

《做更好的自己（万千心理）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501974603

内容简介

给每一个想要改变的人.....

我们所习得的关系反应模式和思维模式如何导致抑郁、焦虑、恐怖症、人际关系障碍等心理问题？

我们应该如何进行反省？

我们应该如何辨别那些让事情变得糟糕的陷阱、两难困境、阻碍和不稳定的心理状态？

这本畅销书已经帮助很多人找到了处理情感困境的方法。给每一个想要改变的人.....

我们所习得的关系反应模式和思维模式如何导致抑郁、焦虑、恐怖症、人际关系障碍等心理问题？ 我们应该如何进行反省？

我们应该如何辨别那些让事情变得糟糕的陷阱、两难困境、阻碍和不稳定的心理状态？

这本畅销书已经帮助很多人找到了处理情感困境的方法。

本书作者Elizabeth Wilde McCormick已从事心理治疗25年。同时她还是一位教师、培训师和作家。她是认知分析治疗协会的创始人之一，撰写了很多自助类的畅销书。

[显示全部信息](#)

作者简介

Elizabeth Wilde McCormick 从事心理治疗25年。同时她还是一位教师、培训师和作家。她是认知分析治疗协会的创始人之一，撰写了很多自助类的畅销书。

目录

引言

第一部分 有关改变的一切

第一章 改变是可能的

第二部分 情绪、情感与关系：关于我们自身、他人与症状

第二章 相对角色关系程序

第三章 情绪状态、抑郁和饮食障碍

第四章 关系中的问题与两难困境

第三部分 不要掉进症状的陷阱：列举出你的问题

第五章 陷阱

第六章 两难困境

第七章 阻碍与自我妨碍

第八章 困难的、不稳定的心理状态

第四部分 收集信息

第九章 检查生命之初带给我们的影响

第五部分 制造改变

第十章 撰写你的生活故事

第十一章 挑出产生问题的程序，决定改变的目标

第十二章 把图示放进你的口袋

第十三章 将改变过程坚持到底的技术

第六部分 在人际关系中改变

第十四章 爱是不够的

第七部分 坚持改变

第十五章 怎样坚持改变

附录

附录一 心理治疗档案：更好地理解自我的助手

附录二 人格一致性问卷

附录三 正念练习与冥想

附录四 个人评价表

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)