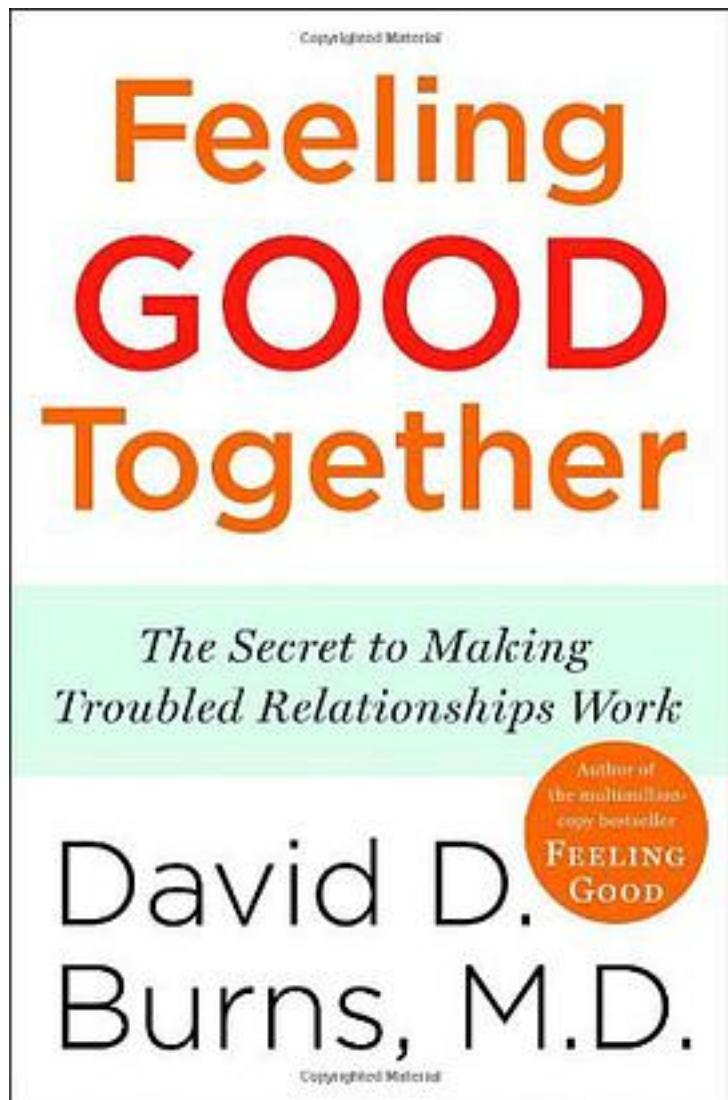


# Feeling Good Together



[Feeling Good Together\\_下载链接1](#)

著者:David D. Burns M.D.

出版者:Broadway

出版时间:2010-01-26

装帧:Paperback

isbn:9780767920827

作者介绍:

大卫·伯恩斯，当代认知疗法创始人，现任斯坦福医学院副教授，哈佛医学院访问学者。百万级别畅销书作家。其作品《伯恩斯新情绪疗法》畅销全球400万册。因其卓越临床贡献，他曾获奖无数。包括美国贝内特奖、心理学杰出传媒奖，以及美国认知行为疗法协会颁发的突出贡献奖。

目录:

[Feeling Good Together\\_ 下载链接1](#)

标签

心理

评论

帮助认识各类关系的现状，以及自己在其中的role；改善人际关系技巧很实用。还是不免觉得，这套东西太文明了！在非高度发达、文明的经济体中进行大众层面的推广，太不实际了。唉。

[Feeling Good Together\\_ 下载链接1](#)

书评

译名已经很坑了，更烂的是又出了本译名为《伯恩斯新情绪疗法》的书，于是……这么好好一本书无人问津了。

这本书要用副标题《改善你与身边人的关系》来概括，才恰当。而且相当有用！里面列举的错误每个人都犯过，周围每天都在发生，五星推荐！

总的来说我是个还算是聪明的人，但是我从小到发现你身边无论再亲密的人：父母、女朋友，好朋友等，总是会在某些时候发生矛盾冲突，从而使得彼此的关系受到影响，而由于彼此是亲密的关系，总是会过段时间大家相互原谅，然后过正常关系亲密的生活，然后再遇到矛盾发生冲突，关系...

---

### 用认知心理学改变有缺陷的思维：认知情绪疗法

认知心理学理论最有意思的观点之一就是：认为生气和人际关系的冲突归根结底是一种心理欺骗。换言之，当你和某人对着干的时候，你的大脑会告诉你，事情其实并像你所想的那样。然而，你也会发现自己在自欺欺人，那些扭曲的想法对社会...

---

拿到这本书，看到书名的“疗”字，我便有些抗拒。

哦，不对，有极大的抗拒，因为这必须承认自己是病人。

当慢慢看完，我发现，恩，或许我并入膏肓了吧？啊哈哈。

最严重的疾病，我觉得是，分不清情绪和思绪间的区别。

真实世界的事件，无论它是积极的、中性的、消极的，都是...

---

### #拆书学院【梦想赋能班】作业

R阅读原文：提升自尊的特效方法——“三栏法”。你只需在一张纸的中心画两条线将纸分隔成3部分即可：左边的一栏写上“下意识思维（自我批评）”，中间的一栏写上“认知扭曲”，右边的一栏写上“理性回应（自我辩护）”。当你自卑、鄙视自己的时候，...

---

最近工作压力大，偏偏屋漏偏逢连夜雨，家事扰人，家人情绪，自己的情绪都受到很大影响，如何调整却是一个棘手的问题。本书已经买了很长一段时间了，正好拿来参考一下，看看能不能有所收获。看过之后，和之前的感觉差不多，都是讲道理，这样的道理已经看过无数遍了。以后心...

---

[Feeling Good Together\\_下载链接1](#)