

好心情手册



[好心情手册_下载链接1](#)

著者:伯恩斯 , 大卫, Burns , David D.

出版者:河南人民出版社

出版时间:2006

装帧:简装本

isbn:9787215059115

作者介绍:

戴维·伯恩斯，美国斯坦福大学医学博士，著名心理学家、认知疗法最重要的发展者之一、“伯恩斯抑郁状况自查表”发明人，也是运用认知疗法的先行者。曾在宾夕法尼亚大学完成精神治疗训练，现为斯坦福大学精神病学与行为科学临床教授。作者获奖无数，包括1975年美国神经科学学会(The Society for Biological Psychiatry)颁发的贝内特(A.E.Bennett)奖、1995年应用暨预防心理协会(The Association of Applied and Preventive Psychology)所颁的杰出贡献奖。

除多次讲演和专业文献外，伯恩斯著有数本有关情绪和关系问题的畅销书。《伯恩斯新情绪疗法》一书在全球已售出500多万册，本书即是它的后续之作，更加明晰实用。全美一项调查显示，在1000多本自助书籍中，美国心理健康专业人士最乐于推荐的两本心理自助书籍——《伯恩斯新情绪疗法》位居第一，《伯恩斯新情绪疗法II》名列第二。

目录: 原著前言

第一部分 了解你的心情

1.你的感受是可以改变的

2.情绪的测量

3.情绪的诊断

4.你应当改变自己的感受吗

第二部分 保持好心情：如何征服抑郁，建立自信

5.如何改变你的感受：通向幸福的4个步骤

6.解决思想扭曲的10种方法

7.如何培养健康的个人价值观

8.认知疗法在行动：如何摆脱坏情绪

9.人们为什么会拖延和怠慢工作

10.如何改变拖延和怠慢的习惯

第三部分 树立自信：如何克服焦虑、恐惧和恐惧症

11.了解焦虑

12.如何战胜恐惧

13.克服对死亡的恐惧

14.社会焦虑：害怕与人交往

15.演讲恐惧症

16.克服恐惧，生气勃勃地参加面试

17.考试与行为焦虑

第四部分 共同拥有好心情：如何通过更好的沟通改善人际关系

18.好的沟通与坏的沟通

19.有效沟通的5个秘诀

20.如何改变沟通方式

21.如何与难以沟通的人交往

22.人们为什么不能相互沟通

• • • • • ([收起](#))

[好心情手册_下载链接1](#)

标签

心理学

好心情手册

心理

要读

自我管理

励志

心理学1

抑郁/焦虑

评论

和另一本书《焦虑情绪调节手册》相比，这本书偏向抑郁患者。焦虑和抑郁情绪通常互相影响，建议配合使用，效果更佳。

读不下去了！

版本老，最新的是伯恩斯 II

这个是伯恩斯情绪疗法的作者写的，远比那本大部头好读

这本书非常好，不但有很好的理论基础，还有丰富的现实指导性。关键是要去做。有意的人可以到我主页看，目前正在带领这本书的读书和实践小组。

这本书看名字似乎有鸡汤嫌疑，实际是认知心理学在生活中的应用，里面说的方法如果能够脚踏实地的去做，一定能省去生活中很多不必要和不切实际的消极情绪。

[好心情手册_下载链接1](#)

书评

这是一个令人充满了抑郁和焦虑的时代，也是群体躁动不安的时代。为了我们想要的一切，被欲望驱使着，房子，学区房，一线城市的房子和学区房。全民都在为一套房奋斗着，悲欢着，喜怒着。搭上车的不一定就收获了喜悦和满足，因为为什么当初没有咬紧牙多买？错过的也许徒余下满...

这本书实际上是运用认知疗法进行心理疾病治疗。所谓认知疗法，用作者的话来说，就是“以这样一种简单的理念为依据的疗法，即你的心情是由你自己的思想和态度，而不是外部事物决定的。”作者在书中告诉你很多简单实用的方法来解决这些问题，而书中的一些表格就是这些治疗方法的...

虽然起因各有千秋，但症状多少还是类似的。我的心理医生推荐的书。每天努力，调整、进步一点点，相信自己会好的，一定会的。

“完美是人类最大的错觉，这种东西在世上压根儿就不存在。世上本无完美。事实上，它是世上最恶毒的骗局，它许你以财富，却赠你以苦难。你越拼命地追求完美，结果会越来越失望。因为它是一个抽象的概念，与现实不符。如果你用苛刻挑剔的眼光来看待问题，那么这世上一切事物都有必...

这是一本很久之前就读过的书，现在偶尔我也会经常翻一下！《好心情手册》，它是一本基于认知疗法的自助学习手册，方便大家阅读和学习。里面有很多工具方法。可以解决情绪问题和沟通问题。前面的部分主要针对的是情绪问题如何改善:主要内容有通向幸福的四步骤、识别扭曲思维、...

[好心情手册_下载链接1](#)