

<<怎样拥有好情绪>>

图书基本信息

书名：<<怎样拥有好情绪>>

13位ISBN编号：9787801148537

10位ISBN编号：7801148533

出版时间：2003-1

出版时间：九洲图书出版公司

作者：摩里·克里斯汀

页数：413

字数：250000

译者：周华

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>

<<怎样拥有好情绪>>

内容概要

本书基于这么一种信念：通过自身的努力，并借助外界的力量医治心灵的创伤，战胜痛苦。既注意心灵的“解剖学”，更注重心灵的“创伤医学”；既是如何战胜痛苦的指南，又提供了可操作性的具体实用方法，包括心理的、生理的、艺术的、医疗的、行为的、睡眠的、体育的和数学的。

<<怎样拥有好情绪>>

书籍目录

第一章 情绪影响我们的生活

摆脱沮丧情绪的5个妙方

善用笑的力量

强者的优秀情绪必经苦难的炼狱

把恐惧情绪转变为生存的动力

悲哀是成长的力量

“基本焦虑”，是每个人最大最顽强的敌人

如何战胜成功的焦虑和绝望的情绪

负罪感，影响情绪的“化粪池”

了解你的情感类型，可让你的心情好起来

彻底放弃自我，才能带来满足

第二章 情绪影响我们的幸福

在人生不幸中用情绪自救

哀莫大于心死，乐由心生，福由心造

在疾病中看透人生，解放心灵

不要让自己不能控制的一切影响情绪

第三章 情绪影响我们的社交

妄自菲薄是人生失败的主因，自尊自信表现得越强越好

不要害怕批评，应该善于忍耐

走出无端猜疑的情绪误区

孤独是成长过程的一部分

用你的好情绪可以拯救别人

中国人的自卑情结过于强烈

第四章 把情绪变为快乐生活的源泉

学会快乐，儿童时期最重要

参透欲念，当下心宽

在欲望之海中做个真正快乐的人

培养快乐情绪的3种方法

心情沮丧时就运动

每天期待惊喜的启示

第五章 情绪影响我们成功

你到底想要什么？

清醒的人生目标决定明朗的心情和事业

生活的目标给人满足，人生的目的给人意义

是否能出人头地，智商只有20%的决定作用

在成功学的新公式中，情绪排第一

让心情为事业做主，不让职业奴役心情

一种未被道出的成功经验：用记录法巩固积极的思想，找出自己的优点

像冠军那样在人生压力中调整情绪

在职业竞争中巧用情绪策略

好情绪帮你从疾病中发现人生好机会

抓住你最糟糕的情绪弱点，转化为强点

用积极做事的办法，减少情绪低落

成功人士对人对己均抱浓厚的人情味

魔术般有效的“稳操胜算心理”

<<怎样拥有好情绪>>

第六章 情绪影响我们的命运

你这样想，事情就真的这样发生
将命运操作在自己的情绪中
生活像驾车，掌握情绪要收放自如
控制不了自己的情绪，就控制不了命运
影响情绪的基本元素——语言的安慰剂效应
生命中最可怕的欠缺——情感贫乏
注意防止柔弱的情绪伤害一生
一等人创造环境，三等人抱怨环境
依赖心理会造成3种人生恶果
放弃忧虑的纠缠，让幸福从心中当下溢出
用9种方法玩好自己的牌

第七章 成功者如何管理自己的情绪

掌握情感发泄的两种方法
寻求刺激，一张一弛
战胜恐惧的7个办法
消除悲伤的4个过程
有的恐惧必须治疗
从痛苦情绪转为深度愉快的调节方法
用独立性取代依赖性
改善心情的81种方法
照李文森教授的方法，将自己从坏心情中解脱出来
在9种不同的情绪对抗类型中看看你自己
把握有关情绪的5条原理，便踏上了把握生活之路

第八章 如何获得健康的情绪

重获心灵的平衡是生存的基础
爱德蒙德身心放松14法
舒尔兹训练法缓解紧张压力
运用森田疗法，使你成为情绪和生活的主人
自我假设疗法
特殊空间思维练习
靠积极思想建立最佳情绪
从消极情绪的自我发酵中跳出来

<<怎样拥有好情绪>>

编辑推荐

是否已被来自生活与工作中的压力搞得透不过气？
有并考虑过“亚健康”、“过劳死”已经在逼近你？
摆脱沮丧情绪的5个妙方，改善心情的81种方法，了解你的情感类型，让郁闷的心情好起来，从不幸的情绪中自救。

<<怎样拥有好情绪>>

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>