

<<心情的颜色决定人生的颜色>>

图书基本信息

书名：<<心情的颜色决定人生的颜色>>

13位ISBN编号：9787560977454

10位ISBN编号：7560977456

出版时间：2012-5

出版时间：华中科技大学出版社

作者：乐凯

页数：239

字数：260000

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>

<<心情的颜色决定人生的颜色>>

内容概要

《心情的颜色决定人生的颜色》由乐凯编著。

《心情的颜色决定人生的颜色》简介：

有时，仅仅是心态有所不同，往往演绎成截然不同的命运。

因此，一个人的心情往往会关系到一个人的命运。

世界是五颜六色的，拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的颜色。

一位心理专家说：“一个人的心理状态常常直接影响到他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。

从某种意义上说，心理健康比生理健康更为重要。

”因此，从这个意义上讲，如何看待世界，世界向我们呈现什么样的颜色，决定权就在我们手中！

<<心情的颜色决定人生的颜色>>

书籍目录

第1章 色随心动：心情的颜色决定人生的颜色

每一种心情都有颜色

赤橙蓝绿皆人生

别跟自己过不去

好心情增添人生色彩

消极心态严重损害健康

敞开心扉，清除心中污渍

好心情自己定

第2章 命运的调色板在你手中，人生的颜色由你决定

人生的颜色自己定

单一色调不成风景

把握命运的调色板

做一个优秀的“画师”

让乐观主宰自己21

受苦的人，没有悲观的权利

把亮丽还给自己

活得精彩，为自己喝彩

第3章 谁持彩练当空舞一七彩的心情，缤纷的人生

红色：自信与激情

橙色：积极心态创造快乐

黄色：勇于创新的挑战者

绿色：和平主义者

青色：稳健、踏实的“保守派”

蓝色：一颗温柔的心

紫色：超常的直觉能力

第4章 冷色凉意深：心情变暗了。

世界下雨了

嫉妒：绿色毒药伤人害己

悲观：黑色心情

自卑：心中的灰色地带

恐惧：黑暗带来的心理压迫钾

忧郁：感伤的蓝色情调

愤怒：红色激情带来的刺激

焦虑：多愁善感的紫色

自私：晒晒心中的阴暗色

虚荣：粉红色的“死胡同”

挫折：你会变成什么颜色61

第5章 改变心情的颜色，也就改变了人生的颜色

世界的颜色因你而改变

设变心情，适应人生

栽株快乐之花于心田

驱散失望的阴影

学着给自己打气

积极的心情颜色是种财富

勇敢的心缤纷闪耀

<<心情的颜色决定人生的颜色>>

抱怨人生不如改变心情

第6章 一念天堂，一念地狱：幸福和痛苦只在一念间

幸福的颜色

幸福就在身边

幸福和痛苦只在一念之间

从黑暗中解脱

选择一种生活的颜色

感受幸福的九个步骤91

第7章 给心灵洗个澡：荡涤内心的尘埃，升华人生境界

放飞你的心灵

扫除心灵的垃圾

排除心灵的毒素

拔掉心灵的杂草

操纵好情绪的转换器

放弃负面情绪

放下才能得到自由

还原心灵本色

第8章 心情美世界美：微微一笑，世界为你倾倒

微笑是希望的色彩

谁的微笑，美了心情

微笑改变人生

用微笑给生命涂上色彩

魔窟中绽开的希望之花

最简单的制造快乐法

微笑面对生活中的不公平

“笑疗”改变心情

第9章 红色心情——奔放的生命，激情的人生

激情奔放的生命——红色

红色的基本性格

红色性格的弱点

红色恋爱心理

红色性格在职场

红色的心理色调

第10章 橙色心情——最是温暖归去处

温暖亲切的印象——橙色

橙色基本性格

橙色性格的弱点

橙色恋爱心理

职场上的橙色性格

运用橙色调适心情

第11章 黄色心情——一品茗阳光灿烂的日子

天赐的光芒——黄色

黄色的基本性格

黄色性格的弱点

黄色恋爱心理

职场上的黄色性格

运用黄色提高情绪

<<心情的颜色决定人生的颜色>>

第12章 绿色心情——心中有绿意，冬天里也会春意盎然

在春意中去放松——绿色

绿色的基本性格

绿色性格的弱点

绿色恋爱心理

职场上的绿色性格

运用绿色放松心情

第13章 蓝色心情——梦幻世界里追寻永恒的意象

平静忧郁的梦幻——蓝色

蓝色的基本性格

蓝色性格的弱点

蓝色恋爱心理

职场上的蓝色性格

运用蓝色放松心情

第14章 紫色心情——神圣爱情伊甸园的心醉晕色

优美可爱的晕色——紫色

紫色的基本性格

紫色性格的弱点

紫色性格的爱情

职场上的紫色性格

紫色的心理效果

第15章 白色心情——纯洁的心灵雕琢完美的人生

纯粹洁净的颜色——白色

白色的基本性格

白色性格的弱点

白色性格的爱情

职场上的白色性格

白色心情净化心灵

第16章 黑色心情——没有光的日子你要怎么过

空虚沉默的压抑——黑色

黑色的基本性格

黑色性格的弱点

黑色性格的爱情

职场上的黑色性格

黑色心情的调适

第17章 灰色心情——人生的天空飘过几朵阴云

阴云笼罩的天空——灰色

灰色的基本性格

灰色性格的弱点

灰色性格的爱情

职场上的灰色性格

调适灰色心情

第18章 褐色心情——捉摸不定的心情难以预测命运

难以界定的色位——褐色

褐色的基本性格

褐色性格的弱点

褐色性格的爱情

<<心情的颜色决定人生的颜色>>

职场上的褐色性格
褐色的心理效果

<<心情的颜色决定人生的颜色>>

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>