

<<主宰你的情感>>

图书基本信息

书名：<<主宰你的情感>>

13位ISBN编号：9787508438030

10位ISBN编号：7508438035

出版时间：2006-6

出版时间：中国水利水电出版社

作者：马志国

页数：272

字数：204000

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>

<<主宰你的情感>>

内容概要

一个人要想取得成功，首先要有一个健康良好的心理素质，其中，健康的情感是必不可少的。

什么是情感？

情感是怎样形成的？

成功需要怎样的情感素养？

怎样培养自己走向成功必备的情感素养？

在本书中我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。

主要内容有：情感的探秘、人生不能没有情感、主宰你的情感世界、调控你的情感生活、战胜你的消极情感、克服你的考试焦虑、善待你的初春恋情、情感自我测试等。

同时，结合古今中外的典型故事以及心理咨询案例，帮助读者在亲切轻松的交流中把握情感培养的心理奥秘，行文活泼，深入浅出。

本书以青少年为主要读者对象，兼顾家长和教师。

<<主宰你的情感>>

作者简介

马志国心理学者，应用心理学研究员，知名心理咨询师、心理散文作家，天津市心理学会、心理卫生协会、社会心理学会、教育学会、家教研究会、科普作家协会会员，天津市法制心理学会心理咨询专委会副主任，中国心理学会会员，中国国际创新教育学会会员，中国性学会性心理专委会

<<主宰你的情感>>

书籍目录

成功到底靠什么（代序）一、情感的探秘 1、“浪子”成功的奥秘 2、什么是情感的两极 3、喜怒哀乐哪里来 4、大脑是怎样酿造情感的 5、从“测谎器”说起 6、察言观色看人心二、人生不能没有情感 1、如果人没有情感 2、情感是行为的发动机 3、情感是活动的调节阀 4、情感是信息的宽带网 5、情感是健康的遥控器三、主宰你的情感世界 1、情商：成功新概念 2、主宰你的激情 3、主宰你的心境 4、主宰你的应激 5、主宰你的热情 6、主宰你的道德感 7、主宰你的美感 8、主宰你的理智感四、调控你的情感生活 1、人的情感可以自我调控吗 2、降低期望调控法 3、转换视角调控法 4、适应周期调控法 5、音乐活动调控法 6、体育活动调控法 7、理性宣泄调控法 8、对症验方调控法五、战胜你的消极情感 1、怎样走过挫折 2、怎样超越孤独 3、怎样告别抑郁 4、怎样化解嫉妒六、克服你的考试焦虑 1、扫描考试焦虑 2、考试焦虑的消极影响 3、考试焦虑从哪里来 4、考试焦虑来了你别怕 5、考前适度紧张是好事 6、大考之前好睡眠七、善待你的初春恋情八、情感自我测试后记

<<主宰你的情感>>

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>