

# 情绪的力量



[情绪的力量\\_下载链接1](#)

著者:弗朗勃瓦·勒洛尔

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787801125972

没有情绪的幸福感，将会是怎样的呢？当我们寻求幸福时，难道不是首先要寻找某种情绪吗？相反，不幸时，不就是因为不愉快而处于痛苦或沮丧的情绪中吗？有多少次，我们的错误是在一气之下犯下的！又有多少次，因为我们注意到自己和他人的情绪，才避免犯下不必要的错误……

弗朗索瓦·勒洛尔和克立斯托夫·安得烈都是法国著名的心理医生。他们共同出版了许多作品，如著名的《对自己的正确评估》及《如何处理特殊的个性》等。

作者介绍:

弗朗索瓦·勒洛尔

一位在法国和美国皆屡获成功的精神病医生。创作的多本心理自助类畅销书被翻译成多

种文字。《艾克托寻找幸福之旅》全球销量达到200万册。

克里斯托夫·安德烈

法国著名心理学家、精神科医师及畅销书作家。出生于法国南部蒙彼利埃，目前在巴黎圣安娜精神院工作。著有《冥想》《幸福的艺术》《静能量》等。

目录: 引言  
第一章 情绪, 情绪  
第二章 愤怒  
第三章 羡慕  
第四章 快乐, 良好心境, 幸福……  
第五章 悲伤  
第六章 羞愧  
第七章 妒忌  
第八章 害怕  
第九章 爱是什么  
第十章 如何与自己的情绪共处  
• • • • • [\(收起\)](#)

[情绪的力量\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

情绪

情绪心理学

发现自我

Act

自我管理

灵修

法国

## 评论

就是这本书让我意识到情绪比情感更为深远。

-----  
略带翻译机风格的翻译...书中的书和电影名称没有按约定俗称的名字翻译。如:"米兰.坎德拉的电影《人类不可就药的轻浮》” (原文中就是“就”，p123,在书中还提到过一次这本书，然而名称又不一样了，也不是平时用的那个名字)

-----  
咖啡馆看到的书，学会更了解人～

-----  
要知道自己，就在这里！

-----  
[情绪的力量\\_下载链接1](#)

## 书评

高中时有太多复杂的数学题要做，我的草稿纸总是不够用。但我的同桌总有用不完的草稿纸慷慨地四处分发。那是正面打印有文件，背面空白的纸。于是以同桌为圆心、方圆一米的同学们都养成了一种独特的休闲方式，做题时用空白的那面打草稿，休息的时候则读正面的打印内容解闷。那...

-----  
人的情绪仿佛总是产生得很自然、很合理，但控制起来就没那么理所当然了，有时更像是与本能对抗的一场战争。

情绪——人整个机体的应激反应，包含着生理（即身体）、认知（即精神层面）和行为（即我们的行动）三大组成部分。针对情绪的产生，发展了四个主要的学说流派，即进化...

突然想起有次出差归来的途中，整节车厢就剩了我和对面下铺的一个兄弟，不知怎么的就聊起了佛法，一发不可收拾。其实本人纯属门外汉，架不住那兄弟热情难当。聊到后来，实实招架不住，倒头佯睡。没料到翻过身来、转过身去，那兄弟始终目光炯炯不错眼珠地盯着我言说不停，直...

首先对这本书的评价：1.专业人士写作，结论来自科学研究，真实有效。  
2.案例丰富，帮助理解。作者尤其喜欢引用电影或这小说的情节，如果看过相应的电影或小说，会更有共鸣。  
3.方法实用。对我来说愤怒、羡慕、悲伤、羞耻四章尤其如此。喜悦快乐和幸福的主题，我推荐阅读《幸福...

关于心理健康水平的有一个标准，一个人越是能够对自己的情绪进行细致的区别和表达，这个人的心理健康的水平就越高，即情感颗粒度越小，一个人的心理就越倾向于健康。而本书用来细化情感颗粒度是有效果的。  
本书让读者尝试完整地去了解和区别愤怒，羡慕，喜悦，悲伤，羞耻，嫉...

作为一个心理学爱好者，读了也算不少的相关图书，从《心理的邀请》到《重口味心理学》等。  
我个人感觉这本书是最实用的，如果一个阅读习惯还行的人，我会首先推荐这本书（也可以从更好玩的，知识量低的看起，挑选适合自己的难度，才是最好的）原因  
1.情绪是我们生活中接触频率...

知心书的第二本，我们与生俱来的七情，讲述了人类的情绪，分析了愤怒、羡慕、喜悦、悲伤、羞耻、嫉妒、恐惧七种情绪，也讲述了爱和情绪的关联。我自己感觉，人的情绪可能要比这七种还复杂，就算这七种之间有时也交织混杂，这也是书中提到的。不过从此七情也可以推出对其他情绪...

-----  
花了几天时间，总算是把这书看完了。书中讲的是情绪，包括愤怒、羡慕、嫉妒、羞耻、恐惧、喜悦，还有爱。情绪就是：一种使身体或精神兴奋的非常态变动，影响人的性情或仪态。体温开始上升，心跳愈发加快，变得激动不安。当人在经历某些剧烈冲击后，便会感觉到整个身体都激动起...

-----  
当大庭广众之下要求你侃侃而谈，你会害羞吗？当看到别人住进了新房买了新车，你会羡慕还是嫉妒？当与阔别已久的家人重逢你会喜悦得流下眼泪吗？当你看见在异地的男友出现在你面前你的心里是否充满了要诉说的爱意？当被人无故冤枉时，你是会愤怒的反击还是会变得害怕他人对你的...

-----  
人或者动物都有七情，那就是：喜悦、愤怒、羡慕、悲伤、羞耻、嫉妒、恐惧，爱。这七种情绪，在我们生活中扮演这很重要的角色，接触的人能从你的表情中看出很多关于你内心的信息。当然，人这种动物也有厉害的，喜怒哀乐不形于色，这种人一般经过特殊的培训，自然能够做到...

-----  
你的人生由你掌控 文/米雪  
“冲冠一怒为红颜”，“伍子胥一夜白发”，“范进中举疯癫”，这些都可以算是情绪的外在体现形式，前者毫无疑问是为情绪中的“愤怒”，第二可以划分为“悲伤”，后者则是“喜悦”到了极致。情...

-----  
一本真正值得反复品读的心理自助书，从来不会只是甩几句充满励志味道的片汤话，再举出一堆具有正面导向的事例就算完事。心理自助书的意义就在于，提出一个日常生活中为人们所关注的心理问题，然后抽丝剥茧地分析它，再给出行之有效又易懂易行的解决方法。这就好比是让读者在进...

-----  
——读《我们与生俱来的七情》 滁人也

“两个人的沟通，70%是情绪，30%是内容。情绪不对，内容就会被扭曲。”这是网友的个性签名，谁之名言不必考究，但此话有理——如能做情绪的主人，我们则能更加完美。可是，该如何掌控自己的情绪呢？这可不是三言两语就能说得清的，即使说...

-----  
[情绪的力量\\_下载链接1](#)