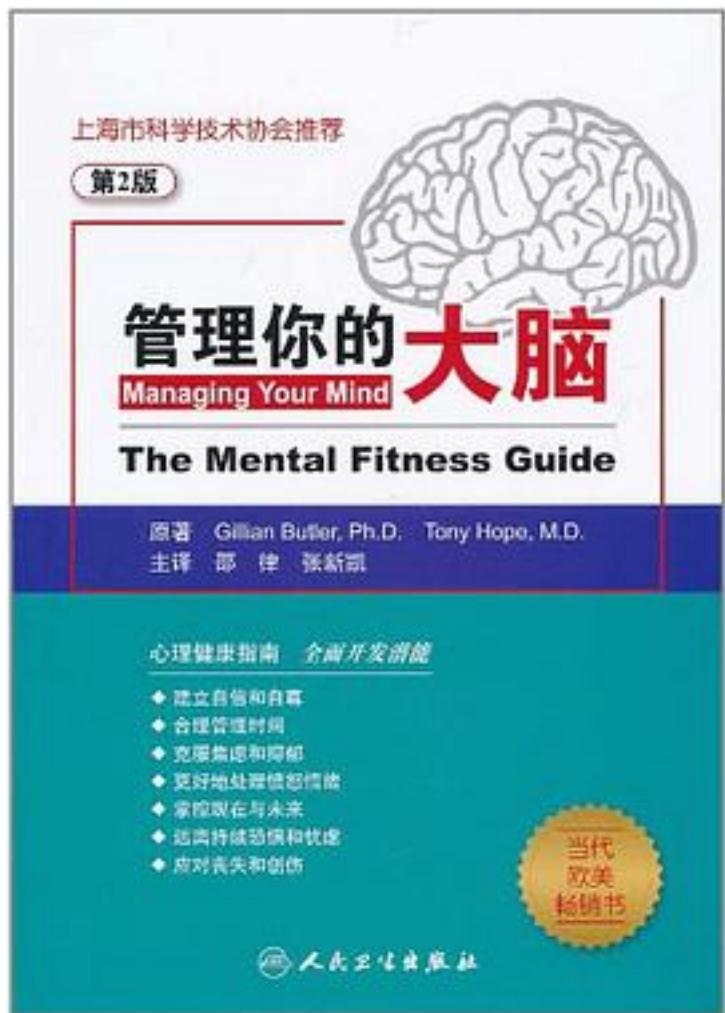


管理你的大脑



[管理你的大脑 下载链接1](#)

著者:Gillian Butler, Ph.D.

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787117136358

《管理你的大脑(第2版)》内容简介：临床心理健康专家吉利安·巴特勒和托尼·霍普

在《管理你的大脑》这本心理健康促进指南中，展示了如何获得有助于你变得更有效率，以及使你在家、单位或学校等日常生活更为充实的实用技术和态度。正是一些简单方法，如有规律的锻炼、合理的饮食可以令你身体感觉更好一样，《管理你的大脑(第2版)》阐述的60多种方法将会充分利用、加强和调节你的大脑，帮助你应对日常生活中的压力，改善和促进你的人际关系、心境、健康和工作。

《管理你的大脑(第2版)》第2版不仅保留了第1版畅销书中更好获得心理健康促进和功能最大化的核心技术，比如建立自信和自尊、克服焦虑和抑郁、合理管理时间和减轻压力。作者还增加了有关如何处理挑战和应对痛苦经历的五个新章节：性及亲密关系，人际关系中的愤怒，近期创伤性事件及其后果，丧失和哀伤及处理过去。

《管理你的大脑》是一本建立在最新、经临床验证和高度有效的认知治疗技术基础上的具有很高权威性和很强可读性的心理健康指南，它有助于养成你所需的积极态度和技术，以获得更为幸福而有成就的生活。

吉利安·巴特勒是英国心理学会会员和认知治疗学会的创始会员，还是英国国家卫生服务和牛津认知治疗中心的临床心理顾问。除了《管理你的大脑(第2版)》之外，她还是《克服社交焦虑与害羞》的作者，也是《心理学导论》的作者之一。

托尼·霍普是一位精神科医师和牛津大学医学伦理学教授，从事临床、研究、教学和写作等工作，其著作中还包括《医学伦理学导论》等，也由牛津大学出版。

作者介绍：

邵律，理学博士。复旦大学生命科学学院生物化学专业毕业后留校任教。现任香港公用技术中心总监、养能研究发展基金联合主席，复旦大学复华产技文公用研究发展中心心理事长。长期担任中共中央组织部“领导干部经济管理研究班”带班教员，全国青年联合会第八、第九、第十届委员、北京市青年联合会第十届副主席、香港青年联合会第十二届副主席。与复旦大学、上海中医药大学、北京体育大学、上海市心理卫生学会有关协作的课题负责人，激励与挫折训练及快乐全面发展等研究联合负责人。

张新凯，医学博士，上海交通大学医学院教授、硕士研究生导师、附属精神卫生中心主任医师、心理测量与培训中心主任。中国心理卫生协会理事，上海市心理卫生学会秘书长，香港中文大学心理学系和加拿大不列颠哥伦比亚大学特殊教育和咨询心理学和特殊教育系访问学者。长期从事精神卫生学临床与教学工作，近年来主要从事和主持心理测量与评估和心理健康促进整体解决方案的实践与培训工作。引进和翻译了《初级音乐治疗师临床培训指南》、《学习认知行为治疗》、《焦虑、恐惧和恐怖的认知行为集体治疗》等多部相关著作。

目录: 引言

第1章 我们能从本书中获得什么

第2章 科学背景

第一部分 心理健康的两个基本原则

第3章 看重你自己

第4章 认识到你能改变

第二部分 七种基本?法

第5章 管理你自己和你的时间

第6章 面对问题

第7章 正确对待自己

第8章 解决问题：改变的策略

第9章 把事情正确地显示在脑海中：来自认知疗法的帮助

第10章 建立自信和自尊

第11章 学习如何放松

第三部分 怎样改善你的人际关系

第12章 人际关系的重要性

第13章 良好人际关系的第一把钥匙：公正对待自己和他人

第14章 良好人际关系的第二把钥匙：识别来自过去的声音

第15章 良好人际关系的第三把钥匙：把人际关系看作系统

第16章 关系中的愤怒

第17章 性及亲密关系

第四部分 良好情绪的——对孪生敌人

第18章 缓解焦虑和忧虑，克服杞人忧天

第19章 克服恐惧与恐怖

第20章 压力：如何在适当的压力下生活

第21章 处理惊恐：控制警报系统

第22章 抑郁——大脑的感冒

第23章 将自己从抑郁中挖掘出来

第24章 如何变得不易抑郁

第五部分 创伤体验

第25章 丧失和哀伤

第26章 处理过去

第27章 近期创伤性事件及其后果

第六部分 大脑和身体

第28章 改变习惯和戒烟

第29章 化解饮酒问题

第30章 克服睡眠问题

第31章 良好饮食习惯

第七部分 工作的大脑

第32章 高效学习的基本原则

第33章 关键的学习技巧：阅读、做笔记和使用资料

第34章 如何提高你的记忆力：第1部分：最暗淡的墨水和其他的外在记忆帮助

第35章 如何提高你的记忆力：第2部分：内在的记忆帮助

第36章 作出决定

第37章 直截了当的思考

深入阅读

译后记

· · · · · (收起)

[管理你的大脑](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

思维

脑科学

个人管理

大脑

脑财富

成长

每天都是种修行

评论

床头书，3.5星，这本书应该叫做《常见心理健康问题的简介、预防与自助治疗》内容通俗浅显，主要还是认知行为疗法...知易行难，比如建立自尊~~...

个人管理，时间管理，知识管理，思维管理，内容很多，干货也不少，基本都是新概念。
。

还不错

很好的一本书.真正系统的讲述如何去管理你的mind.
物质的行动/行为可以影响/改变mind. 行动点:收藏了.

很实用的个人管理课程。基于认知理论和作者大量实践经验。

[管理你的大脑](#) [下载链接1](#)

书评

[管理你的大脑 下载链接1](#)