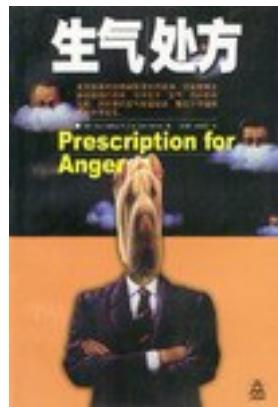


# 生气处方



[生气处方 下载链接1](#)

著者:(美)汉金斯著、林惠瑟译

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2002-7

装帧:平装

isbn:9787505717930

人体的各种精神机能，必须完全自在、不受纷扰，才能发挥它最大的功能，一切思考始能集中、清楚、敏捷而合逻辑；假使你为愤怒所激，为烦恼所苦，还能做成什么事？

作者介绍:

目录:

[生气处方 下载链接1](#)

标签

心灵处方

生气

情绪管理

心理学

人生-不同阶段身心调适

评论

选择有建设性的方式来表达你的生气，远离有破坏性的恶性循环。你不能选择何时生气，但是你能选择生多大的气，生多久的气，以及生气时你要怎么办。有了这三项原则，你将自然能够掌握生气的动力，并且决定生气会有说明样的后果。

---

心情不爽时可以看看的书，颇有收获~

---

我看的第一本关于情绪管理的书。当时做了详尽的笔记，这本书总的来说不错，简洁而精致，举例不多，但恰到好处。里面提到一个认知心理学的处理模式，经训练，对不良情绪的把控真的会好很多。如果生气了，试着尝试着让自己平静下来，想想自己的目的和需要，你不能控制自己生气，但是你能选择生多大的气，生多久的气，以及生气时你要怎么办。

---

[生气处方\\_下载链接1](#)

书评

生气处方 (美)Gary Hankins, Ph.D. & Carol Hankins著(台湾)林惠琴译

也许你无法控制自己何时会感觉到生气，但是你可以自行决定要生多大的气、你想让生气的感觉维持多久，以及生气的结果是正面的还是负面的。  
体内脂肪百分比越低就越难上浮，但是不...

---

[生气处方](#) [下载链接1](#)