

<<战胜自卑>>

图书基本信息

书名：<<战胜自卑>>

13位ISBN编号：9787501932320

10位ISBN编号：7501932328

出版时间：2001-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：(英)Melanie J.V.Fennell

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>

<<战胜自卑>>

内容概要

本书是“大众心理系列”之一。

教你如何战胜自卑。

这本手册针对性地提供了系统的治疗方案，并建议每一心理障碍患者使用它去克服其所受到的困扰。

本书内容科学实用，讲解细致，雅俗共赏。

相信本书能给有心理困扰类的人一个美好的未来提供一部生活的指南。

<<战胜自卑>>

书籍目录

第一部分 什么是自卑

第1章 自卑的含义

第二部分 自卑的产生与发展

第2章 自卑如何产生

第3章 什么促使自卑发展

第三部分 战胜自卑的方略

第4章 剔除焦虑预期

第5章 克服自责

第6章 提高自我接受能力

第7章 改变生活规则

第8章 破坏核心信念

第9章 振作起来，为将来做准备

附录

<<战胜自卑>>

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>