

<<培养韧性>>

图书基本信息

书名：<<培养韧性>>

13位ISBN编号：9787111159476

10位ISBN编号：7111159470

出版时间：2005-4

出版时间：机械工业出版社

作者：罗伯特·布鲁克思

页数：326

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>

<<培养韧性>>

内容概要

在写这本书时，我们采取了类似于以前作品的模式，即一边阐述韧性的构成框架，一边用实例来印证我们的理论。

我们描述了韧性的主要特征，并列举了具体的观点和策略去指导人们有意识地培养韧性，而且我们还检测了在实现这一目标的过程中可能遇到的种种障碍。

另外，我们还给大家设计了一些问题和练习，让大家可以一边构筑我们所倡导的韧性和积极生活方式，一边思考其中的奥妙。

我们在书的末尾附加了两个附录。

在这本书中，你将会读到很多人物，他们中有我们在临床实践中帮助过的对象，还有同我们交谈过的人或是以书信方式分享过他们亲身经历的人。

其中有一些故事还加入了我们自己的经历，所有的例子都印证着这些人真实的生活情形。

<<培养韧性>>

作者简介

罗伯特·布鲁克思，现任哈佛医学院教授和哈佛大学麦克林医院的医生精神活力学、自我尊重学、行为动机学以及家庭关系等方面具有顶尖地位的权威人士。

山姆·戈尔茨坦，现任犹他大学教员，儿童成长研究和神经心理学方面的权威人士，著有10部专著，以制作一系列针对父母、教

<<培养韧性>>

书籍目录

前言第1章 韧性、消极模式和自我控制第2章 改变生活的语言：改变你的消极模式第3章 坚定不是消沉第4章 善解人意第5章 有效交流第6章 接受自我和他人第7章 培育关系与给予同情第8章 有效处理错误第9章 培养成功的能力第10章 自我约束和自我控制第11章 保护积极向上的生活方式附录A 积极生活的信条附录B 积极生活的指导译者后记

<<培养韧性>>

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>