

<<生气“指南”>>

图书基本信息

书名：<<生气“指南”>>

13位ISBN编号：9787542727138

10位ISBN编号：7542727133

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：本·亚力山大·波恩克

页数：178

字数：119000

译者：吴凤萍

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>

<<生气“指南”>>

内容概要

这是一本有关正确生气艺术的指南，作者以专业心理咨询的身份教会你：只在需要生气的时候才生气。

为要无意义地同不可更改的事情较真。

建设性地处理负面情绪。

<<生气“指南”>>

书籍目录

引言第1篇 生气：我们的朋友和友人 1.什么是生气、愤怒和暴怒？

甜中带苦的复仇愿望 心中的愤怒 侵略性的行为 愤怒的身体 2.愤怒的众多原因 陷入侵略性念头
不能自拔 身体就像愤怒的机器 来自童年的愤怒 我们的日常挫折 3.令人生气的社会 乖
孩子就是好孩子 愤怒的青年男女 针对少数民族的侵略性 对原始大自然的恐惧 4.愤怒对
人有好处，还是让人生病？

内心冲突的人和内心和谐的人 您是一种什么样的生气类型？

侵略性与和谐之间的联系 心理变态（当某人病态地生气时）第2篇 从怒气冲冲通向快乐生活

1.成功处事之道 斗争与争吵 协商或采用计谋 被动适应：优点与缺点 逃避：是出路
还是死胡同？

2.医治内心的孩子气 沉思 释放感情 自己认识自己 心理治疗与交谈……总结：中
庸之道金不换

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>