

<<神马都是浮云>>

图书基本信息

书名：<<神马都是浮云>>

13位ISBN编号：9787513600767

10位ISBN编号：7513600767

出版时间：2011-1

出版时间：中国经济

作者：雷诺派特·佛恩

页数：210

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>

<<神马都是浮云>>

内容概要

易怒的人群总是生活在一个恶性循环中，他们经常口是心非，有时伤害了心爱的人，更有甚者开始憎恨自己。

这个循环很难被打破。

只有依靠实用的资讯和金玉良言才能摆脱持续愤怒造成的破坏，彻底的改变。

本书第一版曾经帮助数以万计的人克服了这种有害的愤怒情绪，现在它将再次成为经典之作。

新增加的两篇全新的章节，包括积极面对气愤情绪、鼓励改变的新策略、关于愤怒类型的讨论以及嫉妒在愤怒情绪中的影响，等等。

本书将指引读者找到改变的最快途径，感受生活中的巨大变化。

<<神马都是浮云>>

作者简介

雷诺派特·佛恩，美国著名心理学、社会学博士，非常情绪管理专家，是奥克莱尔一家私人诊所的临床心理医师，致力于愤怒控制。

同时，他还是公认的酒精与毒品治疗指导师。

著作有《放下愤怒》、《放下羞愧》、《现在就结束你的愤怒》、《工作上的愤怒》、《存在、属于与实行》、《羞愧的密语》、《愤怒，酗酒与沉迷》和《愤怒控制手册》（2005）。

除了他的精神疗法实践与著作外，还多次举行研讨会与演讲。

<<神马都是浮云>>

书籍目录

介绍第一部分 理解 第一章 我的生活被愤怒搅成一团乱麻 第二章 为什么呢？

为什么呢？

为什么呢？

我变成如此愤怒，这到底是为什么呢？

第三章 为什么我停不下来，人们被愤怒桎梏的6个主要原因 第四章 愤怒和暴力的阶梯 第五章 愤怒控制的3个主要目标：预防，牵制和问题解决 第六章 四个减弱愤怒的方法第二部分 行动 第七章 做出取舍吧——是时候做出承诺了 第八章 不要暴力不要威胁 第九章 在学会正确交谈前闭上你这张嘴 第十章 信不信由你，他们不是在针对你 第十一章 对旧恨说拜拜 第十二章 献给易怒者的伴侣 第十三章 完结篇

<<神马都是浮云>>

章节摘录

插图：查尔斯·施皮尔·贝格尔是一个研究愤怒的心理学家，他和其他研究者都发现愤怒是健康的杀手。

他不是谈论那些偶尔发点小脾气的人——那很正常。

他说的是那些长时间愤怒，或是总是暴怒的人。

过量的愤怒会要了你的命。

愤怒会引发“战斗或逃跑”的回应——肾上腺素的洪流效应，特别愤怒的人们会很快回应。

那就像你的身体在说：“危险，危险，立即采取行动，保持警戒。

”你血压会直线上升，并且在危险结束后始终保持在high曲”的状态。

结果导致易怒人群总是被心脏病和中风折磨。

你越气愤并且持续的时间越长，你就会死得越早。

如果你不相信我，下次发飙时记得照照镜子。

红涨的脸，攥紧的拳头，你就像是一个压力容器，随时准备着爆炸一样。

长时期的愤怒会减寿。

但是那不仅仅是对健康有威胁，你发起疯来用拳头冲破窗户的时候，需要20针来缝合伤口，或者撞墙撞得骨折。

<<神马都是浮云>>

编辑推荐

《神马都是浮云》：易怒？

暴躁？

气愤？

也许因为你的坏脾气已经很久没人敢跟你说真话了，不敢触动你的任何一根敏感神经。

世界上真的如此多的事情让你愤怒么？

我想不见得吧。

“人的优雅，关键在于控制自己的情绪。

情绪一坏，一个人就在心理上解除了装备。

不要像小丑一样被人围观了，不要让关心你爱你的人离你而去了，来听听佛恩博士对你的“教训”吧

。

他可不怕得罪你。

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>