第一图书网, tushu007.com

<<情绪管理>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理>>

13位ISBN编号：9787508425627

10位ISBN编号：7508425626

出版时间：2005-1

出版时间：中国水利水电出版社

作者：艾伯特·J·伯恩斯坦博士

页数：228

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

情绪爆发和衣食住行一样是我们每个人都会遇到的常见情形。
当面对怒不可遏、悲痛欲绝、情绪低落的朋友、家人、同事时，我们都希望能伸出援助之手，然而不适当的方式方法不仅不会起到帮助作用，反而可能推波助澜。
本书针对每种情绪爆发，分析了其生理和心理原因，给出了一系列的帮组方法和治疗手段，具有极强的参考价值和指导性。
本书针对现代生活中由紧张的工作环境的压力带来的各种情绪问题，从生理学和心理学的角度，融合了典型的案例，给出了一套全面而权威的解决情绪问题的方案。
伯恩斯坦博士在本书中与我们分享了处理不同情绪爆发的策略。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

艾伯特·J·伯恩坦博士，世界著名的情绪问题临床心理学家，以及公司顾问，专栏作家、演说家和畅销书作者。
他的著作《恐龙的大脑》《工作中的穴居人》《神圣的牛》和《情感吸血鬼》被翻译成20多种语言，帮助世界各在的人们更有效地处理困难和危险情况。

<<情绪管理>>

书籍目录

第一编 情绪爆发 第1章 爆发地带　世界充满了不定时的“炸弹”：随时有人爆发悲伤、愤怒和恐惧。他们那么脆弱，会把你拖进爆发的深渊。
你尝试着使他们平静下来，但是你发现，这些对有理智的人能奏效的办法，只能增加他们爆发的燃料。
第2章 这些人怎么了第二编 恐惧爆发　第3章 简单有效的平静技巧　第4章 恐惧爆发　第5章 直捣心理呓语的城堡 第6章 恐惧心理学 第7章 广泛性焦虑症第三编 悲伤爆发 第8章 悲伤爆发　第9章 抑郁心理学第四编 愤怒爆发

媒体关注与评论

根据30年临床处理激烈情绪的经验，心理学家艾伯特·J·伯恩斯坦博士设计了这本实用指南，教你如何在噪音和愤怒中保持冷静、清楚的思维，并了解关于情绪爆发的复杂心理学，包括针对惊恐发作、幽闭恐怖症等多种问题的理论知识。
本书既有现实生活中的成功故事，也有处理人们多种情绪问题的有效方法。
在越来越多的人面临情绪问题的今天，本书几乎适合每个人阅读，对心理咨询师。
心理医生、教师、社会工作者、人力资源部工作人员等而言，本书是更是权威的必备参考书。

第一图书网, tushu007.com

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