

《改变自己：心理健康自我训练（2012全新修订版，心理健康畅销书）》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：194000
印刷时间：2012年10月01日
开本：12k
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787562470144

内容简介

没有人生来就缺乏安全感，内心满是愤怒、无聊或抑郁。事实是，快乐是我们的自然状态，正如心理学家约瑟夫·J.卢斯亚尼博士在这本热情的、睿智的、有力的指导性书中所说，慢性不愉快只是一种坏习惯——一种能改掉的习惯。当你按照《改变自己：心理健康自我训练》所介绍的方法做完诸多的自我测试和训练，你会发现自己已焕然一新，无忧无虑，更自发地去把握新的生活方向。《改变自己：心理健康自我训练》介绍的、已被临床治疗证明行之有效的五个步骤，可以帮助你重新找回人的快乐本性。学会识别令你不快乐的思维和情绪。学会运用Joseph J.Luciani博士著名的自我谈话技巧来发展新的、健康的思维和认知方式。消除生活中的厌倦、绝望、慢性疲劳和情感麻木。开发你的全部创造力、智力和情感潜力，过上你渴望得到并应该得到的富足、满意的生活。

作者简介

约瑟夫·J.卢斯亚尼，博士，畅销书作家，国际知名心理咨询及治疗专家，有30年的临床心理治疗经验。他临床实践的“自我训练”方法，是30年来发展的独特而行之有效的心理治疗方法。他所著的两本“自我训练”畅销书分别是：《自我训练：改变焦虑和抑郁的习惯》《改变自己：心理健康自我训练》。

目录

??	
?1??	??????????????
1	??????????????
2	??????????????

?2?? ??????????
3 ??????????
4 ?????
5 ??????????
6 ?????????????
7 ?????????????
8 ?????????????
9 ?????????????
10 ?????????????
?3?? "?????"?????
11 ?????????????
12 ?????????????
13 ?????????????
14 ???????
15 ??????????
?4?? ?"?????"?????????
16 ???????

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)