

<<面向未来的孩子4>>

图书基本信息

书名：<<面向未来的孩子4>>

13位ISBN编号：9787546108810

10位ISBN编号：7546108810

出版时间：2010-2

出版时间：黄山书社

作者：（韩）金桢洪

页数：167

译者：亚芳

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>

<<面向未来的孩子4>>

内容概要

情绪是什么呢？

如果说情绪存在于我们的体内，那么我们可以随心所欲地控制自己的情绪吗？

好像也有不能的时候吧？

因为有时候，本来不应该发火，却总是生气；想和朋友和解，却还是心存怨恨。

其实，情绪既属于自己，也不属于自己。

当情绪属于自己时，我们可以做“情绪的主人”；当情绪不属于自己时，我们就只能做“情绪的仆人”。

当我们成为“情绪的仆人”时会变成什么样子呢？

只能任凭情绪控制自己的行为了吧？

只要生气就会发火；只要害羞就会躲起来；失去自信的话就变得一点斗志都没有。

小朋友也不喜欢自己变成这样吧？

生气时应该怎么办？

羞愧、恐惧时又应该怎么办？

为什么要理解、关怀他人？

与朋友吵架后应该如何处理……每天，我们的情绪都会在感情的影响下左右摇摆，而我们却经常不知该如何控制自己的情绪。

人们学习、工作、生活都是为了能获得幸福。

<<面向未来的孩子4>>

作者简介

金桢洪，“Doo Geiru”沙龙的会员，“Doo Geiru”沙龙以“愉快地、自由地、丰富地”写作的精神专门创作少年儿童读物。

出版图书有《特殊的星座旅行》《恐龙日记》《南极最后的英雄：沙克尔顿》《“太阳神”号木筏探险队》《大猩猩的守护天使：黛安·福西》《SCIENCE去往神秘的宇宙中》《SCIENCE去往神秘的大海中》等。

<<面向未来的孩子4>>

书籍目录

- 第一章 愤怒 001 愤怒——惹人厌却一生都躲不开的朋友 002 告诉对方“我现在生气了！” 003 生气了？
那么立即停止思考、说话、行动！
004 最适合我的消气方法是…… 005 越是生气越要争取时间 006 我发火时属于哪种类型呢？
007 推卸责任的话就难办了！
008 自控愤怒，提升人格魅力 009 没有比宽容更帅的消气方法！
010 主动伸出手，可以让两人同时消气 011 一个提问让你消气，一句话让愤怒平息 012 阻挡住“愤怒的高速路”吧！
情绪训练 如何成为一个能自控愤怒的人呢？
- 第二章 羞愧与恐惧 013 来吧！
和羞愧打一仗吧！
014 感觉羞愧吗？
自问到底，让自己变得光明磊落吧 015 不要隐藏，隐藏会让你变得更羞愧 016 将黑暗的羞愧转化为光明的羞愧 017 你是这世上独一无二的宝贵人才 018 冲出黑暗角落，站到众人中央 019 赞美是回旋镖 020 恐惧是什么？
021 危险？
害怕？
不要因此而逃避 022 不要太过追求完美 023 增加恐惧的话语、消除恐惧的话语 024 恐惧是让你过桥的信号 情绪训练 羞愧、恐惧，都取决于你的想法
- 第三章 悲伤与快乐 025 悲伤是让你好好控制情绪的信号 026 不要逃避悲伤 027 泪水可以化为力量 028 越悲伤越要打扮得光鲜亮丽！
029 用流汗代替流泪！
030 快乐还是伤心，完全取决于你的选择 031 笑容，你知道它的魔力吗？
032 快乐必然会物归原主 033 “快乐病毒”让世界变得美好 034 一句话也有可能改变命运 035 越悲伤越要追求理想 036 打造世上最幸福的地方 情绪训练 用智慧主导自己的悲伤与快乐
- 第四章 关怀与理解
第五章 谦虚与感谢
第六章 和解与原谅

<<面向未来的孩子4>>

章节摘录

插图：

<<面向未来的孩子4>>

编辑推荐

《情绪调节》：每天我们心中都会产生无数种情绪，我们会因为这些情绪或是快乐或是难过，或是进步或是退步。

但我们不会原封不动地接受所有的情绪。

我们不会因为快乐的情绪一直快乐，不会因为悲伤的情绪而一直悲伤。

情绪这种东西，既是自己的也不是自己的。

但是，如何控制这些情绪就是自己的事情了。

如果能够学会控制情绪，我们就有了成功的基础。

<<面向未来的孩子4>>

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>