第一图书网, tushu007.com

<<好情绪快乐一生>>

图书基本信息

书名：<<好情绪快乐一生>>

13位ISBN编号：9787507418477

10位ISBN编号：7507418472

出版时间：2007-4

出版时间：中国城市出版社

作者：渔樵耕读

页数：280

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

前言

管理好了情绪就管理好了人生 一个人是不是快乐，是不是能够成功，与情绪好坏的关系十分密切。
因为情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动，对一个人的影响极为重要。
情绪可以分为积极情绪，如爱心、信心、同情心、希望、乐观、忠诚度等；消极情绪，如恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒等。
积极情绪能够促进快乐，带来成功；消极情绪就会引发悲伤，诱发失败。
因此积极地认识情绪，巧妙地释放情绪，有效地管理情绪，是每个人都应该关注的大问题。
积极地认识情绪，把握好“怒”、“忧”、“思”、“悲”、“恐”、“惊”的度，主动寻找和发掘积极情绪，积极预防消极情绪，快乐适度，哀伤有节，情绪就帮你走向吉祥快乐。
怎样巧妙释放情绪，这是情绪能不能有效地为促进快乐、带来健康的关键问题。
有了情绪必须释放，否则，即使是积极情绪，也会“乐极生悲”，更不要说消极情绪所引发的“忧郁苦闷”了。
释放情绪的方法很多，也很有效，比如学会幽默就是其中最好的一招。
中国人对此很有研究，比如谚语：“笑一笑十年少”、“哭一哭解千愁”等，就是经过科学证明了有效的释放方法。

<<好情绪快乐一生>>

内容概要

《好情绪快乐一生》包括情绪重在调理，人生重在调整。
快乐真不少，全靠自己找；勇敢源于胆识，两强相逢勇者胜；走出情绪低谷，阳光总在风雨后；情绪减压，一哭泄悲伤；音乐畅快情绪，书画养气凝；坚守底线，敢于负责；心有所寄，远离空虚；几分执着，几分机灵；知足常乐，贪必有害；人无完人，自省自新。

书籍目录

第一篇 帝王艺术家 1.李后主：词坛高手，亡国之君 2.宋微宗：艺术天才，误国昏君 3.陈後主：音乐大师，治国蠢材 第二篇 能造化男人的女人 1.长孙皇后造就千古明君 2.马皇后：开国贤妻，治国贤後 3.庄妃：一朝皇妃，两朝太后 第三篇 清官漫谈 1.忧乐人生范仲淹 2.包拯何为青天 3.海瑞因何罢官 4.于谦冤死的内幕 5.天下廉吏第一于成龙 6.天下第一清官张伯行 第四篇 奸臣纵奸术1.口蜜腹剑李林甫2.无赖如何爬上相位3.蔡京纵奸之谜4.秦桧因何永世不得翻身5.因贪身死的和砷第五篇 权力背后的陷阱1.晁错之死谁之过2.憨直人生周亚夫3.刘邦能否不杀韩信4.魏延之死冤不冤第六篇 绝色之舞1.吕雉的掌权术2.武则天为何被称为唯一女皇3.杨贵妃与安史之乱4.一个真实的萧太后第七篇 政治弃儿与文化巨人1.屈原绝唱《离骚》2.千古狂士一太白3.苏轼因何贬谪第八篇 治世之能臣，乱世之奸雄1.鬼蜮雄杰曹操2.鳌拜：功臣、忠臣、权臣3.是是非非李鸿章第九篇 侠客的情调1.易水悲歌话荆轲2.吴越侠士专诸3.聂政：誓为知己死第十篇 失败的英雄1.人鬼两杰话项羽2.短命闯王李自成

章节摘录

插图

编辑推荐

读起来有趣味，悟出来有收获。
历史犹如滚滚长江之水，汹涌东逝，但“ 青山依旧在，几度夕阳红 ”。
历史是凝固、暂停的现实，在凝固的历史画面上，笑谈着历史故事，也别有一番乐趣。
本书作者站在历史的角度去体悟那些历史人物的是非功过，用现代的观点来理解他们的悲喜人生。
如何读史，大有学问，如果没有广博的知识，很难撩开历史的面纱；如果没有丰富的人生体验，很难体会历史的百般滋味。
本书作者站在历史的角度去体悟那些历史人物的是非功过，用现代的观点来理解他们的悲喜人生。

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