

<<读懂你的心>>

图书基本信息

书名：<<读懂你的心>>

13位ISBN编号：9787533748951

10位ISBN编号：7533748956

出版时间：2011-2

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：（美）柯特曼，（美）辛尼茨基 著，黄敏，贾莉娜 译

页数：188

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>

## <<读懂你的心>>

### 内容概要

我们细心呵护自己的心灵，相信生活会一天比一天美好；若人生需要精彩，心灵的健康绝不可忽视，让“品质生活，从心开始”系列为你带来新鲜空气，让心灵自由呼吸吧！

《读懂你的心》(作者克里斯多夫·柯特曼、哈罗德·辛尼茨基)是该系列之一，讲解我们存在的心理状况，剖析日常最普遍的情绪，并给出最合理的解决方法和巩固练习。

## <<读懂你的心>>

### 书籍目录

#### 绪论

第一章 情绪不是神秘来客，我们能够识别并了解它

第二章 转变想法，倾诉心声，就能够改变强迫行为

第三章 每一种行为都有其潜在目的，而且往往与我们的所想大相径庭

第四章 如果不能正视内心的破坏性情绪，就会伤害自己

第五章 所有行为都必须得到自我许可，因此我们必须清楚自己允许自己做些什么

第六章 情感能量是有限的，需要合理分配，而不是浪费在空想、担忧和抱怨上

第七章 良好人际关系的维持依赖于自我赋能，而不是赋能他人

第八章 自我界限使我们免遭拒绝、侮辱和威胁

第九章 信任他人，让他们做好自己，而不是成为你所希望的样子

第十章 时间不能治愈所有伤痛；只有学会释放，我们才能治愈自己

第十一章 十条箴言融会贯通，为你带来健康心灵

<<读懂你的心>>

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>