

<<救助情绪>>

图书基本信息

书名：<<救助情绪>>

13位ISBN编号：9787303060870

10位ISBN编号：7303060871

出版时间：2002-3

出版时间：北京师范大学出版社

作者：(美)克拉克

译者：姚梅林

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>

## <<救助情绪>>

### 内容概要

该书为那些试图更多地了解、更有效地调控自己的不愉快情绪的成人和青年人而写。

该书为那些感兴趣于情绪如何改变的人而写，为接受心理治疗的当事人而写，为那些希望通过学习自我救助的方法来改善自己的情绪的人们而写。

许多咨询专家经常给他们的当事人推荐一些自我救助的书籍，希望通过当事人对有关材料的阅读来促进其自我理解，进而加速治疗进程。

我也为这些咨询专家而写。

《SOS》一书可被用于各种治疗方案和治疗情境中。

心理学专业的学生在学习心理治疗和心理咨询等课程时，需要了解认知行为疗法和理性情绪行为疗法。

《SOS！

救助情绪》一书可作为导论加以使用。

<<救助情绪>>

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>