

<<别和自己过不去>>

图书基本信息

书名：<<别和自己过不去>>

13位ISBN编号：9787508600642

10位ISBN编号：7508600649

出版时间：2004-3

出版时间：中信出版社

作者：艾伯特·埃利斯

页数：271

字数：194000

译者：刘守峰

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>

## <<别和自己过不去>>

### 内容概要

人生中似乎困扰太多，快乐太少：你是否觉得人生本应一帆风顺，那些降临在自己身上的挫折与困难都该统统消失，否则便要怨天尤人？你是否认为众人应该友好、平等地待你，你所追求的心仪对象应该接受你，否则便会感觉沮丧或是焦虑？你是否要求自己尽善尽美地完成工作，一旦稍有失误就会自我否定或是自我谴责？

美国权威心理学家、认知心理学创始人艾伯特·埃利斯指出，上述种种不快其实都源于你自己，事实上是你在困扰自己。

而通过理智情感行为疗法（REBT），更正非理性信念，每个人都可以有效地控制自己的情绪和行为，将自己以往所产生的消极感受转变成为积极、健康的向往和良好愿望，并且在这种转变过程中使自己重新获得生活旅途中的快乐与坦然。

别犹豫，现在就开始行动，找回属于你的快乐生活，别和自己过不去！

## <<别和自己过不去>>

### 作者简介

艾伯特·埃利斯博士：疗法（OCD）的创始人，投入心理治疗工作近60年，经手诊治15000名以上饱受各种情绪困扰的人，在纽约创立艾伯特·埃利斯理智情感受行为疗法学院。在美国，他被公推为十大最具影响力的心理学家第二名（卡尔·罗吉斯第一，弗洛伊德第三），出版过50多部

## <<别和自己过不去>>

### 书籍目录

1 是谁在让你不快乐2 否定你的非理性信念3 理智情感行为疗法 (REBT) 的基本要求4 排除心理压力的五大信念5 通往坦然之路6 接受你自己和别人7 摆脱恐惧与偏见8 最糟糕的事情不一定可怕9 使自己遇事更加坦的思维方式10 改变你自己的一些思维方式11 使自己遇事更加坦然的情感方式12 使自己遇事更加坦然的行为方式13 实现更多梦想的方法14 关于本书的一些总结15 理性思维也纳心灵鸡汤

<<别和自己过不去>>

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>