

<<别再闹情绪>>

图书基本信息

书名：<<别再闹情绪>>

13位ISBN编号：9787563331055

10位ISBN编号：7563331050

出版时间：2001-01

出版时间：广西师范大学出版社

作者：（美）史坦纳

页数：164

字数：95000

译者：李毓昭

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>

## <<别再闹情绪>>

### 内容概要

我在墨西哥市长大，是一个传统的男人。

我不但忽视自己的情绪，也忽视我身边的人所怀有的情绪。

回想过去，可以说以前我做过的许多事对我生命中的人是很无情的，同时对他们也造成了伤害。

更糟的是，我学的是科学，而科学这门学问则是鼓励人们把自己对研究对象区别开来，理性思考不能受情绪的左右。

你或许以为我决定研读心理学是因为我对人的感觉有兴趣，其实我对心理学有兴趣，是因为当时我认为心理学家可以控制人，能处在助人、支配人的立场上。

在我念书准备成为心理学家时，我必须拿一根铁丝插进活青蛙的脊椎，破坏它的脊椎神经。

在我进行这件可怕的事情时，我告诉自己，如果我要成为一名真正的科学家，控制我的恐怖感是件要事。

后来我参与了一些实验，譬如让老鼠挨饿，以研究它们在极度饥饿时的反应。

经过这些训练之后，我对自己和他人的感觉更加了无兴趣。

可悲的是，我对于生命中的女人所抱持的感觉也格外地无动于衷。

在情绪上如此地鲁钝，是什么样的情形呢？

记得以前的我会去迷恋，但是并不寄予深情；我对待别人的方式毫无尊敬、懊悔或罪恶感可言。

我的快乐从不长久，而且不曾记得自己的梦。

我也从来不掉泪。

我的智商虽然不低，但是我回头审视自己时，我只觉得自己是个情绪上的白痴，一个EQ极低的年轻人。

。

现在可以说我已经从那悲惨的情形中走出来了。

我在60年代末期开始认识自己的情绪，或者应该说是我“碰到”了自己的情绪。

犹如一个探险家发现了新大陆，我对于我内心及周围的人种种情绪大为惊异，并为之着迷。

最后我决定把“情绪”当成我的心理学者生涯中持续不辍的研究主题。

我现在仍在寻求理解情绪的方法，虽然仍有很多人情感我不甚明白，但是我发现这项追寻是种荣幸，其中充满了乐趣，并能增进我的生活和工作中的人际关系。

## <<别再闹情绪>>

### 作者简介

克劳德·史坦纳博士，1935年生于巴黎，在美国研读工程和物理学，最后投身心理学界，并担任密歇根大学的临床心理师。

他是“沟通分析理论”创始人柏恩的门徒、同事及好友。

在1971年柏恩逝世后，他便致力于推广急进心理学及情绪解读力。

克劳德目前和家人居住在加州曼多

<<别再闹情绪>>

书籍目录

前言第一章 解读情绪解读力第二章 感知情绪，与人互动第三章 释放内心的感觉第四章 开启心门第五章 平衡你的情绪第六章 审视内心第七章 爱情、家庭和工作第八章 情绪的战士结语 用爱生活

<<别再闹情绪>>

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>