣的经历，变得更快乐、更积极。

# 《爱抱怨怎么办》

## 作者简介

唐·许布纳

心理学博士，临床心理学家，美国心理学会成员，专注于12岁以下儿童及家长的心理咨询工作。出版了《美国心理学会儿童情绪管理完全手册》系列图书，帮助儿童解决常见的心理问题，被翻译成14种语言畅销全球，获得美国育儿类出版物金奖、妈妈的选择自助图书金奖等多个奖项。

邦妮·马修斯

儿童图书插画作家，已有25部作品出版。她富有想象力的艺术作品出现在很多儿童图书及杂志上，广受读者欢迎。

# 《爱抱怨怎么办》

## 精彩短评

- 1、从另一角度教会孩子怎么面对负面情绪，怎么丢掉负面情绪，从而做到不抱怨~~~
- 2、讲了什么是负面情绪，还有如何去除负面情绪的方法，读起来浅显易懂，因为我就是负面情绪比较多的人，觉得对自己很有帮助。

# 《爱抱怨怎么办》

## 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)