

心灵处方



[心灵处方_下载链接1](#)

著者: (德) 沃尔夫等

出版者: 中央编译出版社

出版时间: 2003-02

装帧: 平装

isbn: 9787801093226

《心灵处方》主要围绕着生活中的各种心理问题，作者通过大量的实例，阐述了情感ABC理论的基本思想：人的思维决定了人的情感，心理问题源于人的消极思想。作者认为生活中大部分的心理问题都可以用“情感ABC”理论来解释清楚，病人可以在心理医生的指导下，依靠心理自助方法自己解决心理问题。作者着重分析了自卑、恐惧、内疚、抑郁、两性关系和嫉妒等常见的心理问题，引导读者分析自己的心理问题，并逐步解决掉它们，建立健康的思维模式。

作者介绍:

目录:

[心灵处方_下载链接1](#)

标签

心理治疗与自助

Y

评论

[心灵处方_下载链接1](#)

书评

[心灵处方_下载链接1](#)