第一图书网, tushu007.com

<<干嘛那么气!-管理怒气有妙方>>

图书基本信息

书名：<<干嘛那么气!-管理怒气有妙方>>

13位ISBN编号：9789573258995

10位ISBN编号：9573258994

出版时间：2006-10-1

出版时间：遠流出版事業股份有限公司

作者：佐藤綾子

译者：東正德

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

内容概要

你平常都是怎樣生氣的？
是悶不吭聲、怒目橫眉、嘲諷謾罵還是訴諸暴力？
以上的反應和做法對你並沒有好處，但是生活之中難免會遇到令人動肝火的情況，到底該怎麼處理才得當呢？

引發怒氣的原因有質疑不當行為的正當之怒，有需求無法得到滿足的挫折之怒，有攸關社會正義的必要之怒，也有遭遇慘事而發的深沉悲哀之怒。
既然壞情緒無法避免，忍氣又有害無益，不如學會如何適切地紓發怒氣、表達不滿，讓這股負向的能量轉而發揮正面的功能。

透過了解自己的性格類型，分析引發忿怒的真正原因，要管理怒氣其實有簡單方法。
只要掌握書中的說明，熟悉控制怒氣與表達怒氣的十五種方法，勤加模擬練習，既不用憋了一肚子氣，也不須因為控制不了情緒而傷及無辜，你可以當個生氣達人。

作者简介

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