

<<情绪管理>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理>>

13位ISBN编号：9787213024429

10位ISBN编号：7213024426

出版时间：2002-10

出版时间：浙江人民出版社

作者：王淑俐

页数：219

字数：12800

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>

<<情绪管理>>

内容概要

情绪管理是近年来引人注目的话题，被认为是获得成功的新秘诀。本书以情绪自助管理为主要话题，告诉您如何了解自己的情绪，如何化解消极情绪，如何发挥积极情绪。有实例、有技巧、有练习，对读者了解自我、战胜自我很有启发。

<<情绪管理>>

书籍目录

推荐序

序一

序二

自序

问世间“情”为何物？

万事如意是奢望吗？

为何有人比较快乐，我却……

日子怎么如此难过？

EQ（情绪智力）知多少？

情绪控制之旅

从情绪冲动到情绪稳定

好心情与好人缘

生活EQ与说话艺术

学说“好话”，有话“好说”

做个高EQ的工作搭档

从情歌分析爱情EQ

魅力与情绪管理

你越来越美丽，人人都说 nice nice!!

爱·真诚与赞赏

高EQ妈妈

——“有能力的爱”来自学习

从“抑郁”到“想得开”

有创意的“放轻松”策略

从失败中寻找“珍珠”（上）

从失败中寻找“珍珠”（下）

面临困境不等于“死路一条”

珍惜年轻的生命

清查自己的情绪病史

找出情绪疾病的内在根源

你需要一张“情绪管理卡”（上）

你需要一张“情绪管理卡”（下）

冥想、接纳与自我治疗

健康的内在冥想

什么时候我才能走出来

建构属于自己的快乐人生

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>