

<<不做情绪的奴隶>>

图书基本信息

书名：<<不做情绪的奴隶>>

13位ISBN编号：9787301116623

10位ISBN编号：7301116624

出版时间：2007-4

出版时间：北京大学出版社

作者：吴娟瑜

页数：171

字数：130000

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>

## <<不做情绪的奴隶>>

### 内容概要

某人在公司受到了批评，回到家把在沙发上跳来跳去的孩子骂了一顿；孩子心里窝着火，看见自己家的猫，就狠狠地踢一脚；猫负痛跳到了街上，正好一辆车开过来，司机紧急避让这只猫，结果把路边的一个小孩撞死了。

这就是心理学上著名的“踢猫效应”，是一种典型的情绪传染。

不妨问问自己，你还在“踢猫”吗？

每个人都难免在工作和生活中出现各种负面情绪，这些负面情绪往往还会传染别人。

在情绪恶劣的时候，你是痛哭一场，还是疯狂购物，或者借酒浇愁？

你是否发现自己成了情绪的奴隶？

其实，情绪是完全可以管理的！

本书内容浓缩了著名培训师吴娟瑜女士情绪管理培训课程的精华，被讲演人无数次，教会了成千上万的人合理地控制与管理情绪，从此不做情绪的奴隶。

本书最大的特点是书的案例完全来自于现实生活，语言轻松、活泼，读来亲切而真实，有如邻家大姐娓娓道来。

本书通过对负面情绪追根究底、抽丝剥茧的分析，提供了10种简单有效的情绪管理方法，体贴入微地帮你疏导和调理情绪，是你保持心态平和、情绪健康的“心理医生”。

## <<不做情绪的奴隶>>

### 作者简介

吴娟瑜，美国印第安纳波利斯大学应用社会学硕士，著名培训师及专栏作家，台湾地区泰山文化基金会董事。

她凭借丰富的肢体语言、风趣活泼的授课风格，在情绪管理、压力管理、沟通管理、职业生涯规划等领域独树一帜，经常受邀到世界各地演讲。

著有《商务沟通与人际关系拓展》、

## <<不做情绪的奴隶>>

### 书籍目录

序第一章 情绪探索 一、情绪便秘 二、生气——找出负面情绪的引爆点 三、嫉妒——看不到自己的好 四、担忧——放下“忧心”的“担子” 五、沮丧——哪个想法被卡住了 六、自责——把“应该”拿掉 七、寂寞——学习和自己相处 八、害羞——拿下灵魂深处的尺子 九、冲突——如何找到心灵的平静 十、觉察——自我成长的第一步 十一、依赖——创造“亲密”而“自由”的关系 十二、忽略——渴望被关注 十三、恐惧——一种不安全感 十四、失望——不能改变事实的遗憾 十五、憎恨——“宽恕”是最好的解药第二章 找出情绪原点 一、为什么放不下 二、为什么想吵架 三、为什么容易紧张 四、为什么急躁 五、为什么担心分离 六、为什么易怒 七、为什么热心过度 八、为什么保持距离 九、为什么是工作狂 十、为什么亲子对立 十一、为什么讨好别人 十二、为什么泄气 十三、为什么怕黑第三章 工作情绪管理 一、先向自己“讨爱” 二、把感觉大声地说出来 三、认知自我治疗法 四、有安全感的自我揭露 五、清理“情绪债务” 六、情绪倒空 七、棒！  
水平思考 .....第四章 恋爱情绪管理第五章 亲子情绪管理第六章 情绪管理的秘诀后记 我的情绪成长路

<<不做情绪的奴隶>>

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>