

<<爱与恨>>

图书基本信息

书名：<<爱与恨>>

13位ISBN编号：9787212040543

10位ISBN编号：7212040541

出版时间：2011-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：徐光兴

页数：227

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：<http://www.tushu007.com>

<<爱与恨>>

内容概要

情绪智慧教育人们如何抑制冲动，如何调节自己的情绪，如何设身处地为他人着想，如何感受他人的情感，如何建立良好的人际关系。

因此，说到底，情绪智力理论是一种做人的道理。

一个人懂得了这种做人的道理，尽管智力、学历并不高，然而却能成才，在事业上获得辉煌成功。

徐光兴的这本《心灵灯塔系列·爱与恨：情绪心理的智慧》展现了对情绪智力研究的最新成果，汲取了这些研究成果中的真知灼见，将它们贡献给各位读者。

<<爱与恨>>

作者简介

徐光兴，国内知名的学校心理咨询与教育辅导专家，儿童自闭症诊断、治疗和教育专家。1989年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询和诊断技术，获日本教育学博士和美国心理学博士学位。

为人学识渊博、多才多艺，阅历丰富。

现为华东师范大学心理学系教授、博士生导师，华东师范大学心理健康辅导中心主任、国家教育部中小学心理健康教育委员会专家委员、华东地区心理咨询行业机构联谊会会长。

在国内外发表论文50余篇，出版各种著作、译著，文艺作品40余部，计800余万字。

<<爱与恨>>

书籍目录

- 前言
- 一、人类的面部表情 1.面部反馈假说 2.达·芬奇画中的表情密码 3.面部表情与情绪活动
- 二、基本的情绪元素——爱与恨 1.什么是“基本情绪”？
2.爱是什么，情为何物？
3.《神雕侠侣》中的“绝情谷” 4.无爱而恨，还是因爱生疯
- 三、复杂的情绪元素——嫉妒 1.嫉妒是人心的一条“毒蛇”？
2.嫉妒心与爱有关？
3.嫉妒是一种情绪还是人性 4.男人和女人，谁更嫉妒？
- 四、决策与情商 1.两个故事 2.什么是“情商”？
3.戈尔曼和他的《情绪智商》 4.情商对决策心理的影响 5.情绪、情商与脑生理机制
- 五、情绪智慧、能力的测量 1.情商测量的构成与方法 2.自我认知能力的测量 3.自我情绪调控能力的测量 4.自我激励能力的测量 5.认知他人情绪与共感能力的测量 6.社会、人际关系处理能力的测量 7.情绪智力测定结果的综合分析
- 六、情绪智慧的教育与训练 1.大脑、感觉认知训练 2.调控自我情绪的方法 3.情绪智慧的活性化——音乐疗法 4.创造性的情感、气质开发——自我催眠法 5.社交生活、人际关系的管理艺术

<<爱与恨>>

编辑推荐

情绪智慧教育人们如何抑制冲动，如何调节自己的情绪，如何设身处地为他人着想，如何感受他人的情感，如何建立良好的人际关系。

因此，说到底，情绪智力理论是一种做人的道理。

一个人懂得了这种做人的道理，尽管智力、学历并不高，然而却能成才，在事业上获得辉煌成功。

徐光兴的这本《爱与恨(情绪心理的智慧)》展现了对情绪智力研究的最新成果，汲取了这些研究成果中的真知灼见，将它们贡献给各位读者。

<<爱与恨>>

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:<http://www.tushu007.com>