

《认知与改变》

图书基本信息

书名：《认知与改变》

13位ISBN编号：9787115422133

出版时间：2016-5

作者：柯瑞妮·斯威特

页数：288

译者：段鑫星

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《认知与改变》

内容概要

你是否总是怀疑自己？你是否经常妄自菲薄，不愿与人交流？你是否总是郁郁寡欢，情绪低落？你是否想要改变目前的状况？你是否想要改变却又不得其法？如果答案为“是”，那么这本书就是你所需要的。本书作者为资深的心理学专家，通过自己的实践和工作经验，为读者介绍了心理学中的认知行为疗法（CBT），并利用丰富的案例和图示将这种方法形象地展示出来，可读性和可操作性非常强。阅读本书可以帮助你解决生活中遇到的各种困扰，让你生活得更加快乐。其实，改变生活的力量就掌握在自己的手中，而你可以从本书中找到这种力量。本书适合在生活中、工作中遇到心理困惑的人，以及心理咨询师和心理学专业的读者阅读使用。

《认知与改变》

精彩短评

- 1、要学会去控制自己的情绪，不要陷在情绪里无法自拔。
- 2、无用系列。

《认知与改变》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com