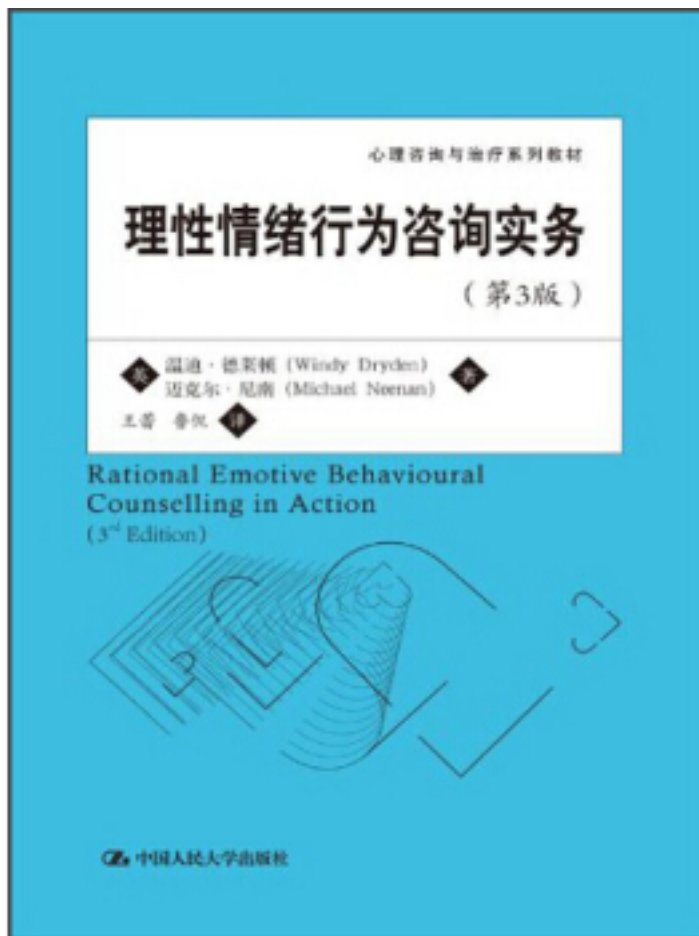


心理咨询与治疗系列教材：理性情绪行为咨询实务 (第3版) [Rational Emotive Behavioural Counselling in Action (3rd Edition)]



[心理咨询与治疗系列教材：理性情绪行为咨询实务（第3版） \[Rational Emotive Behavioural Counselling in Action \(3rd Edition\)\]_下载链接1](#)

著者:[英] 温迪·德莱顿 (Windy Dryden) , [英] 迈克尔·尼南 (Michael Neenan)
著, 王蕾, 鲁侃 译

[心理咨询与治疗系列教材：理性情绪行为咨询实务（第3版） \[Rational Emotive Behavioural Counselling in Action \(3rd Edition\)\]_下载链接1](#)

标签

评论

这个东西可以，京东服务很好，是忠实粉丝。

好书，心理咨询和心理爱好者备用书籍

1.没有塑封的浅色外观的书，跟京东的宣传广告单放在一起，书被染上了颜色。
2.没有保护，书被压变了型。
京东自营的产品，如果不是同城，建议用保护膜或者其他材料保护一下，免得影响用户体验。

好书非常好很喜欢 我想买很久了 哈哈

心理咨询与治疗系列教材：理性情绪行为咨询实务（第3版）

好好好好好好好好好好好好

纸质挺不错的，小小本，很精巧

心理咨询与治疗系列教材：理性情绪行为咨询实务（第3版），讲解条理清晰，比较便于实际操作

专业，不算厚，比较好读

挺好的一本小册子，值得看看。

新版心理学书籍，值得一读！

终于到货了，哈哈，这套书也买了几本了。

送货速度快，赶得上我用了

很不错哦

很薄的书，好不好没看凑单

要求大于十个字还得超过二十元如此复制的都是商品挺好的

荣格认为:人的外部越完美，内部暗影就会越大。也就是说，人越面向社会，越会压抑自己，这种压抑有的是被动的，有的则是主动的。前者来自周围环境和人际关系的影响，后者是从小受到教育、文化和道德的制约。然而，压抑不代表不存在，人的原始欲望仿佛一只猛兽，你把它压抑住了，相当于把它关进了牢笼，一旦适合的条件出现，或者压抑到一定程度，猛兽就会破笼而出，此时这个人好比魔鬼附身，种种的表现绝对跟以往大相径庭，此乃人的两面性。

这点中西方的观念全然不同，西方的性观念是:一个人的年少时光，就让他尽情玩耍，哪怕犯点儿错也属正常，只要一结婚那就浪子回头金盆洗手，在美国历任总统中，肯尼迪、小布什都是早年的花花公子，后来才大器晚成;可中国式的文化传统恰恰相反，青年人只知十年寒窗埋头读书，对性对男女之情一无所知，等到结婚生子以后，才恍然大悟，觉得半辈子都白过了，于是他要寻找心理补偿，这是他另外一层不为人所知的深层心理，此时他搞外遇也好，离婚也罢，反倒成了对虚掷的青春时光的一种特殊叛逆!

很多好书那么轻易地就被错过了，这一次差点也是。（:..英1.英）:..温迪·德莱顿1.温迪·德莱顿（:..1.）（:..英1.英）:..迈克尔·尼南1.迈克尔·尼南（:..1.）其实并不像其它的那样，有时，真的很烦人。记不清多久没有晒过太阳了。阴冷的午后，拿起这本书——心理咨询与治疗系列教材理性情绪行为咨询实务（第3版）。跟一批儿童书一起买来的

，薄薄的，估计很快就能看完，可放在柜子里多时，一直不想翻开它。也不能怪我，阅读的对象应该是孩子，却又冠以大师经典哲学的名目，者的定位令我腹诽不已。然而在这阳光为阴霾阻挡多时的春日里，这本书封面却诱惑着我。捧在手里细细看了一回，这才觉出功力浓厚。真是煞费苦心。天边若隐若现的朵朵云彩，衬托得天空更加纯净，令人不由得想起题目中的大海。故事不复杂，简单到像孩子写的一个故事，结尾似乎跨进了幻想小说的行列。我们之前就对健康的和不健康的负面情绪做出了区分。在这里，意识到人能同时持有理性的和非理性的信念成分，并且意识到人们能将这部分欲望轻松地转化为要求，这是很重要的。因而，我可能会持有部分理性信念，如我想要获得一个好学位，然后将它转变为一种非理性信念。既然我想要获得一个好学位，那么我必须获得一个好学位。结果，对咨询师来说，区别来访者的全部理性信念和非理性信念是很重要的。例如，一个合适的选择是肯定这个人的愿望，同时否定他信念中的必须和一定要。我想要获得一个好学位，但是我并不一定要获得一个好学位。当作出这样的区分时，就很容易区分出健康的和不健康的负面情绪了。为了重复前文中与理性信念有关的健康的负面情绪和与非理性信念有关的不健康的负面情绪的观点。我们现在将以更详细的方式来思考健康的和不健康的负面情绪之间的差别。首先列出伴随健康的负面情绪而产生的情绪。担心焦虑（.）一方面当一个人认为我希望这种威胁不要发生，但是没有理由说明为什么它一定不能发生。如果它的确发生了，那么将是不幸的，但是这并不可怕时，与此相关的情绪就是担心。另一方面，当一个人认为这种威胁一定不能发生，如果它发生了，那么将是可怕的时，焦虑便产生了。悲伤抑郁（.）一方面当一个人认为我经历过这种损失是不幸的，但是没有理由认为这不应该发生。发生这样的事情很糟糕，但是并不可怕时，我们认为，产生的是悲伤。另一方面，当一个人认为这种损失绝对不应该发生，如果它发生，那么将很可怕时，抑郁便产生了。这里，当这个人认为他自己该为损失负责时，他将会贬低自己。我不好，然而，如果认为这种损失是由个人控制之外的某物导致的，那么他将责怪世界/生活条件太糟糕了。理性情绪行为咨询理论认为，在这种评价中暗含的苛求的人生观（）导致个体

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型：师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点。教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维

生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

自己要多读书,特别是要培养孩子多读书,做对社会有用之人,让儿童喜悦读书对于家长们来说现在的孩子不愿意读书是一件非常头痛的事情孩子们更喜欢看电视电影既有对话又有画面一些家人认为孩子们通过这种方式就能获取全部知识不读书也行这是非常非常错误的一种认识读书和电影电视绝不可互相替代孩子们的特长是什么精力饱满想象力丰富思维跳跃性强无拘无束电影电视的确能够帮助孩子们认识外部世界但它的局限性也非常明显它在一定程度上容易扼杀或者限制孩子们最需要激活和成长的想象力因为画面中已经给了孩子们一切不需要去想象了而想象是孩子培养思考能力的关键前提电影电视应该作为孩子汲取知识开阔视野的一种途径而非全部\\N记得小时候去外地做工的父亲带回了一个收音机那台收音机为我打开了一个丰富的世界收音机中播出的故事评书等没有电视中的画面但在听的时候脑海里会自然浮现出相对应的画面和场景比如收听《岳飞传》的时候甚至连那些激烈地战争场面都能浮现出来听到的信息对孩子们的想象思维等能力是非常有益的我小学的时候作文就比较好跟我听书读书的习惯不无关系左岸我们最丰富的阅读感官除了显性的眼耳手还有隐性的想像神奇的思维电视跳跃太快常常来不及思考画面就过去了孩子在画画或者玩的时候或者睡前打开音响播放故事等让孩子在潜移默化中吸取营养孩子的想象力会弥补文字和声音的缺陷等听几次孩子甚至能够完整地把听到的故事讲下来连语气都很惟妙惟肖这种听书的方式对于孩子语言和逻辑能力的培养和记忆力的培养都是极其有益的当然当孩子完美复述听来的故事的时候一定要给予足够的赞美赞美不能太虚伪一定要真诚读书也一样书

\\N不一定非常华丽才好只要有注音孩子能够慢慢读下来就行了对于孩子而言再美的画面也没有他自己想象出来的完美啊对于孩子们读的书家长绝不可以抱着无所谓的态度应该非常重视至少在孩子觉得你非常重要你应该在孩子读书以前提前通读一遍以便与孩子交流心得这种对话不仅可以开阔孩子的视野提升孩子的认知能力和心理素质也可以提高孩子的兴趣同时对家长而言也是一种快乐啊孩子们的一些观点由于不受任何限而常常语出惊人令人感叹现在想想我多么感恩我的父母亲和爷爷奶奶他们无论多忙都不会忽略我的问题尽管他们的知识有限但他们朴实的思想和平和善良的为人之道让我受益终生左岸再次证明言传不如身教千万不要买几本书丢给孩子给孩子布置任务要求他在多少天内读完这种对待成人的方式除了导致孩子的强烈反感外没有任何益处孩子的学习效率完全源于兴趣家长如果希望孩子读什么书应该在买书以前就多次在孩子面前意外谈到那本书当孩子的的好奇心被吊起来剩下的事情你就不用管了现在的儿童非常可怜分数老早就扼杀了他们的天性同时也扼杀了他们的童年快乐和前途在孩子面前谈论分数是毁灭孩子的最快方式永远不要在孩子面谈谈分数这会严重扭曲孩子的内心使其承受能力变得越来越脆弱孩子们都很好强不谈论分数他们一般也会很努力他们厌学往往是不堪压力的结果家长们更应该与孩子一起分享快乐让孩子在快乐中学习知识我翻阅了20多本外国专家写的儿童教育方的著作无不强调快乐学习的重要性甚至他们认为孩子的专职就是快乐如何玩得开心快乐才是教育的根本这一点国人很难理解国外初中的教材比如

\\N数学还没有我们小学五年级的难但这并不影响他们培养出大量的世界顶级人才而我们这些善于考试的人才在走向世界的时候是那么的无所适从应试教育让我们这个民族的思维越来越受局限越来越僵化加之唯物论到唯钱唯权观的主流思想的过渡在房地产为核心的投机体系的助推下彻底毁灭

\\N了我们这个民族的创造能力和积极向上的精神面貌孩子们是非常可怜的智慧的家长不应继续给孩子增加压力与外力合伙戕害孩子的成长而应该尽可能地为孩子营造一个相对宽松的成长环境在这样的环境中

\\N孩子们会慢慢对读书产生兴趣的另外行万里路破万卷书暑假带孩子出去走走开阔眼

界也是非常有益的旅游的时候也不要仅仅是照相而已要注意感受美景开阔眼界多与孩子交流心得美国人JOSHUA曾写过一篇文章让我非常感触他写道中国人旅游的时候似乎不愿意或不懂得去感受美景到达一个景点后他们都会相互拍照然后迅速离开中国人好像是为了去那里做事而不是去欣赏美景中国人越来越不会享受生活了在这点上应该学学孩子孩子们会很开心地欣赏和玩耍过多的拍照会让他们反感左岸我们确实有样一种感觉过多的照片让我们的旅游很无趣只有有故事的照片才值得留念和记忆古语云听君一席话胜

欣喜啊。。。这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

[illegible]

书评

[心理咨询与治疗系列教材：理性情绪行为咨询实务（第3版）\[Rational Emotive Behavioural Counselling in Action （3rd Edition\)\]_下载链接1_](#)