<<读懂你的心>>

图书基本信息

书名:<<读懂你的心>>

13位ISBN编号:9787533748951

10位ISBN编号:7533748956

出版时间:2011-2

出版时间:安徽科学技术出版社

作者:(美)柯特曼,(美)辛尼茨基著,黄敏,贾莉娜译

页数:188

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

<<读懂你的心>>

内容概要

我们细心呵护自己的心灵,相信生活会一天比一天美好;若人生需要精彩,心灵的腱康绝不可忽视,让"品质生活,从心开始"系列为你带来新鲜空气,让心灵自由呼吸吧!

《读懂你的心》(作者克里斯多夫·柯特曼、哈罗德·辛尼茨基)是该系列之一,讲解我们存在的心理状况,剖析日常最普遍的情绪,并给出最合理的解决方法和巩固练习。

<<读懂你的心>>

书籍目录

绪论

第一章 情绪不是神秘来客,我们能够识别并了解它

第二章 转变想法,倾诉心声,就能够改变强迫行为

第三章 每一种行为都有其潜在目的,而且往往与我们的所想大相径庭

第四章 如果不能正视内心的破坏性情绪,就会伤害自己

第五章 所有行为都必须得到自我许可,因此我们必须要清楚自己允许自己做些什么

第六章 情感能量是有限的,需要合理分配,而不是浪费在空想、担忧和抱怨上

第七章 良好人际关系的维持依赖于自我赋能,而不是赋能他人

第八章 自我界限使我们免遭拒绝、侮辱和威胁

第九章 信任他人,让他们做好自己,而不是成为你所希望的样子

第十章 时间不能治愈所有伤痛;只有学会释放,我们才能治愈自己

第十一章 十条箴言融会贯通,为你带来健康心灵

<<读懂你的心>>

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