

# 情绪健康指南



[情绪健康指南\\_下载链接1](#)

著者:(英)德莱登

出版者:中信出版社

出版时间:2003-06

装帧:平装

isbn:9787800735455

本书中通过理性情绪疗法给出了情绪纷扰的A（激活事件）——B（想法系统）——C（情绪结果）模式，对你的情绪问题进行深层分析，不仅告诉你怎样快乐，还告诉你为什么会有纷扰，让你从根本上拔除纷扰的根源。

作者针对各种常见的情绪纷扰，将一个个通过理性情绪疗法（Rational-Emotive Therapy）克服不良情绪的故事娓娓道来，通过描述情景、内心感受、外在行为告诉我们情绪问题的发生过程，以及怎样根据这一过程，将沮丧、忧郁、自我抑制、敌意、愤怒等不良情绪连根拔起，更积极地面对生活。

它面向最普通的大众读者，解决的是最常见到的情绪问题，它就是为我、为你而写的。

作者介绍:

温迪·德莱登曾从事16年的心理治疗和顾问工作，撰写和主编过25在心理咨询方面的书，包括最为经典的《抚慰每个人：理性情绪疗法》(Counselling Individuals:the Rationanl-Emotive Approach).他还是伦敦大学戈德史密斯学院的心理学资深讲师。

杰克·戈登在多年从事不同领域的管理工作后，开始进行理性情绪疗法的培训，并致力于理性情绪疗法的著述推广。

目录:

[情绪健康指南\\_下载链接1](#)

标签

心理学

ABC

情绪管理

情绪健康

心理

英国

情绪

德莱登

评论

家里应该买一本

-----  
书中鼓励我们去做，就是在遇事时像个成熟的人一样思考。不是像个小孩子一样，把杯子打坏了就哇哇大哭。眼泪并不能将玻璃碎片重新粘合在一起，它于事无补。当你意识到这一点时，你可能就会在准备大哭一场、把情绪搞得恶化之前，先冷静下来，想想自己还能做哪些更有助益的事。当你开始这么做时，你就已经开始在积极的面对问题，而不是回避问题了。

-----  
第一本情绪读物。2011年12月

-----  
ABC ^^

-----  
这本书陪伴我很多年了，非常好的一本心理书籍。对于我来说，具有很强的启发，是我强烈推荐的一本书。

-----  
[情绪健康指南\\_下载链接1](#)

## 书评

对于想要更好的管理情绪的人，这是本很有启发性和实用易懂的书。书中引入了两个极具启发性的概念，它们是“ABC模式”和“理性情绪疗法”。说它实用，是因为针对“沮丧”“耻辱感”“罪恶感”“忧心”“焦虑”“愤怒”等不良情绪，我们只要使用一种“功法”就可迫敌制胜，那就...

-----  
“信心来源于实践。举步维艰是必然的，可是也是最值得的。”  
“一旦决定要做一件事，无论中间有多么难受，都应该坚持做下去。”  
“幸福的生活应该建立在先苦后甜的理念上”  
“不要因为被人的肯定或者评价，而否定自己的价值。” .....  
很多这样的理念这些年来一直感动并鼓舞着...

-----  
[情绪健康指南\\_下载链接1](#)