

<<别让情绪控制你>>

图书基本信息

书名：<<别让情绪控制你>>

13位ISBN编号：9787802224667

10位ISBN编号：7802224667

出版时间：2007-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：李志华

页数：281

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>

<<别让情绪控制你>>

内容概要

关注情绪异常变化，及时发现心理问题，构筑健康快乐的人生防线。

心理问题无小事，情绪好一切都好，不能控制情绪就无法掌控人生，真正的健康从心理开始。

情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量。

情绪问题对人而言永远不会消失，如果不予理会，不妥善处理，情绪问题就会越积越多越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。

处理情绪问题的关键是必须学会调适，将其控制在适当的范围内。

随着中国社会商业化程度的提高，人们面临的心理问题越来越多，其对身体健康的威胁已逐渐大于传统意义上的生理疾病……

<<别让情绪控制你>>

作者简介

李志华，湖南湘乡人，1965年生，1989年毕业于江西师范大学。

经历：学生——教师——记者——公务员。

对心理学认知过程：好奇——兴趣——关注——研究。

<<别让情绪控制你>>

书籍目录

第一章 克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界 第一节 克制妒嫉，让别人的光彩照亮自己的前程
妒嫉心理的产生及两面性 不要把对别人的羡慕扭曲为嫉妒 摆脱嫉妒的困扰，过自己的生活 被人嫉妒怎么办 【心理小测试】你的嫉妒心理有多少 第二节 告别自负，认识真正的自己 自负心理的形成与防范 自负的人容易失败 有实力者反而谦虚 【心理小测试】你有自负的心理吗 第三节 戒除虚荣，不要让表象折磨自己 虚荣心是彩色的气球 虚荣换不来真正的荣耀 炫耀只会使自己变得更加丑陋 【心理小测试】你的虚荣心理指数是多少 第四节 远离懒惰，勤奋是收获的前提 懒惰是一种精神腐蚀剂 明确的生活目标可以有效驱逐懒惰 业精于勤荒于嬉 【心理小测试】你有懒惰的心理吗 第五节 杜绝贪婪，做人做事要有度有节 被贪婪擒获而产生的恶果 克制住了贪欲才会有幸福可言 知足者常乐 第六节 驱逐恐惧，勇敢行动细心认证 恐惧心理人人都有 走出恐惧的阴影，生活更精彩 勇气是战胜恐惧的最好武器 【心理小测试】你的恐惧心理程度 第七节 解除依赖，扔掉拐杖走得更快 抛开依赖，学会独立行走 独立自主才可获得自由的空间第二章 扫除灰色情绪——别让阴云笼罩自己第三章 适时调节心态——视角不同结论不同，心态好一切都好第四章 戒除不良习性——不要自己毁了自己

<<别让情绪控制你>>

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>