

<<情绪心理与调控>>

图书基本信息

书名：<<情绪心理与调控>>

13位ISBN编号：9787801760524

10位ISBN编号：7801760522

出版时间：2003-8

出版时间：人民武警

作者：田宝，郭德俊著

页数：220

字数：180000

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>

<<情绪心理与调控>>

内容概要

我们生活在一个充满绚丽色彩的神奇世界里：巍峨的群山，奔腾的江河，浩瀚的大海，喧嚣的城市，七彩的世界充满了无穷无尽的生机和活力。

年轻朋友们，你们可曾知道，在我们每个人的大脑深处，同样存在着一个缤纷绚丽的七彩世界。

为什么我们会有喜怒哀乐？为什么我们有时焦虑不安？为什么我们有时又感到孤独恐惧？怎样才能让愉快永远与我们相伴？怎样才能使幸福成为我们生活的主旋律？所有这一切，都是由我们的大脑所产生的情绪决定的。

不同的情绪，就像不同的色彩，在我们内心中描绘出一幅幅或明艳，或晦涩，或生动，或呆板，或阳光明媚，或阴霾密布的图画。

人为什么会产生不同的情绪？各种复杂的情绪之间又存在着怎样的关联？如何通过训练控制自己的情绪？

“了解你的情绪”、“测查你的情绪”、“做你情绪的主人”是这本书要告诉青年朋友的主要内容

。做自己情绪的主人而不要成为情绪的奴隶，用乐观向上的情绪的画笔在你的人生旅途中留下永恒的、充满青春光彩的不朽画卷，这是我们对所有朋友们的衷心祝愿！

<<情绪心理与调控>>

书籍目录

第一章 了解你的情绪 心灵的色彩——情绪 七情六欲——情绪的种类 多彩的棱镜——情绪的维度 喜极而泣——情绪的极性 第一心理力量——情绪的功能 情乃三分——情绪的构造 身体的动员——生理唤醒 神秘的领地——体验 心灵的镜子——表情 他山之石——情绪的理论 因为哭才伤心——詹姆士的命题 因为伤心才哭——阿诺德的箴言 流泪和伤心都不可少——沙赫特的两因素 一颗摇曳的树——杨的理论 心灵的晴雨计——情绪状态 感时花溅泪——心境 超乎想象——应激 脱缰野马——激情 心理色调——具体情绪 智起于沟壑——好奇 最好的老师——兴趣 精神的流——愉快 奇妙的双刃刀——焦虑 大脑中的伶仃客——抑郁 心理的黑洞——恐惧 情感的大爆炸——愤怒 砥砺意志的钻石——挫折 社会情绪——情感 心灵白板上的真色彩——理智感 达摩克利斯之剑——道德感 生命的火花——爱 温暖的维纳斯——美感 你就是我——感情移入 成功的发动机——EQ第二章 多情的脑 从下丘脑走来的孪生姐妹——快乐和痛苦 杏仁核深处的统治者——愤怒 颞叶里的暴君——攻击 海马不能识途——情感障碍 多巴胺的不安——精神紊乱 秘密联络图——情绪的整合 感情的暗道——佩佩兹环路第三章 解读你的情绪 甄别唤醒 摸准感情的脉搏——心率……第四章 把握你的情绪附录：测量你的情绪

<<情绪心理与调控>>

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>