第一图书网, tushu007.com

<<是谁惹怒了你>>

图书基本信息

书名：<<是谁惹怒了你>>

13位ISBN编号：9787514125801

10位ISBN编号：7514125809

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：瑞切尔·卡萨达·洛曼

页数：148

字数：75000

译者：李飞

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

<<是谁惹怒了你>>

内容概要

瑞切尔·卡萨达·洛曼所著的《是谁惹怒了你(37招教你熄灭怒火)》是一本内容非常精彩的中小学生自助手册，它可以帮助孩子发现、搜集相关知识，并有效地控制自己的不良情绪。
了解问题的根源是解决问题的根本之道。
本书能够在孩子愤怒的时候，在意识到这种愤怒的情绪一直在困扰着他们的时候帮助他们；并且，这些方法既不会耗费太多时间，也不会毫无效果，更不会过于教条。

作者简介

瑞切尔·卡萨达·洛曼【美】Ravchelle Cassada Lohmann
作为专业的驻校心理咨询师，洛曼多年来帮助过许多青少年，具有丰富的临床经验。
除了咨询工作以外，洛曼还参加了专门的情绪控制尤其是帮助人们控制生气情绪的研究，掌握了一整套专业的情绪控制理论。

第一图书网, tushu007.com

<<是谁惹怒了你>>

书籍目录

序
引 言
第1招 你生气时的样子
第2招 制订一个游戏计划
第3招 设定目标并制订行动计划
第4招 奖励自己
第5招 写一本关于生气的日志
第6招 找出令你生气的“ 按钮 ”
第7招 了解家庭模式
第8招 你的身体对于愤怒的反应
第9招 战斗还是逃跑
第10招 隐藏了其他的情绪
第11招 媒体和怒气
第12招 用生气达到积极的效果
第13招 冷静下来
第14招 记录下来
第15招 嘲笑生气的行为
第16招 享受一次精神度假
第17招 象征性地释放怒气
第18招 放松的方法
第19招 建设性地处理怒气
第20招 生气协议
第21招 对自己的行为负责
第22招 客观判断
第23招 找出事实真相
第24招 愤怒的不同阶段
第25招 找到自己的看法
第26招 衡量自己的观点
第27招 怒气的ABc模式
第28招 处理矛盾
第29招 运用第一人称来表达自己的感受
第30招 良好的倾听
第31招 赞美他人
第32招 肢体语言
第33招 清楚地交流
第34招 自信坚定
第35招 改变的步骤
第36招 看看你取得了多大的进步
第37招 奖状

章节摘录

版权页： 插图： 下面是几种人们常用的处理矛盾的方式。
竞争型：这是你的方式或是大家常用的方式。
你被自己的思维给限制了，只想到赢，完全不考虑代价。
你会责怪或是迁怒他人，而你自己则总是对的。
如果你要做最后一件事情的话，那一定是对某事进行总结陈词！
门垫型：你总是让他人走在你前面。
说“不”对你来说很难，于是你就会变成一个人人都可以踩的门垫，但是这会使你很生气。
不过，对于这种情况你从来不会说什么或是做什么，因为你压根就不想得罪任何一个人。
逃跑型：往往在一些比较麻烦的冲突中，你就会逃跑！
不管一件事情让你多么生气，你都会不计一切代价去避免冲突。
你总是告诉自己，对这件事你无能为力。
所以对自己的问题，你总是很难找到解决方法。
你总是把这些问题隐藏起来，所以，你实际上有很多没有解决的问题。
合作型：当你与他人产生矛盾的时候，你会仔细审视发生的一切而不是攻击他人。
你会尝试以折中的方法来解决冲突，当双方不能折中解决的时候，你会同意大家求同存异并继续前进。
你能猜猜哪种方式最有效吗？
如果你的答案是合作型的话，你答对了！
属于合作型的人总是会在自己作出反应之前尽力去分析整件事情。
通过良好的倾听和沟通，他们更有可能让他人倾听他们的感觉，这样问题就更容易得到解决。
你需要做的 看看下面这些例子，判断一下他们使用了哪种解决冲突的方式，并把答案写在后面的横线上。
1.简总是觉得数学对她来说是最难学的科目。
她在课堂上一直很努力，但是回家做作业的时候却总是不会。
这会儿，她爸爸又在因为她的数学成绩而教训她了。
“简，你的数学分数没有理由这么低啊！
你的数学老师总是打电话叫我去学校，这样我会又烦又累。
你有什么想说的吗？
”她爸爸吼道。
本来简想告诉爸爸数学对她来说真的很难，她已经尽力了，但是她怕这样会让爸爸更生气！
于是，她回答说：“没什么，老爸。
我会更努力的。
请你原谅我吧。
我还有些作业没做完，我要去做了。
”说完她很快跑回自己的房间。
一到屋里，她马上把门关上并靠在门后，心里想：“天哪，他这样让我太生气了！
”

编辑推荐

《是谁惹怒了你:37招教你熄灭怒火(全套版权引进)》是由瑞切尔·卡萨达·洛曼所著的，是一本内容非常精彩的中小学生自助手册。

名人推荐

这套丛书为广大青少年提供了强有力的帮助，其中的知识和实用工具给了他们强大的力量，让他们最终学会自我认知和自我接纳。
——雪莉·埃尔斯，心理健康护士，《家庭和集体疗法》的作者之一 我极力推荐这套书，不仅为那些深受各种心理困扰折磨的青少年，也为那些正为情绪波动所困的大人。
读到这套书时，他们会学到非常重要的调整心理状态的技巧。
这套书非常人性化，精心组织，科学可靠，令人振奋。
——弗朗辛·布里尔，医务工作人员，加拿大皇家内科医师学会会员，青少年精神疾病专家 这几本书的作者用尊重和真诚的态度与青少年直接对话。
读一读其他有类似经历的同龄人的故事是非常有用的。
对青少年来说，这些书确实是不错的教育材料。
——贾妮丝·菲利普斯，教育专家和心理健康社会工作者 对于那些正受各种不良情绪困扰的青少年来说，这是一套非常优秀的、通俗易懂的练习手册，他们可以参照手册里提到的当事人的情况来鉴定自己。
书里提供了一些简单的方法，让大家获得有关疾病的知识和克服症状的方法。
并通过做练习建立全新的思考模式和行为模式，使他们的生活质量达到最佳状态。
——琳达·杰弗里，护理师，认知行为治疗专家，加拿大心理健康协会会员

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