

<<情绪自控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪自控术>>

13位ISBN编号：9787538735796

10位ISBN编号：7538735798

出版时间：2012-12

出版时间：时代文艺出版社

作者：约翰R.夏普.M.D

页数：213

字数：160000

译者：张丽敏

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>

<<情绪自控术>>

前言

## <<情绪自控术>>

### 内容概要

哈佛医学院的著名精神病学家指导我们该如何正确认识和管理自身的情绪模式。

在近二十年间的精神病医疗实践中，约翰·夏普博士接触过许多患者。

这些患者总在每年特定的时期受到情绪问题的困扰。

夏普先生在这本书中向我们揭示了季节、环境、心理等因素对塑造情绪的巨大作用，提示我们如何顺应四时，调节我们的情绪。

为情绪控制问题开辟了一个崭新的视角。

<<情绪自控术>>

作者简介

约翰R.夏普.M.D

哈佛医学院和加利福尼亚大学戴卫·格芬医学院资深医学教授。  
美国著名精神病学家和神经精神病学家，波士顿柏斯以色列狄肯尼医学中心资深医疗专家。

## <<情绪自控术>>

### 书籍目录

情绪的周期性 你是不是患有秋天忧郁症

Lesson 1 给你的情绪写出时间表

Lesson 2 那些天你为什么会“性致勃勃”

Lesson 3 解析“莫名其妙就悲伤”

情绪的外因 为什么上帝说要有光

Lesson 7 睡眠的杀手：“夜晚情绪综合症”

Lesson 8 天气焦虑症：“下雨了”所以“不想起床”

情绪影响力 你的情绪总是把事情变复杂

Lesson 9 潜意识情绪：消失记忆的闪回

Lesson 10 日历上的“情绪账单”

Lesson 11 情感坑洞：生日情绪与童年阴影

情绪与自我 将情绪自动挡换成手动挡

Lesson 12 对抗坏情绪的“园艺疗法”

Lesson 13 拥抱好情绪的心理自控术

<<情绪自控术>>

章节摘录

## <<情绪自控术>>

### 媒体关注与评论

约翰·夏普先生的著作发人深思。

它为读者提供了更好地认识生活中经常发生但被忽略的情绪问题的机会。

这本书的叙述方式来源于普通人的生活，着实令人惊叹。

如果你觉得自己正受控于情绪，那么一定不要错过这本书。

美国精神病学会主席卡德·伯恩斯坦 夏普博士为我们提供一种了解四时及环境对我们影响的有趣视角。

通过作者对那些真人真事的触目惊心的描述，我们可以知道，一年中不同的时期如何给我们带来快乐和悲伤、满足和失落。

夏普先生还提出了一些帮助人们如何面对失落情绪和易怒情绪的策略和方法。

任何想要了解并控制自己情绪跌宕起伏的人，一定能够从中获得巨大的启发。

——哈佛医学院院长兼医学教授桑吉夫·乔普拉博士 了解自身情绪的周期变化有助于了解自己，并有助于改善人际交往。

在此，我非常感谢夏普先生，因为每一位在冬季遭受刺骨寒气袭击，以及在夏季遭遇酷暑炎热的人都会成为这本书的读者，这当然也包括那些在秋季因白昼变短而倍感沮丧的人。

——心理学作家比尔·斯特里克 这本书激励人们去探寻周围的一切和情绪变化的深刻关系。

读者将会在这本书的引领下踏上愉快之路——为人类面对地球上的挑战做好理智而充分的准备。

—加利福尼亚大学塞莫尔学院负责人彼得·威布罗博士

## <<情绪自控术>>

### 编辑推荐

《情绪自控术(哈佛医学院最有趣的心理课)》编辑推荐：哈佛医学院著名精神病指导专家告诉你怎样掌控你的性欲、脾气、心情。

《情绪自控术(哈佛医学院最有趣的心理课)》内藏：准得可怕的情绪心理测试表！

《情绪自控术(哈佛医学院最有趣的心理课)》功效：容易情绪起伏者必备“情绪医疗手边书”。

什么时候“性”致勃勃 为什么感觉抑郁 似乎特别狂躁 想死。

我们都想知道，自己为什么喜怒无常；当环境不能改变时，就学会改变自己；掌握情绪控制的秘密，不抱怨不生气不失控。

<<情绪自控术>>

名人推荐

<<情绪自控术>>

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>