

<<情绪密码>>

图书基本信息

书名：<<情绪密码>>

13位ISBN编号：9787507419047

10位ISBN编号：7507419045

出版时间：2007-9

出版时间：中国城市出版社

作者：钱诗金

页数：242

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>

<<情绪密码>>

内容概要

情绪——奏响出人生的酸甜苦辣，情绪——交织出人生的爱恨情仇，情绪——装点着人生的色彩，情绪——影响着事业的成功。

此书全面系统地论述了人的情绪表现、情绪的控制与管理及情绪的调整和治疗等问题，对人们给予了具体的深入的指导，具有较强的生活指导意义。

为人们了解自己，有效地调节自己的不良情绪提供了帮助。

内容丰富，案例生动，通俗易懂。

<<情绪密码>>

作者简介

钱诗金，作家，著有《三百六十五个祝福》、《生日屋》、《打好你的牌》、《天下有免费的午餐》其中《天下有免费的午餐》被国内五大网站评为最佳热销书，收到广大读者的关注和好评。近几年来致力于现代人生存能力研究，先后已经出版《时间磁卡》、《胆商》、《职商》和《语商》等8部专著，其中《语商》、《职商》曾多次重印和再版。

<<情绪密码>>

书籍目录

第一章 谁动了你的情绪 情绪流感 情绪流感自我检测 情绪年龄 情绪掌控力 第二章 情绪解
读 认识情绪 情绪真谛 情绪的意义 情绪的性别角色 情绪饥饿与饱和 情绪的钟摆效应
情绪表达标志 情绪风暴 第三章 情绪面孔 情绪脸谱 情绪扶正 负面情绪 你为什么发脾气
负面情绪的正面意义 情绪的生理玄机 第四章 情绪病房 情绪性疾病 微笑性抑郁症 抑郁症 “
男子汉气概” 抑郁症 焦躁情绪 嫉妒情绪 时代心理病 星期一综合症 过于敏感 上班恐惧症
精神障碍 厌职情绪 拖拉是一种情绪病 “不正常”心境 信息焦虑合并症 年终忧虑 过分怀旧
“缺氧”病、 第五章 情绪管理 第六章 提升你的情绪能力 第七章 乐活 第八章 情绪陷
阱 第九章 好心情, 坏心情 第十章 情绪疗法 第十一章 情绪决定一切

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>