

<<走出情绪的低谷>>

图书基本信息

书名：<<走出情绪的低谷>>

13位ISBN编号：9787801031464

10位ISBN编号：7801031466

出版时间：1997-11

出版时间：商务印书馆国际有限公司

作者：多湖辉

页数：165

译者：韩秀英

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>

<<走出情绪的低谷>>

内容概要

《走出情绪的低谷》利用助跑效果、开动脑筋、利用恢复紧张状态、恢复身体平衡、消除焦躁不安、彻底娱乐，放松身心、以“感觉训练”培养注意力、应用“时间感觉”培养注意力、利用与人相处来培养注意力等。

<<走出情绪的低谷>>

书籍目录

第一章 情绪低落时如何集中精力1 利用期限效果2 利用报酬效果3 确定“位置”与“目标”4 利用快乐的感受第二章 分心时如何集中精力1 选择地点2 调整身边的摆设3 利用音、色、光的作用4 掌握好时间第三章 困惑时如何集中精力1 心中筑起一道防线2 控制感觉3 利用助跑效果4 开动脑筋第四章 厌倦时如何集中精力1 利用恢复紧张状态2 恢复身体平衡3 消除焦躁不安4 彻底娱乐，放松身心第五章 培养发挥注意力的方法1 以“感觉训练”培养注意力2 应用“时间感觉”培养注意力3 利用与人相处来培养注意力

<<走出情绪的低谷>>

章节摘录

比方说，你现在必须读完一本很厚的书，并且要做内容摘要，的确是件相当辛苦的差事。在既不能改变顺序，也不能更改工作形式的情况下进行，需要付出相当的代价。无论任何人，需要花很长的时间，在同一场所，保持相同的姿势和相同的状况下持续工作，难免会因耐力不足而感到厌倦。

像这种情况，的确需要改变场所。随着场所的改变，姿势也要变换，这样原本恶劣的情绪自然会逐渐转好，能集中注意力。

其实，我们平时躺着看书时，不也是经常改变姿势吗？从右侧转到左侧，再从左侧转回右侧，就利用这种方法提高注意力。

从书桌到起居室，然后到阳台或咖啡厅、公园，这种空间的移动，也可改变情绪。由于改变场所，光线、视线、角度、环境、声音及看书姿势等均有所改变，进而产生新的紧张感，恢复注意力。

笔者也曾到工厂演讲过，演讲地方通常是在餐厅或礼堂，时间则多在下班后。听讲的人穿着工作服就来了，尽管他们都准时到达，却往往不能集中精力听演讲。碰到这种情形，我本人的演讲兴致也随着减低，当然工厂一方也受无形的损失。因此，有必要改变地点举行演讲会。

<<走出情绪的低谷>>

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>