

<<好心情手册>>

图书基本信息

书名：<<好心情手册>>

13位ISBN编号：9787215059115

10位ISBN编号：7215059111

出版时间：2006

出版时间：河南人民出版社

作者：伯恩斯, 大卫, Burns, David D.

译者：李华民

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>

<<好心情手册>>

书籍目录

原著前言

第一部分 了解你的心情

- 1.你的感受是可以改变的
- 2.情绪的测量
- 3.情绪的诊断
- 4.你应当改变自己的感受吗

第二部分 保持好心情：如何征服抑郁，建立自信

- 5.如何改变你的感受：通向幸福的4个步骤
- 6.解决思想扭曲的10种方法
- 7.如何培养健康的个人价值观
- 8.认知疗法在行动：如何摆脱坏情绪
- 9.人们为什么会拖延和怠慢工作
- 10.如何改变拖延和怠慢的习惯

第三部分 树立自信：如何克服焦虑、恐惧和恐惧症

- 11.了解焦虑
- 12.如何战胜恐惧
- 13.克服对死亡的恐惧
- 14.社会焦虑：害怕与人交往
- 15.演讲恐惧症
- 16.克服恐惧，生气勃勃地参加面试
- 17.考试与行为焦虑

第四部分 共同拥有好心情：如何通过更好的沟通改善人际关系

- 18.好的沟通与坏的沟通
- 19.有效沟通的5个秘诀
- 20.如何改变沟通方式
- 21.如何与难以沟通的人交往
- 22.人们为什么不能相互沟通

<<好心情手册>>

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>