

培养韧性



[培养韧性_下载链接1](#)

著者:罗伯特·布鲁克思

出版者:机械工业出版社

出版时间:2005-4

装帧:简装本

isbn:9787111159476

在写这本书时，我们采取了类似于以前作品的模式，即一边阐述韧性的构成框架，一边用实例来印证我们的理论。我们描述了韧性的主要特征，并列举了具体的观点和策略去指导人们有意识地培养韧性，而且我们还检测了在实现这一目标的过程中可能遇到的种种障碍。另外，我们还给大家设计了一些问题和练习，让大家可以一边构筑我们所倡导

的韧性和积极生活方式，一边思考其中的奥妙。我们在书的末尾附加了两个附录。在这本书中，你将会读到很多人物，他们中有我们在临床实践中帮助过的对象，还有同我们交谈过的人或是以书信方式分享过他们亲身经历的人。其中有一些故事还加入了我们自己的经历，所有的例子都印证着这些人真实的生活情形。

作者介绍:

目录:

[培养韧性_下载链接1](#)

标签

心理的坚韧和弹性

心理学

科普

心理干预技术

评论

[培养韧性_下载链接1](#)

书评

