

## <<别让情绪控制你的生活>>

### 图书基本信息

书名：<<别让情绪控制你的生活>>

13位ISBN编号：9789861911007

10位ISBN编号：9861911006

出版时间：2009-9

出版人：心理出版社股份有限公司

作者：Scott E.Spradlin

译者：蔡素玲,钟志芳

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>

## <<别让情绪控制你的生活>>

### 内容概要

許多人都會覺得自己困在情緒失控的反應裡，這樣的情緒反應雖然未必嚴重到臨床上所說的「發瘋」，但是仍可定義為「過度反應」。這種令人無法忍受的感覺讓我們失去平衡、沉沒在意志消沉中、讓我們勃然大怒或是在沒有預警之下，我們感覺到莫名的害怕。

當我們習慣性地不去處理情緒問題時，將會讓我們的人際關係受到破壞、陷入困境之中，以及自我傷害或是生病。

在這本具有突破性的新書裡，一位心理治療師呈現出治療那些有情緒困擾的病人時的驚人成果，並且能夠幫助我們控制情緒與我們自己。

在這本書中，有許多利用辯證行為療法 (DBT) 的有效方式與技巧幫助我們預期、瞭解、避免，甚至替代那些「過度反應」。

DBT 的治療技術綜合了認知行為技術、技巧訓練以及佛教的智慧。

作者 Scott Spradlin 利用書中的練習單、自我檢核練習以及循序漸進地指導，將 DBT 的秘訣傳授給讀者。他逐步地教導讀者如何消除令人無法忍受的感覺，讓我們能夠心平氣和的與情緒並存，忍受那些因為生活不間斷所產生的壓力。

## <<别让情绪控制你的生活>>

### 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>