

《改變》

图书基本信息

书名：《改變》

13位ISBN编号：9789573266877

10位ISBN编号：9573266873

出版时间：2010-9

出版社：远流出版事业股份有限公司

作者：Martin Seligman

页数：377

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

《改變》

內容概要

生命的智慧與勇氣表現在：改變可以改變的行為，接受不可改變的事實。以下問題，你覺得答案是「對」或「錯」？
靠節食減輕至「理想體重」可以延年益壽？
重新經歷童年創傷有助解答成年人格問題？
透過教化可以讓小孩轉變他的性別認同？
精神分析能有效治癒焦慮症和憂鬱症？
如果你認為這些陳述是對的，你需要看這本書，而且得有接受震撼教育的心理準備。在盛行超過三十年的自我成長風潮下，從酗酒、性功能障礙、焦慮、憂鬱到童年創傷，關於心理治療的錯誤訊息已非常普遍。努力嘗試著改變這些情況的我們，常常經歷到挫敗、

《改變》

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