

<<控制你的愤怒>>

图书基本信息

书名：<<控制你的愤怒>>

13位ISBN编号：9787561749722

10位ISBN编号：7561749724

出版时间：2007.01

出版时间：华东师范大学出版社

作者：(美)M·迈凯,(美)P·罗杰斯

页数：194

字数：180000

译者：曾守锤

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>

<<控制你的愤怒>>

内容概要

本书提供了一种全新的、极为有效地控制愤怒的方法，它给了你控制日常生活中的愤怒的一把利器。通过本书，你将能更深刻地领会到愤怒是如何影响你生活的方方面面的——既包括身体上的也包括心理上的，并且在几个星期之后就会感受到控制破坏性愤怒的好处。

本书向你展示了如何练习新的应对行为以便在刺激愤怒的情境中控制住自己。

全书自始至终都在以清晰和层层递进的方式为你提供控制愤怒的技巧，书中还有许多练习和工作单可供使用。

你的朋友是否因你的愤怒而离去？

你的业绩是否受你的愤怒影响？

你的生活是否因愤怒而一团糟？

本书提供了一种全新的、极为有效地控制愤怒的方法，它给了你控制日常生活中的愤怒的一把利器。

通过本书，你将能更深刻地领会到愤怒是如何影响你生活的方方面面的——既包括身体上的也包括心理上的，并且在几个星期之后就会感受到控制破坏性愤怒的好处。

<<控制你的愤怒>>

作者简介

M·万凯博士，是旧金山Haight-Ashbury心理服务公司临床部的主任。迈凯博士的著作有《放松和减压操作手册》、《当愤怒伤害我们时》、《夫妻技能》、《思维和情感》、《当愤怒伤害你的小孩时》和《自尊》等13本畅销书，并与他人合作出版了多本专著。

<<控制你的愤怒>>

书籍目录

序言第1章 开端：紧急控制愤怒 承诺24小时平静行事 愤怒时该怎么办 逆向表演 超越第一个24小时第2章 愤怒的代价 愤怒的生理代价 愤怒和敌意导敏的情感和人际关系代价 评估愤怒的代价第3章 理解你的愤怒 愤怒的“好处” 你是如何发怒的 练习监控你的愤怒第4章 放松技巧工
顺次放松训练 放松想象 总结 家庭作业第5章 高级放松技巧 呼吸 暗示—控制放松 混合
放松技巧 压力情境下的应对 家庭作业第6章 触发思维 感官输入和假设 认识触发思维 触发
思维让你感到无助 触发思维的主题 家庭作业第7章 愤怒扭曲 指责 对情境的灾难化夸张 激
愤的大帽 错误归因 以偏概全 苛求支配 家庭作业第8章 构建应对思维 学会应对生理唤醒
具有普遍适用性的应对思维清单 用于长期愤怒或愤怒扭曲的应对思维 家庭作业第9章 愤怒的预
防接种 如何监控自己的应对行为 愤怒的预防接种 家庭作业第10章 愤怒的预防接种 愤怒的
预防接种——中等愤怒的情境 愤怒的预防接种——新的形式 家庭作业第11章 愤怒的预防接种
愤怒的预防接种——高等的愤怒情境 愤怒的预防接种——极端愤怒的情境 家庭作业第12章 问
题解决和沟通 应对方式 坚定而自信的言语表达 后果 谈判 设定容忍度 应对批评 家庭作业
第13章 为真实生活中的应对制定计划 最好的应对思维 最好的应对行为 高级计划：真实生活中
控制愤怒的关键因素 家庭作业第14章 真实生活中应对愤怒的绊脚石 真实生活中应对愤怒的绊脚
石 家庭作业第15章 善待自己 重要的问题 抑制自恨的声音第16章 解脱 利用你的“愤怒计划
——工作单” 发现并应对愤怒背后的体验 发现愤怒的强化机制 签订协议 你比以前强大多了作
者简介

<<控制你的愤怒>>

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>