第一图书网, tushu007.com

# <<理智胜过情感>>

## 图书基本信息

书名：<<理智胜过情感>>

13位ISBN编号：9787501927166

10位ISBN编号：7501927162

出版时间：2000-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：格林伯格(美)

译者：张忆家

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

## 内容概要

作为畅销书，本书在美国已帮助成千上万的人们解决了抑郁、恐慌、焦虑、愤怒、内疚、羞愧、缺乏自尊及人际关系等方面存在的问题。
你可以把这本书作为一本工具书来读，通过书中提供的各种实用方法和操作步骤来改变自己，使工作和生活的质量达到更高的层次。

# <<理智胜过情感>>

## 书籍目录

目 录
前 言
这本书将如何帮助你
如何使用这本 书
第1章 了解你的问题
了解张先生的问题
了解马莎的问题
了解林琳的问题
了解克俭的问题
第2章 关键在思维
思维与情绪间的关联
思维与行为的关联
思维与生理反应的关联
思维与环境的关联
积极思维是解决之道吗
改变你的思维是不是让你产生
良好感觉的惟一方法
第3章 了解与评估情绪
了解情绪
评估情绪
第4章 情境 情绪与思维
第一栏：情境
第二 栏情绪
第三栏：思维
第5章 不自主的思维
我们如何觉察到自己的不自主思维
棘手思维
第6章 证据在哪里
克俭：停下来，看一看，听一听
张先生： 重新考虑
马莎： 设身处地想一想
林琳： 假话或后果
第7章 替代或平衡思维
克俭搜集新证据
张先生： 平衡的思维
马莎：替代思维
林琳： 替代/平衡思维
第8章 试验和行动计划
张先生的试验：伸出关怀的手
林琳的试验：除了惧怕本身之外，没什么好怕的
克俭的行动计划：平静下来之前的暴风雨
马莎的行动计划：一线曙光
第9章 假设与核心信念
辨明假设和核心信念：箭头向下的技巧
测试核心信念

辨明和加强替代的核心信念
第10章 理解抑郁
抑郁的认知层面
抑郁的治疗
第11章 理解焦虑
焦虑的认知层面
惊恐的认知层面
克服焦虑
第12章 理解愤怒 内疚和羞愧
愤怒
内疚和羞愧
跋
张先生：老而弥坚
马莎：我的生活终于似乎值得过下去了
林琳：经常乘飞机的人
克俭：完美的解决之道——接受自己
附 录
致咨询者的一封信

第一图书网, tushu007.com



## 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