

<<自我情绪调控ABC>>

图书基本信息

书名：<<自我情绪调控ABC>>

13位ISBN编号：9787540665821

10位ISBN编号：7540665823

出版时间：2007-4

出版时间：广东教育出版社

作者：沃尔夫

页数：147

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>

## <<自我情绪调控ABC>>

### 内容概要

一本实用的手册，一些有效的建议，帮助你战胜恐惧和自卑，从消极的情绪中解放出来。

本书使您了解到，您的情绪以及其他所有人的情绪是如何产生的，您可以怎样更好地享受生活。

您可以学习到，如何消除您的恐惧、压抑、抑郁以及其他消极情绪。

您将会在书中找到一系列解决问题的具体建议，您甚至可以今天就立即开始运用它们去使您明天的生活发生改变。

情绪是重要的心理活动，是由内心需要是否得到满足的外在表现。

调理情绪是“调”心态的第一个层次。

情绪是心态最直接的表现，一般可以分为喜、怒、哀、惧四大类型。

调理情绪的基本任务就是开发积极情绪，限制消极情绪！

开发积极情绪，限制消极情绪，有四个要点：第一把握现实，第二看清事实，第三减少烦恼，第四投入精力。

本书结合一些比较权威的心理研究资料以及权威的心理专家的成果，希望能给那些渴望修炼积极心态的人带去帮助！

## <<自我情绪调控ABC>>

### 书籍目录

引言1 您的情绪是如何产生的2 如何辨别健康的和消极的思维3 身体和精神是如何相互影响的4 善用您的想象力5 结束您的自卑感6 您该如何战胜焦虑7 “我不该那么做的”——将负罪感从您的生活中清除出去8 “一切都毫无意义”——您可以做些什么来消除抑郁9 “如果我……，他会怎么看我”——如何增强您的自信10 “他爱我，他不爱我……”——您可以这样建立幸福的夫妻关系11 “你只属于我一个人”——您可以怎样克服嫉妒12 如何重新获得性的乐趣13 “怎么会有这么可耻的事”——如何以冷静代替愤怒结束语

<<自我情绪调控ABC>>

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>