

# 人际关系心理学：学会相处之道



[人际关系心理学：学会相处之道 下载链接1](#)

著者:马修·麦克凯

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2016-8

装帧:平装

isbn:9787562496007

《人际关系心理学》提供一种创造性和循序渐进的方法，帮助你处理造成人际关系障碍的念头和情绪，并指导你如何在生活中与其他人建立真诚的人际关系。

书中提供一种全新的治疗方法，把正念训练中的古老智慧和当代心理治疗的实用技巧有机结合了起来，将帮助你：

分析人际关系问题原因； 揭示不良人际关系图式； 制定解决人际关系策略。

作者介绍:

目录:

[人际关系心理学：学会相处之道 下载链接1](#)

## 标签

人际关系

成长

心理学

认知行为疗法

## 评论

被书名埋没的一本好书，看上去像伪心理学鸡汤书，其实是一本非常好的心理自助书籍，里面的接纳承诺疗法对于理解人际障碍，化解人际焦虑和痛苦非常有帮助，是对CBT疗法的推陈出新，建议有社交焦虑和恐惧的人都看下，很有用。

-----  
大概翻了翻，非常不错。

-----

图式部分很有启发、良心之作

-----  
[人际关系心理学：学会相处之道\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[人际关系心理学：学会相处之道\\_下载链接1](#)