

<<激发转变>>

图书基本信息

书名：<<激发转变>>

13位ISBN编号：9787561789780

10位ISBN编号：7561789785

出版时间：2012-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：向毅斌，古志锋 著

页数：109

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>

## <<激发转变>>

### 内容概要

这本《激发转变(挑战自我的思维谬误)》由向毅斌、古志锋著。在形式方面本书则精心设计了两个卡通角色来扮演辅导员，通过他们在工作和生活中碰到的困难和产生的困惑，用互动式情境漫画来展示辅导员需要掌握的知识和能够应用到的技能。

《激发转变(挑战自我的思维谬误)》主要是面向企业管理者、社会工作者、企业文化建设者等专业读者。同时也为心理学爱好者和普通大众搭建了一座贴近企业社会工作、贴近企业文化建设、贴近心理学应用最新成果的桥梁。

<<激发转变>>

作者简介

向毅斌 西北工业大学工学博士，深圳市远界管理咨询有限公司顾问。

古志锋

南京大学计算机科学与技术专业学士，深圳市远界管理咨询有限公司顾问。

## <<激发转变>>

### 书籍目录

序章

第一章 情绪是可以管理的

第一节 是什么影响了你的情绪

第二节 情绪和思维是好朋友

第三节 好认知带来好情绪，谬认知带来坏情绪

第四节 不要让这些认知影响你

第二章 挑战思维模式

第一节 换一个思维框架吧

第二节 转换的途径：ABCDE模式

第三节 挑战的技术

第三章 行动和总结

第一节 制定行动计划

第二节 规则式行动计划

第三节 做好反馈和总结工作

第四节 如果受导者拒绝改变怎么办

小结

参考书籍

## <<激发转变>>

### 编辑推荐

这本《激发转变：挑战自我的思维谬误》在辅导过程中，除了基本的沟通技巧外，更为专业的技术是能够找准受导者心理的症结或思维中的谬误，帮助他们挑战自我的思维模式，使他/她能够真正克服面临的困难。

建立起面对生活的勇气以及独立决策与行动的自助能力。

本书分析了人们思维中常见的一些谬误，并提供了转换的模式。

同时提供了行动计划的基本模式，帮助受导者将思维转换的成果落到实处。

<<激发转变>>

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>