

# 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:简裝本

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。搭上车的也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](#)