

## <<你会调控自己的情绪吗>>

### 图书基本信息

书名：<<你会调控自己的情绪吗>>

13位ISBN编号：9787030120144

10位ISBN编号：7030120140

出版时间：2004-4-1

出版时间：科学出版社

作者：张洁

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>

## <<你会调控自己的情绪吗>>

### 内容概要

你会调控自己的情绪吗：快乐掌握在你的手中，ISBN：9787030120144，作者：张洁编著

## <<你会调控自己的情绪吗>>

### 书籍目录

#### 一 认识情绪

- 1 情绪 心情的晴雨表
- 2 区分“好情绪”和“坏情绪”
- 3 情绪与健康

#### 二 了解你的情绪

- 1 你的情绪健康吗？  
    诊断你的情绪状况
- 2 少年最识愁滋味 不良情绪从何而来？

#### 3 你会调节自己的情绪吗？

#### 三 快乐秘笈 战胜不良情绪的十剂良方

- 1 控制你的情绪（理智调适法） “理智战胜情感”
- 2 转移不良情绪 “让不开心的事情见鬼去吧”
- 3 学会宣泄 “喜怒不形于色未必好”
- 4 学会安慰自己 塞翁失马，焉知非福

.....

#### 四 消除烦恼：调节情绪实战篇

.....

#### 五 快乐结语

.....

<<你会调控自己的情绪吗>>

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>