

<<怎样拥有好情绪>>

图书基本信息

书名：<<怎样拥有好情绪>>

13位ISBN编号：9787801148537

10位ISBN编号：7801148533

出版时间：2003-1

出版时间：九洲图书出版公司

作者：摩里·克里斯汀

页数：413

字数：250000

译者：周华

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>

## <<怎样拥有好情绪>>

### 内容概要

本书基于这么一种信念：通过自身的努力，并借助外界的力量医治心灵的创伤，战胜痛苦。既注意心灵的“解剖学”，更注重心灵的“创伤医学”；既是如何战胜痛苦的指南，又提供了可操作性的具体实用方法，包括心理的、生理的、艺术的、医疗的、行为的、睡眠的、体育的和数学的。

## <<怎样拥有好情绪>>

### 书籍目录

#### 第一章 情绪影响我们的生活

摆脱沮丧情绪的5个妙方

善用笑的力量

强者的优秀情绪必经苦难的炼狱

把恐惧情绪转变为生存的动力

悲哀是成长的力量

“基本焦虑”，是每个人最大最顽强的敌人

如何战胜成功的焦虑和绝望的情绪

负罪感，影响情绪的“化粪池”

了解你的情感类型，可让你的心情好起来

彻底放弃自我，才能带来满足

#### 第二章 情绪影响我们的幸福

在人生不幸中用情绪自救

哀莫大于心死，乐由心生，福由心造

在疾病中看透人生，解放心灵

不要让自己不能控制的一切影响情绪

#### 第三章 情绪影响我们的社交

妄自菲薄是人生失败的主因，自尊自信表现得越强越好

不要害怕批评，应该善于忍耐

走出无端猜疑的情绪误区

孤独是成长过程的一部分

用你的好情绪可以拯救别人

中国人的自卑情结过于强烈

#### 第四章 把情绪变为快乐生活的源泉

学会快乐，儿童时期最重要

参透欲念，当下心宽

在欲望之海中做个真正快乐的人

培养快乐情绪的3种方法

心情沮丧时就运动

每天期待惊喜的启示

#### 第五章 情绪影响我们成功

你到底想要什么？

清醒的人生目标决定明朗的心情和事业

生活的目标给人满足，人生的目的给人意义

是否能出人头地，智商只有20%的决定作用

在成功学的新公式中，情绪排第一

让心情为事业做主，不让职业奴役心情

一种未被道出的成功经验：用记录法巩固积极的思想，找出自己的优点

像冠军那样在人生压力中调整情绪

在职业竞争中巧用情绪策略

好情绪帮你从疾病中发现人生好机会

抓住你最糟糕的情绪弱点，转化为强点

用积极做事的办法，减少情绪低落

成功人士对人对己均抱浓厚的人情味

魔术般有效的“稳操胜算心理”

## <<怎样拥有好情绪>>

### 第六章 情绪影响我们的命运

你这样想，事情就真的这样发生  
将命运操作在自己的情绪中  
生活像驾车，掌握情绪要收放自如  
控制不了自己的情绪，就控制不了命运  
影响情绪的基本元素——语言的安慰剂效应  
生命中最可怕的欠缺——情感贫乏  
注意防止柔弱的情绪伤害一生  
一等人创造环境，三等人抱怨环境  
依赖心理会造成3种人生恶果  
放弃忧虑的纠缠，让幸福从心中当下溢出  
用9种方法玩好自己的牌

### 第七章 成功者如何管理自己的情绪

掌握情感发泄的两种方法  
寻求刺激，一张一弛  
战胜恐惧的7个办法  
消除悲伤的4个过程  
有的恐惧必须治疗  
从痛苦情绪转为深度愉快的调节方法  
用独立性取代依赖性  
改善心情的81种方法  
照李文森教授的方法，将自己从坏心情中解脱出来  
在9种不同的情绪对抗类型中看看你自己  
把握有关情绪的5条原理，便踏上了把握生活之路

### 第八章 如何获得健康的情绪

重获心灵的平衡是生存的基础  
爱德蒙德身心放松14法  
舒尔兹训练法缓解紧张压力  
运用森田疗法，使你成为情绪和生活的主人  
自我假设疗法  
特殊空间思维练习  
靠积极思想建立最佳情绪  
从消极情绪的自我发酵中跳出来

## <<怎样拥有好情绪>>

### 编辑推荐

是否已被来自生活与工作中的压力搞得透不过气？  
有并考虑过“亚健康”、“过劳死”已经在逼近你？  
摆脱沮丧情绪的5个妙方，改善心情的81种方法，了解你的情感类型，让郁闷的心情好起来，从不幸的情绪中自救。

<<怎样拥有好情绪>>

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>