第一图书网, tushu007.com

<<千万别让坏情绪毁了你>>

图书基本信息

书名：<<千万别让坏情绪毁了你>>

13位ISBN编号：9787506425933

10位ISBN编号：7506425939

出版时间：2007-10-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：侯清恒（编）

页数：296

字数：255000

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

第一图书网, tushu007.com

<<千万别让坏情绪毁了你>>

内容概要

让我们用一种平和的心态去对待生活中的拥有与失去，凡事看得淡一点，知足常乐，会让自已的生活轻松愉快，如果人贪心，总想得到很多又无法面对失去，那终究会成为一种生活的负荷与累赘，让我们疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。
既然这样，那么，让我们还是选择平静与淡泊吧，好好珍惜自已拥有的，正确面对已经失去的，给自已一份快乐的好心情、好生活。
　不知是人们对丁坏情绪的伤害缺乏认识和了解，还是讳疾忌医的老毛病在无意识地作怪，小少人长期以来一直任凭它无情折磨着自已的心灵，甚至影响了生活、工作、学习、感情以及命运，郜小去进行改变的尝试。
见多了这种惨剧，我们也似乎变得麻小了，一点儿不觉得自已宝贵的生命小该这样，不认为我们本应充分享受的美丽人生会因此而大打折扣的，这似乎一切都不可避免。
　　但今天，你应该得到这样的警示：千万别让坏情绪毁了你！

<<千万别让坏情绪毁了你>>

书籍目录

上篇 坏情绪像传染病　第一章　坏情绪，一落千丈的病　　1. 生活，不可能不遭遇坏情绪　　2. 什么是情绪　　3. 情绪、情感及边界　　4. 坏情绪所导致的恶果　第二章　坏情绪在蔓延中的走向　　1. 坏情绪是有累加效果的　　2. 坏情绪总是在耗费人的情感　　3. 坏情绪反映了你的内心　　4. 坏情绪产生在你人生的各个阶段　　5. 失落与创伤影响我们的情绪　第三章　人的性格特点及情绪结构　　1. 冷静人独有偏好　　2. 热情人大有用处　　3. 豪爽人实在可爱　　4. 拘谨人自有安排　　5. 忠厚人值得重视　　6. 粗鲁人不是废物　第四章　别让别人的情绪伤了你　　1. 倾诉和倾听　　2. 分享情绪　　3. 化解情绪沟通中的事故：僵局和冲突　第五章　接受自己的情绪　　1. 学着做个机灵鬼　　2. 信心可以转化情绪　第六章　必须控制的几种恶性情绪　　1. 挣脱担忧的羁绊　　2. 融化痛苦的冰川　　3. 扼制愤怒的火山　　4. 钻出内疚的牛角尖　　5. 驱散恐惧的乌云　　6. 化解抑郁的情绪　第七章　让情绪沿合理化方向发展　　1. 化解创伤改变情绪　　2. 从坏情绪的来源开始转化　　3. 进行情绪合理化治疗　　4. 调整好不良隋绪中篇　认清坏情绪的本质　第一章　千万别让坏情绪毁了你　　1. 不要用别人的过错来折磨自己　……下篇　做情绪的主人

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