

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](#)