第一图书网, tushu007.com

<<情绪会伤人>>

图书基本信息

书名：<<情绪会伤人>>

13位ISBN编号：9787801662606

10位ISBN编号：7801662601

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

页数：341

字数：260000

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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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