

<<愤怒呼叫转移>>

图书基本信息

书名：<<愤怒呼叫转移>>

13位ISBN编号：9787802035140

10位ISBN编号：7802035147

出版时间：2007-8

出版时间：中国妇女

作者：米德尔顿

页数：255

字数：186000

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>

<<愤怒呼叫转移>>

内容概要

我们随进都可能遭遇愤怒：马路上，工作中，家庭里……愤怒使人不快，但是我们可以将它转为一种动力和能量。

全身心地投入，找寻愤怒的本质，发掘它的积极力量。

打开心量那扇窗，送走坏情绪，迎接心灵的曙光。

<<愤怒呼叫转移>>

作者简介

作者：(美国)简·米德尔顿 (美国)丽莎·特纳 (美国)匹克·托德 译者：安然 白兰

<<愤怒呼叫转移>>

书籍目录

第一章 愤怒的根源 愤怒在童年的起源 自我厌恶 无助感导致的愤怒 愤怒时刻环绕在我们身边
头脑体操：活动身体，转变思维第二章 引发愤怒的小火花 内心的隐痛 核心问题和触发点 忽视自己的需要与极限 头脑体操：活动身体，转变思维第三章 不良同伴：不健康的愤怒 不健康愤怒的类型 抑郁，成瘾，强迫和病态 隐形的愤怒：被动性攻击 头脑体操：活动你的身体，转变你的思维第四章 忧郁河上的桥：脆弱性 推卸责任的策略 对失败的恐惧 揣测不全是正确的 头脑体操：活动你的身体，转变你的思维第五章 身体检查：自己体内的愤怒 愤怒是一种身体体验 饥饿、孤独、生病或疲倦引发的愤怒 愤怒循环系统 愤怒如何影响你的身体 头脑体操：活动你的身体，转变你的思维第六章 了解你自己：愤怒和情侣关系 二人世界中的山峰和山谷 别让过去的经历成为你们的绊脚石 培养跌宕起伏的感情 用健康的方法处理争端 头脑体操：活动你的身体，转变你的思维第七章 别让愤怒伤了孩子 不要让你的过去影响孩子的现在第八章 有意识冲突：我们可以解决第九章 现在我可以理解：健康的愤怒第十章 旋律继续：学会宽恕第十一章 人生的长河：愤怒、精神力量和目的附录

<<愤怒呼叫转移>>

章节摘录

第一章 愤怒的根源当我们还没有长大的时候，很多人就已经开成了对于愤怒的独特认识，以及对这种复杂的情绪情感的反应模式。

本章将探讨愤怒在童年的起源，以及它是如何对我们现在的生活产生影响的。

我们还会探讨过去所形成的羞耻感和无助感与你现在所产生的愤怒之间存在着何种关联，并为你提供逐步转变自己消极观念的方法。

同时，你还能学到一些新的方法，让你更健康地表达愤怒情绪。

愤怒在童年的起源苏珊和杰克是一对新婚夫妇。

在他们新婚生活最初的一段时间里，两个人欣喜地发现彼此有着许多相似的习惯，这其中就包括他们都喜欢晚上在睡觉之前看一会儿书。

结婚几星期后的一个夜晚，他们舒适地躺在床上各自看着手里的书，极大的幸福感使他们并没有意识到他们婚姻生活中的第一场争吵即将爆发。

杰克这天十分疲劳，他只看了一小会儿就打着哈欠将书放在床边的桌子上，给苏珊一个晚安吻，然后将他床头的灯关掉就准备睡觉了。

苏珊还很精神，所以她继续看着自己的书。

不一会儿，杰克就开始在床上辗转反侧，不停地翻身。

苏珊从书中抬起头，询问杰克是不是她这边的灯光打扰了他。

苏珊对他说，如果是这样的话，为了他能很好地入睡，自己很乐意到其他房间去看书。

<<愤怒呼叫转移>>

编辑推荐

《愤怒呼叫转移》由中国妇女出版社出版。

愤怒有时也有好处？

你想有个处理愤怒的工具包吗？

如何识别并解除你的触发点？

愤怒伤害你与亲朋好友的感情？

如何建设性地处理冲突矛盾？

如何让愤怒成为动力和能量？

“《愤怒呼叫转移》将我从几近疯狂的愤怒中拯救出来，使我不再绝望，而是积极地寻找解决办法。其中充满睿智的漫画会使人会心一笑，也给了我很大启发。

如果我们每个人都能整理好自己的心绪，这个世界将大为不同。

《愤怒呼叫转移》值得一读。

”——谭恩美愤怒有时也有好处？

愤怒伤害你与亲朋好友的感情？

你想有个处理愤怒的工具包吗？

如何建设性地处理冲突矛盾？

如何识别并解除你的触发点？

如何让愤怒成为动力和能量？

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>