

<<是你選擇了憂鬱>>

图书基本信息

书名：<<是你選擇了憂鬱>>

13位ISBN编号：9787702038814

10位ISBN编号：7702038810

出版时间：2004

作者：William Glasser

译者：曾美慧

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>

<<是你選擇了憂鬱>>

內容概要

記得經典名著「麥迪遜之橋」四天戀情的故事嗎？
隨著男主角的離去，哀傷的女主人又變回井底的青蛙，結局就只能這樣嗎？
不，心理學家威廉·葛列什要告訴你不一樣的選擇，其實會有不一樣的結果。

威廉·葛列什是美國南弗羅里達州的心理學家，同時也是《實踐治療》(Reality Therapy)暢銷書的作者。
他深信人們的衝突源自於想操控他人的迷思，但是究其實，人們能控制的只有自己，沒有人能強迫他人做不想做的事。
唯有當我們放棄想要他人按照自己的想法照章行事時，我們才可能過自己想要的生活。
作者試圖藉著他接觸過的實例，也就是臨床經驗來解釋稍稍艱深的概念。

這是本世紀最重要的心理學叢書之一，威廉·葛列什博士在本書中提出了選擇理論，一個非控制的心理學，將提供我們自由，鞏固我們與他人的關係，引導我們走向健康、開創的人生。
透過清晰、簡明的語言和活生生的例子，威廉·葛列什博士使這個重要的新心理學躍然紙上。
學習它可以改變你的一生。

書中分成三部分：

第一部分是理論的部分，告訴讀者什麼是選擇理論、外在控制心理學、解決圈圈以及所謂的優質世界。

第二部分是描述作者接觸的臨床實例，感同身受的實例隨時發生在我們的關係中--親子、愛情、婚姻、職場，在人類重要的這四種關係中，只要你運用選擇理論，揚棄外在控制，其實你會有不一樣的人生。

第三部分講的是，讀者更可以把學到的擴大到生活的社區，從而創造優質社區。

<<是你選擇了憂鬱>>

作者簡介

威廉·葛列什博士是國際知名的精神科學家，已經運用選擇理論在心理諮商上將近二十年，基本上，選擇理論幫助人們不用直接面對問題，而是問適當的問題。外在控制常會不自覺地發生在四種重要人際關係上：夫妻、親子、學生和老師、上司和從屬，如果你老是以為可以操控得了他人，這四種關係你將會經營得一團糟。

威廉·葛列什的著作有：《Reality therapy》、《The language of choice theory》以及《choice theory》，目前他是「威廉·葛列什機構」(心理諮商機構)的創辦人。

<<是你選擇了憂鬱>>

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>