第一图书网, tushu007.com

<<你是兔子还是老虎>>

图书基本信息

书名：<<你是兔子还是老虎>>

13位ISBN编号：9787502822583

10位ISBN编号：7502822585

出版时间：2003-8

出版时间：地震出版社

作者：威尔森

页数：290

字数：126000

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

内容概要

你能以意志平静你的思绪和情绪吗？
你能顺利进入放松吗？
放松的艺术在这个紧张又复杂的时代里无疑会成为我们幸福的钥匙。
　近百年来，心脏病引起医学界的极大关注，因为心脏病是压力密切有关的严重疾病。
现代人的生活紧促、工作繁忙，压力是达到紧张高峰的元凶，同时也是生病疲劳的主要原因。
　在这个充满爆炸性变革，充满不确定性、不安全感和焦虑感的世界，虽然我们很难时时、处处都那么平静，但是可以试着为自己重建气介更健康和更轻松的生活方式，重新找回失去的平静。
　本书是众多学习心得的汇总，它的目的是和大家分享其中最有价值的洞见。
　希望书中提供的想法和练习能激励你并且引导你，助你唤醒你的智慧。
这智慧储蓄在我们每个人的灵魂之中。
　这是一本借助简单的练习和技巧来教导身心放松的实用指引书，通过逐步练习可赶走压力并提高休闲品质。
书中提出许多简单的方法来剖析问题并让我们的身心各方面都获得更好的控制。
包括唤醒自我和知觉，从负面到正面思考的转变技巧，规避破坏性思想的迫害。
　作为一本不只是实用又可以细细品尝的书，本书还结合了专家的建议、哲学诠释的对照和有趣的例子来帮助我们重新认识情绪。
随时调整好自己的情绪，我们可以从自己、他人、大自然、每天生活中获得满足。

第一图书网, tushu007.com

<<你是兔子还是老虎>>

书籍目录

第一章　人类的情绪 心灵的镜子——情绪 基础认识 情绪的两极性 测验 你知道自己的情绪商数（EQ）有多高吗？
 五彩的情绪世界 情绪的社会化 测验 你善于掌握自己的情绪吗？
 生理与情绪世界 测验 你能够接受自己的情绪吗？
 选择情绪五原则 测验 你是一个情绪愉快的人吗？
 性格中的三大派——思考派、感情派、行动派 测验 你知道自己的情绪感受力吗？
 感觉与情调 测验 你知道你的心理年龄有多大吗？
第二章　分解情绪 深入审查自己内心的压力 练习 压力气球 愤怒是美德？
是恶行？
 练习 安静心中的杂音 压力和愤怒的产物——沮丧 练习 做花的冥想 咖啡喝得太多，当心焦虑症 练习 一趟想象气球的飞行 打破消沉情绪循环 练习 回到自我心中的旅程第三章　情绪与健康 失眠影响情绪 练习 睡眠实验 身体与情绪 练习 在自己世界中的猫 人体里的钟 练习 背部按摩 会学控制自己的情绪 学习 纯粹的潜力 大脑和情绪 练习 随意的音乐会第四章　情绪管理 冥想的森林 情绪管理 呼吸和平静 情绪和调整 与旁人之间的情绪 负面情绪的释放

媒体关注与评论

书评改变你的情绪是一种挑战和机会，历史如同舞台，情绪如同脸谱，脸谱决定所扮演的角色，情绪决定你的一生。
　情绪愉快时，人类就像是只温顺可爱的小兔子；而情绪不愉快时，人类便像只随时会咆哮的老虎。想想看，你是兔子还是老虎？

第一图书网, tushu007.com

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