

<<控制愤怒>>

图书基本信息

<<控制愤怒>>

内容概要

“不会吧，我又被堵在一个白痴司机后面？
这个月最重要的会议要赶不上了。
这个家伙是怎么拿到驾照的？”

“为什么经过这么多年，我妻子还是要问这些让人无法忍受的问题？
难道她不知道，我在家里需要安静吗？”

“为什么经过这么多年，我丈夫还是不愿意把袜子捡起来放到洗衣篮内，把碗放到洗涤槽内呢？
难道他不知道，我也在辛苦工作，工作的时间也与他一样长吗？”

这些火药味十足的问题，是不是让你觉得很熟悉？

如果是，一点都不奇怪，因为愤怒是普遍存在的。

如果对愤怒情绪放任自流，它会给我们的生活带来长久的损害：破坏人际关系，失去工作，甚至导致严重的疾病。

现如今，人们的压力越来越大，我们所有人都有过愤怒的行为，并经常事后后悔。

有没有解决办法，既不用生气，又能坚持自己的权利？

答案是一个响亮的“有”，前提是按照这本书提出的理性情绪行为疗法各个突破性的步骤来练习。

阿尔伯特·埃利斯博士和雷蒙德·奇普·塔夫瑞特博士提供了一种可靠的方法，帮助你有效处理情绪问题，并告诉你如何运用他们提出的技巧对愤怒的根源与本质有一个系统的了解。

通过做一些容易掌握的练习，读者能够学会在一个困难重重的、不公平的社会相对平静地生活。

运用理性情绪行为疗法，可以减少愤怒反应，有助于挑战并消除愤怒。

不管在家庭生活中、工作中还是在其他方面，愤怒都会阻碍你获得成功和幸福。

<<控制愤怒>>

作者简介

<<控制愤怒>>

书籍目录

<<控制愤怒>>

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:<http://www.tushu007.com>