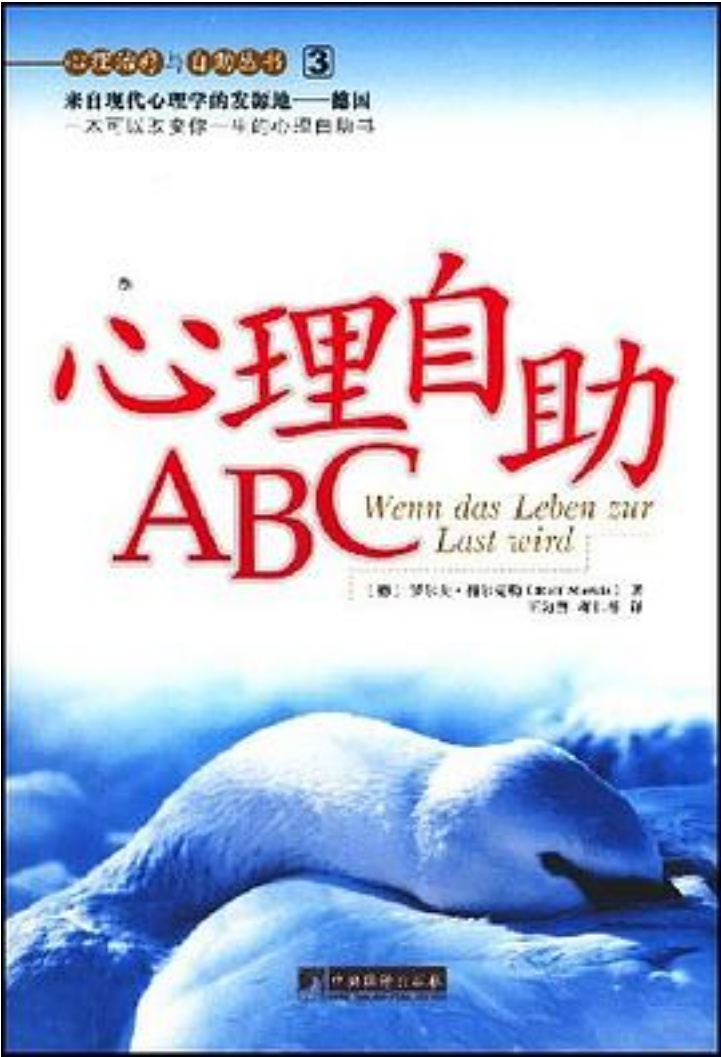


当生活成为负担



[当生活成为负担_下载链接1_](#)

著者: (德) 梅尔克勒

出版者: 中央编译出版社

出版时间: 2008

装帧: 平装

isbn: 9787801093264

自卑、自责、负罪感……您是否感到了这些心理障碍给您生活带来的负担？不过，您情绪低落的时间有多长、程序有多严重都无所谓，罗尔夫·梅尔克勒大夫这本书所依据的认知行为疗法是克服忧郁性情绪的最有效方法之一。

罗尔夫·梅尔克勒在这本书中告诉您：您的心理障碍是一些忧郁的想法导致的结果；您该如何改变自己的消极想法，使您的情绪变好；您该如何消除自己的恐惧感、自卑感和内疚感；您该如何对待自己的活力问题、决策问题和专心致志问题；您该如何逐渐重新高兴起来，享受生活。

作者介绍:

目录: 第一章 心理障碍的表现形式
第二章 心理障碍——缺乏行之有效的方法的后果
第三章 积极对待每一天
第四章 我的心理障碍严重吗？
第五章 消极思想导致心理障碍
第六章 怎样认识和改变消极思想
第七章 产生自责心理及您应当采取的对策
第八章 产生自卑感及您应当采取的对策
第九章 产生负罪感及您应当采取的对策
第十章 缺乏自信心及您应当采取的对策
.....
· · · · · (收起)

[当生活成为负担_下载链接1](#)

标签

心理自助

送过墨墨的

心理学等

心理

评论

罗尔夫·梅尔克勒

[当生活成为负担_下载链接1_](#)

书评

[当生活成为负担_下载链接1_](#)