

<<爱与恨>>

图书基本信息

书名：<<爱与恨>>

13位ISBN编号：9787212040543

10位ISBN编号：7212040541

出版时间：2011-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：徐光兴

页数：227

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>

## <<爱与恨>>

### 内容概要

情绪智慧教育人们如何抑制冲动，如何调节自己的情绪，如何设身处地为他人着想，如何感受他人的情感，如何建立良好的人际关系。

因此，说到底，情绪智力理论是一种做人的道理。

一个人懂得了这种做人的道理，尽管智力、学历并不高，然而却能成才，在事业上获得辉煌成功。

徐光兴的这本《心灵灯塔系列·爱与恨：情绪心理的智慧》展现了对情绪智力研究的最新成果，汲取了这些研究成果中的真知灼见，将它们贡献给各位读者。

<<爱与恨>>

作者简介

徐光兴，国内知名的学校心理咨询与教育辅导专家，儿童自闭症诊断、治疗和教育专家。1989年出国留学，专攻临床心理学、精神分析及心理咨询和诊断技术，获日本教育学博士和美国心理学博士学位。

为人学识渊博、多才多艺，阅历丰富。

现为华东师范大学心理学系教授、博士生导师，华东师范大学心理健康辅导中心主任、国家教育部中小学心理健康教育委员会专家委员、华东地区心理咨询行业机构联谊会会长。

在国内外发表论文50余篇，出版各种著作、译著，文艺作品40余部，计800余万字。

## <<爱与恨>>

### 书籍目录

前言一、人类的面部表情 1.面部反馈假说 2.达·芬奇画中的表情密码 3.面部表情与情绪活动二、基本的情绪元素——爱与恨 1.什么是“基本情绪”？  
2.爱是什么，情为何物？  
3.《神雕侠侣》中的“绝情谷” 4.无爱而恨，还是因爱生疯三、复杂的情绪元素——嫉妒 1.嫉妒是人心的一条“毒蛇”？  
2.嫉妒心与爱有关？  
3.嫉妒是一种情绪还是人性 4.男人和女人，谁更嫉妒？  
四、决策与情商 1.两个故事 2.什么是“情商”？  
3.戈尔曼和他的《情绪智商》 4.情商对决策心理的影响 5.情绪、情商与脑生理机制五、情绪智慧、能力的测量 1.情商测量的构成与方法 2.自我认知能力的测量 3.自我情绪调控能力的测量 4.自我激励能力的测量 5.认知他人情绪与共感能力的测量 6.社会、人际关系处理能力的测量 7.情绪智力测定结果的综合分析六、情绪智慧的教育与训练 1.大脑、感觉认知训练 2.调控自我情绪的方法 3.情绪智慧的活性化——音乐疗法 4.创造性的情感、气质开发——自我催眠法 5.社交生活、人际关系的管理艺术

## <<爱与恨>>

### 编辑推荐

情绪智慧教育人们如何抑制冲动，如何调节自己的情绪，如何设身处地为他人着想，如何感受他人的情感，如何建立良好的人际关系。

因此，说到底，情绪智力理论是一种做人的道理。

一个人懂得了这种做人的道理，尽管智力、学历并不高，然而却能成才，在事业上获得辉煌成功。

徐光兴的这本《爱与恨(情绪心理的智慧)》展现了对情绪智力研究的最新成果，汲取了这些研究成果中的真知灼见，将它们贡献给各位读者。

<<爱与恨>>

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>