

<<好心情手册>>

图书基本信息

书名：<<好心情手册>>

13位ISBN编号：9787215059115

10位ISBN编号：7215059111

出版时间：2006

出版时间：河南人民出版社

作者：伯恩斯, 大卫, Burns, David D.

译者：李华民

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>

<<好心情手册>>

书籍目录

原著前言

第一部分 了解你的心情

1.你的感受是可以改变的

2.情绪的测量

3.情绪的诊断

4.你应当改变自己的感受吗

第二部分 保持好心情：如何征服抑郁，建立自信

5.如何改变你的感受：通向幸福的4个步骤

6.解决思想扭曲的10种方法

7.如何培养健康的个人价值观

8.认知疗法在行动：如何摆脱坏情绪

9.人们为什么会拖延和怠慢工作

10.如何改变拖延和怠慢的习惯

第三部分 树立自信：如何克服焦虑、恐惧和恐惧症

11.了解焦虑

12.如何战胜恐惧

13.克服对死亡的恐惧

14.社会焦虑：害怕与人交往

15.演讲恐惧症

16.克服恐惧，生气勃勃地参加面试

17.考试与行为焦虑

第四部分 共同拥有好心情：如何通过更好的沟通改善人际关系

18.好的沟通与坏的沟通

19.有效沟通的5个秘诀

20.如何改变沟通方式

21.如何与难以沟通的人交往

22.人们为什么不能相互沟通

<<好心情手册>>

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>