

<<青少年情绪管理指南>>

图书基本信息

书名：<<青少年情绪管理指南>>

13位ISBN编号：9787121127090

10位ISBN编号：7121127091

出版时间：2011-1

出版时间：福特(Jean Ford)、李大玲 电子工业出版社 (2011-01出版)

作者：福特

页数：131

译者：李大玲

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>

## <<青少年情绪管理指南>>

### 内容概要

我们每个人都有情绪失控的时候，很多负面情绪会对我们的生活造成巨大的影响。因此我们需要对自己的情绪进行管理。

《青少年情绪管理指南》是一本介绍青少年控制情绪的指导书，它针对青少年的情绪问题，进行深度讲解，并提出实用方法。

《青少年情绪管理指南》融知识性和实用性于一体,是每位青少年及父母之必读之物！

《青少年情绪管理指南》的内容包括：情绪表现、破解情绪密码、情绪控制等方面。具有内容涵盖全面、问题针对性强、图文并茂、可读性强等特点。

## <<青少年情绪管理指南>>

### 作者简介

作者：（美国）福特（Jean Ford）译者：李大玲珍·福特(Jean Ford)，自由撰稿人，插画家，公众演说家。

她也是情绪管理方面的专家，经常在世界各国发表情绪管理和自我激励方面的演讲。

除此之外，她还给世界各地多个期刊社提供青少年教育和自我激励方面的文章。

她耗费了多年的心血，把自己的理念集结成12册图书，并出版发行。

这12本书中，除了本书外，与青少年教育有关的还有《青春期我们不节食》《青少年健康成长指南》和《成就一番新天地的青少年》。

<<青少年情绪管理指南>>

书籍目录

第1章 “情绪过山车”——情绪产生的生理机制第2章 恐惧与焦虑第3章 愤怒与挫败感第4章 羡慕与嫉妒第5章 压力与悲伤第6章 心理疾病控制方法补充阅读

## <<青少年情绪管理指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：每种情绪变化都源于某个想法。

明白这一点为什么如此重要呢？

如果我们追根溯源，找出产生某种情绪变化的思想根源，那么就可以对这一思想根源的真实性或准确性加以分析，然后就可以通过改变我们的思想来改变我们的情绪。

我们举例进行说明。

因前方8000米处出现了交通事故，前后左右的车都一动不动，你也被堵在了路上。

你怒气冲冲，用手指使劲敲方向盘，心里在想：“怎么只有我老碰到这样的事啊？”

我们对上述情景进行分析：你周围的汽车都排了好几公里，而且每辆车都被堵死了。

每辆车里至少坐着一名司机，而且大部分的车上还载有其他人，而你竟然对自己说“只有我老碰到这样的事”。

这个想法会带来什么后果呢？

愤慨、不平、沮丧、气恼、不耐烦……这张情绪清单可以无穷无尽地列下去。

你越沿着上述那个想法的方向往下想（我们大部分人会于坐在那儿胡思乱想），你的情绪就越激动。

每个想法都会牵出另外一个想法，如此这般，怒气就逐渐往上涌。

说好听一点，这种想法是扭曲了的想法；说难听点，它纯粹就是个谎言。

事实上，即使没有上千人，也有几百其他人被堵在路上，这怎么能说“只有”你碰到了这档子事呢？

<<青少年情绪管理指南>>

编辑推荐

《青少年情绪管理指南》：青少年心理自助丛书

<<青少年情绪管理指南>>

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>