

<<抑郁情绪调节手册>>

图书基本信息

书名：<<抑郁情绪调节手册>>

13位ISBN编号：9787501952434

10位ISBN编号：7501952434

出版时间：2006-03-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美] David D. Burns

页数：419

译者：汤臻

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>

## <<抑郁情绪调节手册>>

### 内容概要

戴维·伯恩斯博士是一位认知取向的心理学家，同时还是一位杰出的自助书籍作家，他的著作——《好心情：新型的情绪治疗》连续多年位于自助书籍销售的榜首，并经常被北美精神科医生及心理学家推荐给有情绪障碍的患者阅读。

《抑郁情绪调节手册》是伯恩斯博士的又一本力作，集伯恩斯博士20余年临床研究之精华，向读者展示了快速、有效地克服不良情结的治疗技术，是一本操作性很强的实用性书籍。

《抑郁情绪调节手册》以循序渐进的方式向我们展示了一个系统化的自我治疗方法，共分十个步骤，每一步骤都包含了特定的观点及技术，帮助人们识别、纠正不良的认知模式，改善消极情绪，重获自尊。

本书不仅可以帮助那些饱受抑郁、焦虑障碍的患者，而且可以使公众有望找到一种调节情绪的方法，同时还可以供教育工作者及家长使用，帮助青少年建立健康的自尊。

<<抑郁情绪调节手册>>

作者简介

作者：(美)伯恩斯 译者：汤臻 等

## <<抑郁情绪调节手册>>

### 书籍目录

改善自尊的十个步骤 步骤一 快不的代价 如何评定你的情绪 伯恩斯抑郁量表 伯恩斯焦虑量表 关系满意度测量 自尊训练小组的个人目标 快乐的代价 步骤一的评估 步骤二 你的想法决定你的情感 情绪测绘 观点1：你的想法决定你的情感 观点2：大多数不良的情绪来自于不合理的思维 观点3：你能改变你的情绪 歪曲的想法练习1 歪曲的想法练习2 步骤二小结 你的想法与情感 步骤二的评估 步骤三 你能够改变你的情感 情绪测验 健康与不健康情绪比较 情绪成本-收益练习1 情绪成本-收益练习2 怎样调节与矫正 第56页练习答案 第68页练习答案 步骤四 如何调节糟糕的情绪 情绪测验 如何转变思维 态度成本-收益分析练习1 态度成本-收益分析练习2 态度成本-收益分析练习3 态度成本-收益分析练习4 实验法练习1 实验法练习2 证据检查法练习 调查法练习 每日情绪记录表练习1 问题——工作遭到批评 每日情绪记录表练习2 问题——社交焦虑 每日情绪记录表练习3 问题——家庭成员死亡 每日情绪记录表练习4 ..... 步骤五 接受的悖论 步骤六 追根溯源 步骤七 什么是自尊 如何拥有它 步骤八 完美主义者的自我挫败性质 步骤九 给拖延者的良方 步骤十 练习、练习、再练习自助图表附录其他参考资料小组带领者培训

## <<抑郁情绪调节手册>>

### 媒体关注与评论

《抑郁情绪调节手册》是一部学术性、应用性、操作性很强的力作，它将成为我国广大心理卫生工作者、教育工作者从事临床和研究工作的重要指南，成为广大读者的良师益友。

——首都医科大学附属北京安定医院精神病学和精神卫生学教授 中国心理卫生协会理事长 蔡焯基  
抑郁就是没有快乐，抑郁就是丧失获得快乐的能力。

很多时候我们要面对自己的抑郁情绪。

这本书能帮助你在此时重新审视自我，寻找快乐。

——北京大学精神卫生研究所教授 丛中 作者对抑郁情绪的透彻见解及详实的具体操作内容，使本书当之无愧地成为全世界最畅销书籍之一。

——苏州广济医院院长 李鸣

## <<抑郁情绪调节手册>>

### 编辑推荐

面对激烈的竞争、节奏过快的生活、无法回避的压力，抑郁情绪常常悄然而至，但常被忽视。世界卫生组织预测，抱有症将成为21世纪人类的主要杀手，严重威胁着人类的心身健康。

《抑郁情绪调节手册:十天改善你的自尊》不仅可以帮助那些饱受抑郁、焦虑障碍的患者，而且可以使公众有望找到一种调节情绪的方法，同时还可以供教育工作者及家长使用，帮助青少年建立健康的自尊。

<<抑郁情绪调节手册>>

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>