

<<做情绪的主人>>

图书基本信息

书名：<<做情绪的主人>>

13位ISBN编号：9787530628812

10位ISBN编号：753062881X

出版时间：1999-09

出版时间：百花文艺出版社

作者：吕勇

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>

## <<做情绪的主人>>

### 内容概要

本书着重描述了青少年的情绪生活，全面分析了影响青少年情绪的内外因素，提出了改变视点、调整步伐、寻求帮助等调控技术，旨在让青少年更快更好地认识自我，控制自我，完善自我。

书中力图向广大读者全面系统地介绍青少年心理素质培养的理论和方法，详尽介绍各种心理素质的测评及培养训练的原则、途径和方法，具有很强的可操作性，对进行心理素质的教育和培养，具有很好的应用价值。

## <<做情绪的主人>>

### 书籍目录

#### 第一章 情绪和情感概述

第一节 什么是情绪和情感/一、情绪和情感的含义/二、情绪和情感的种类  
第二节 情绪是如何发生的/一、情绪理论之一 情绪是对生理变化的觉察/二、情绪理论之二 情绪与定型有关/三、情绪理论之三 情绪由三种因素决定/第三节 情绪的三种成分/一、情绪的内在体验/二、表情/三、情绪的内部生理变化

#### 第二章 情绪情感与生活学习

第一节 情绪情感在人心理活动中的地位/一、没有情绪和情感人会怎么样二、情绪情感是发动机/三、情绪是调节器/四、情绪是人际沟通的内容与手段/第二节 情绪情感与成才/一、情绪与学习过程/二、关于情绪对活动影响的一个小实例/三、情感与成才/第三节 情绪与健康/一、中国古代的七情学说/二、现代科学的研究成果/三、你的情绪健康吗？

#### 第三章 情绪和情感的发展

第一节 影响情绪情感的因素/一、先天因素/二、后天因素/第二节 儿童情绪情感发展的基本过程/一、情绪情感发展的基本趋势/二、主要情绪的形成和发展/第三节 青少年情绪情感的主要特点/一、小学生情绪情感的主要特点/二、中学生情绪情感的主要特点

#### 第四章 情绪调节入门

第一节 情绪能控制吗/一、情绪的影响因素/二、情绪的可控性/第二节 认知、信念、态度矫正策略/第三节 行为矫正策略/一、系统脱敏法的原理/二、系统脱敏的实施步骤/第四节 音乐、体育与情绪调节/一、音乐与情绪调节/二、体育活动与情绪调节/第五节 如何安慰别人/一、谈话应注意哪些事情/二、谈什么内容

第五章 愿你永远快乐/第一节 学会与挫折相伴/一、什么是挫折/二、挫折后的常见的心理反应三、如何面对挫折/第二节 超越孤独/一、孤独的一般原因/二、青少年与孤独/三、如何摆脱孤独的心理状态/第三节 斩断情丝/一、早恋是青果子二、如何对待早恋/第四节 不再为考试而焦虑/一、考试焦虑概说/二、了解你的考试焦虑状况/三、如何消除考试焦虑/第五节 和众人在一起是快乐的/一、了解儿童的交往能力/二、怎样提高少年儿童的交往能力/三、交往恐惧

<<做情绪的主人>>

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>