

<<不再怨天尤人>>

图书基本信息

书名：<<不再怨天尤人>>

13位ISBN编号：9787800734717

10位ISBN编号：7800734714

出版时间：2002-07

出版时间：中信出版社

作者：克瑞斯

页数：322

字数：230000

译者：杨睿韬

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>

<<不再怨天尤人>>

内容概要

当工作和生活中出现差错和故障，我们的第一个条件反射往往是责备：责备自己，责备他人，责备客观条件但事态却不能因此有所好转。

威廉·克瑙斯博士告诉我们，责备是人类社会中一种非常有害的习惯，因为它阻碍了个人和事业的发展，也是人类心理健康的一大敌人。

《不再怨天尤人》将提供给你必要的技巧去辨别潜在的责备类型，把握责备的分寸和尺度，以避免“责备的陷阱”：更重要的是，这本书通过丰富的联想和启发式的思维训练，为我们克服责备的不良习惯提出了一套具体可行的完全解决方案，使我们获得解决冲突的能力与经验，身处逆境而从容应对变化，并以自信来化解责备背后暗藏的危险。

<<不再怨天尤人>>

作者简介

威廉·克瑙斯博士(Dr.William J.Knaus)是一位有着超过25年执业经验的心理治疗专家，曾担任阿尔伯特·埃利斯心理行为治疗研究院的院长，专门从事培训工作。
他还是约翰·威立出版社的一位畅销书作家，已出版《马上改变你的生活》和《现在就去做》等书。

<<不再怨天尤人>>

书籍目录

第一篇 责备的程度 一 走出责备的陷阱 二 如何应对老套的指责 三 逃避责备的豁免策略 四 原因、结果和责备 五 弱点、缺点和指责 六 忸怩、羞耻感和负罪感 七 打破责难的种种恶性循环 八 谴责的尖刻模式 第二篇 责备和人寻关系 九 责备和亲密 十 消解家庭中的责备 十一 理解责备的人 十二 强势沟通 第三篇 克服责备的方法 十三 改写你的人生故事 十四 超越责备的界限 十五 加强洞察力 十六 揭穿错误的责备禀性 十七 寻找冲动与愤怒的联系 十八 对失败的承受能力训练 十九 通过增强自信克服责备心理 二十 拖延、指责和转变结束语

<<不再怨天尤人>>

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>