

## <<别让坏情绪害了你>>

### 图书基本信息

书名：<<别让坏情绪害了你>>

13位ISBN编号：9787801713483

10位ISBN编号：7801713486

出版时间：2003-9-1

出版时间：大众文艺出版社

作者：何绍庭,赵宇辰

页数：262

字数：173000

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>

## <<别让坏情绪害了你>>

### 内容概要

快乐是人的一种天性，更是一种情绪的表现，亦是人性的一种最原始的反映。

然而，综观我们今天所处的超速运转的时代，有多少生活在这个世界里的人们，感到疲惫、痛苦、困窘、迷惘。

他们因人际间的接触和社会联系的日趋频繁复杂而变得十分冷漠，隐去了自己真实自然的快乐天性，或因社会竞争的白热化而变得怯懦自卑、心力交瘁，过早地显现出自己的世故与成熟。

而面对生活中的喜怒哀乐，情绪的控制，更是少了那份如同处理工作般的精明干练。

## <<别让坏情绪害了你>>

### 作者简介

何绍庭，台湾师范大学应用社会学硕士。  
是情绪管理、两性关系、亲子沟通、生涯规划的专家。  
著作：《迈向圆融的人际沟通》《放松情绪的快乐撇步》《做快乐的主人》。

赵宇辰台中女中、国立政治大学企管系毕业，曾任出版社主编。  
作品以散文为主，常发表于各报副刊上。

## <<别让坏情绪害了你>>

### 书籍目录

上篇 别让坏情绪害了你 序 第一章 做快乐的主人 第二章 情绪急转弯 第三章 轻松走过情绪低气压 第四章 快乐是身心健康的良药 第五章 一天多一点好心情 第六章 你的心眼——利用观想法改变情绪 第七章 与情绪轻松对话——情绪沟通 第八章 情绪操之在你 下篇 不快乐是自我的 序 第一章 快乐，即是悦纳自己 第二章 别在人生旅途上携带过多行李 第三章 创造一个轻松的环境 第四章 寻找快乐，享受快乐

<<别让坏情绪害了你>>

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>