

<<消消氣，別跟自己過不去>>

图书基本信息

书名：<<消消氣，別跟自己過不去>>

13位ISBN编号：9789862712207

10位ISBN编号：9862712201

出版时间：啟思

作者：黃德惠 著

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>

## <<消消氣，別跟自己過不去>>

### 內容概要

6種壞脾氣檢測，看看你是情緒化的活火山嗎？  
32張消消氣Tips，思緒轉個彎，何必跟自己過不去！  
無意間聽到別人批評我的閒言閒語，又不能當面反擊，只能在心裡生悶氣。  
如果每個人對你的評價，你都如此耿耿於懷，可能會氣到吐血。  
打開自尋煩惱的死結，別和自己過不去。  
工作多到每天加班都做不完，主管還一直丟工作過來，一想就心煩，回家都臭著一張臉！  
工作做不完，到底是因為工作過量，還是你的效率出了問題？  
提高抗壓性，別讓壞脾氣傷人又傷己。  
我對公司勞心又勞力，怎麼升遷的永遠是別人，對同事眼紅又賭氣！  
人比人只會氣死人，只要做好自己份內的事，如果是屬於你的，別人怎麼搶也搶不走，幸福只要剛剛好就好，無止盡的欲望只會累死自己。  
為什麼我都花了那麼多補習費，又苦口婆心教了孩子那麼久，他的成績就是沒起色！  
每個孩子都有自己的天賦，或許你的絕對標準並不適用於你的孩子，試著站在對方的立場感受看看，寬恕別人，就是放過自己。

## <<消消氣，別跟自己過不去>>

### 作者簡介

專業心理諮商師黃德惠法國巴黎第七大學 精神分析研究學院 碩士\*\*政治大學 心理系畢業曾擔任精神專科醫院的臨床心理師，與社區心理衛生中心的心理諮商師長達十餘年，臨床經驗豐富。

專長領域是在生命意義與價值觀探索、情感關係、危機諮商、身心靈整合治療。

曾協助許多在生命中繼站遇到挫折的旅客，重新找回人生的意義與方向，常受邀至各大專院校、各大企業，暢談心理分析專題，作品散見於台灣《FF雜誌》、日本《EF》雜誌（國際中文版）、韓國《SURE》雜誌等心理健康專欄，深受廣大讀者的喜愛與歡迎。

著作： 《不管怎樣，別小看自己！

》 《不完美，才能看見真幸福》

## <<消消氣，別跟自己過不去>>

### 書籍目錄

【序】熄滅生活中的怒火 Part 1 都是自己氣自己，沒事不要自尋煩惱性格透視 你是一座情緒化的活火山嗎？

聚焦興趣，根除愛抱怨的壞習慣 嫉妒別人，不能幫你解決問題 好EQ能逆轉運氣 心的容許度，決定人生的或悲或喜 擺脫焦慮的雪球，別為小事而抓狂 Part 2 提高抗壓性，別讓壞脾氣傷人又傷己 性格透視 你的抗壓性強不強？

釐清情緒之源，澆熄憤怒之火 境隨心轉，別用他人的錯懲罰自己 今日的沉潛，是為了明日的躍起 一動怒，就先輸給自已了 忍下第一句爭辯，默默去做更能說服人 Part 3 戰勝愛比較的心魔，掙脫欲望的掌控力性格透視 你對現在的生活滿足嗎？

放下物欲的包袱，把擁有的當成最好的 當你擁有越多，只會害怕失去更多 人比人氣死人，拒當虛榮心的俘虜 分享所有，忘卻占有 幸福只要「剛剛好」就好 Part 4 打開心胸，寬恕別人就是放過自己性格透視 你的度量有多大？

人非聖賢孰無過，用氣度取代發怒 原諒別人，就是善待自己 勿讓仇恨鋪滿路，既往不咎貴人來 不怒不爭非懦弱，而是心態更成熟 寬容非縱容，贏得人心和尊重 Part 5 順其自然輕得失，該放下時且放下性格透視 你有多愛記仇？

得意之時坦然，失意之時淡然 禍福相依，破除好運的障眼法 別人的缺陷，就是自己的陰暗面 別苛求自己，你不可能讓所有人都滿意 不計前嫌，人生才能重新開始 真正的放下，是你不介意再提起 Part 6 常懷感恩心，消除嗔恨心性格透視 你有一顆感恩的心嗎？

幸福的關鍵字就是「珍惜」 即使置身陰暗，也要活出陽光 心無怨懟，生命不受限 療癒傷口，改寫傷痛的意義 心因知足而滿足，人因滿足而富足 感謝曾經折磨你的人

<<消消氣，別跟自己過不去>>

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>