

<<情绪会伤人>>

图书基本信息

书名：<<情绪会伤人>>

13位ISBN编号：9787780166263

10位ISBN编号：7780166260

出版时间：2002-10-1

出版时间：中国档案出版社

作者：王玉,王旨善

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>

<<情绪会伤人>>

内容概要

美好的情绪会带给你好运，许多成功人士，个性上都不免有所缺憾，但他们却能扬名立身，因为他们能够正确调整心态，不让坏的情绪伤害自己。

情绪是生命的指挥棒。

如果你懂得“放下”，你的挫折沮丧会少些，如果你懂得“再放下”，你的世界会更广阔，你会去帮助更多的人。

美好的情绪会带给你好运。

许多成功人士，个性上都不免有所缺憾，但他们却能扬名立身。

因为他们能够正确调整心态，不让坏的情绪随心所欲地伤害自己。

你的情绪是否与我一样并不重要，你就是你，没有人能调节你的情绪，除非你先放弃了自己。

<<情绪会伤人>>

书籍目录

第一章 情绪的起因

情绪是我们与生俱来的心理反应，高兴时开怀大笑，悲伤时伤心落泪。

情绪就像我们心理上的“保安系统”。

一旦身边的的人和事对我们构成威胁，这个系统就会发出相应的警报信号。

这样，我们就可及地采取适当的应对措施保护自己不致受“伤”

什么是情绪

我们对情绪了解多少

情绪的两极性

情绪的分化

情绪的分类

第二章 形成和影响情绪的几个方面

生活中，情绪和情感是人类行为中复杂的一面，人们在认识世界和改造世界的同时并不是无动于衷的，人们对现实中的现象常抱有不同的态度，一些使人愉快，另一些则使人忧伤，一些使人感叹，另一些使人激愤，一些使人愤怒，另一些则使人恐惧，不同的情绪和情感再现形式也不同。

遗传对情绪的影响

快乐也遗传

什么是性格

性格与气质

情绪、情感与性格

情商与智商和关系

心理因素

呼吸对情绪的影响

饮食对情绪的影响

影响情绪的神秘物质

影响情绪的其他方面

第三章 情绪的表现方式和方法

第四章 情绪给我们带来了什么

第五章 如何调整和优化情绪

第六章 如何宣泄自己的情绪

第七章 优化情绪和原始情绪的差异

第八章 健康情绪必备

第九章 好心情给我好生活

<<情绪会伤人>>

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>