

<<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>

## <<好情绪快乐一生>>

### 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。

<<好情绪快乐一生>>

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.宋徽宗：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.因贪身死的和砒 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

<<好情绪快乐一生>>

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。

<<好情绪快乐一生>>

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>