



TÂM LÝ HỌC HÀNH VI

Tác giả: Robyn Conley Downs; Linh Nguyễn dịch

Nhà xuất bản: Thanh Niên

Nơi xuất bản: Hà Nội

Năm xuất bản: 2022

Môn loại: 150-158

Tâm lý học hành vi phát triển đến đỉnh cao vào những năm 1920 của thế kỷ XX, giữ vị trí chủ đạo trong lĩnh vực tâm lý học trong suốt 30 năm sau đó tại Mỹ. Không chỉ là một bộ môn khoa học trong phòng thực nghiệm, tâm lý học hành vi giúp con người tự nhìn nhận bản thân, tự điều chỉnh tâm lý, đồng nắm bắt và thấu hiểu tâm lý của những người xung quanh.

Hầu hết chúng ta đều mong muốn có cuộc sống hạnh phúc, viên mãn nhưng lại không biết làm thế nào

để đạt được điều đó. Chúng ta thường bị những mục tiêu lớn lao, xa vời, những áp lực vô hình chi phối, không thể sống vui vẻ, tích cực. Cuốn sách **“Tâm lý học hành vi”** của Robyn Conley Downs sẽ giúp bạn tìm thấy niềm vui và ý nghĩa trong cuộc sống thông qua thay đổi cảm xúc, hành vi của bản thân.

Cuốn sách giới thiệu khái niệm “vòng lặp tư duy” - một chuỗi phản ứng giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành vi - và cách chúng ta có thể nhận diện và thay đổi chúng thông qua các bước nhỏ nhưng hiệu quả.

Cuốn sách đã chỉ ra những hành động, những suy nghĩ tiêu cực khiến con người luôn cảm thấy áp lực, nặng nề, từ đó đưa ra các cách tư duy, phương pháp cụ thể để chúng ta có được sức khỏe, hạnh phúc và trạng thái cân bằng dài lâu trong cuộc sống.

Nội dung cuốn sách gồm 3 phần:

Phần I: Tư duy

Phần II: Phương pháp

Phần III: Cuộc sống

*Trân trọng giới thiệu cuốn sách cùng
bạn đọc!*