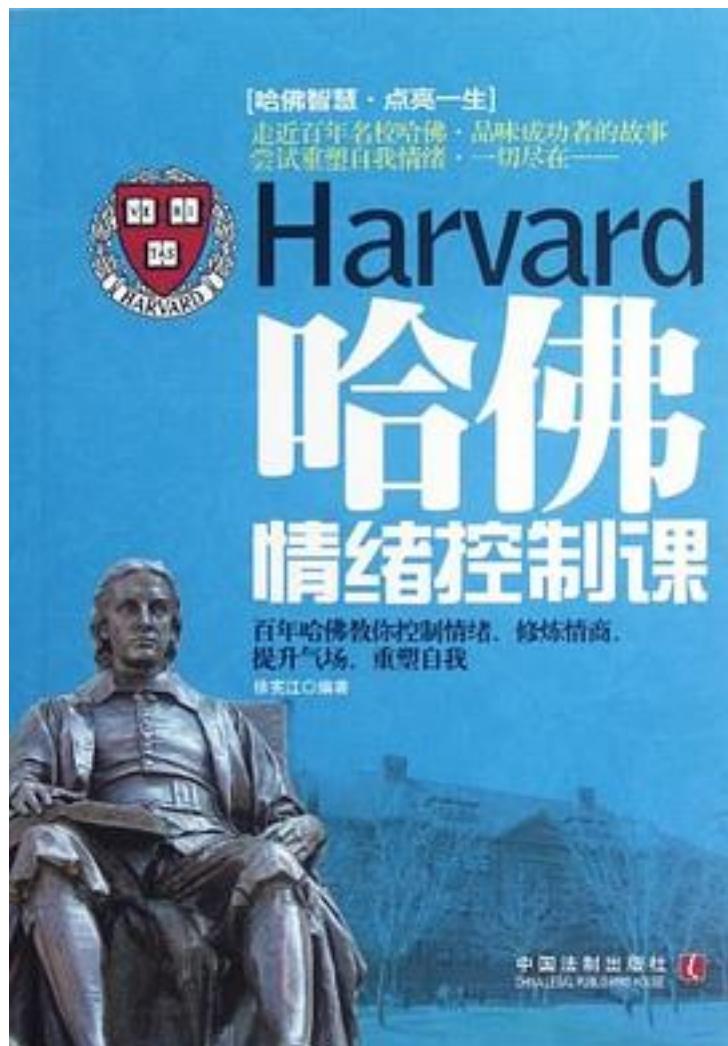


# 哈佛情绪控制课



[哈佛情绪控制课\\_下载链接1](#)

著者:徐宪江

出版者:中国法制出版社

出版时间:2012-9

装帧:平装

isbn:9787509334430

《哈佛情绪控制课》让人们从了解情绪到减弱负面情绪、培养积极先天情绪，再延伸至将情绪控制力灵活地运用到现实的工作和生活中来，使读者可以了解到，在哈佛这样一个全球驰名的高等学府中，到底在进行着怎样的情绪控制教育，而这些情绪控制教育对身在其中的莘莘学子又起到了怎样的作用。《哈佛情绪控制课》还指出，情绪控制的培养是从发现自我情绪、了解情绪的双面作用入手的，在对情绪有一个大致的了解之后，我们可以逐步着手，挖掘自身的潜能、管理自我情绪，从而在人际交往、家庭生活、爱情生活与事业塑造的过程中，具体地运用个人情绪控制力。

作者介绍:

目录:

[哈佛情绪控制课 下载链接1](#)

标签

情绪控制

自我管理

心理学

心理

个人成长

控制心理学

励志

控制情绪

评论

方法集成，穿插着很多成功学故事和观念在里面，好像本质并不是为了控制情绪而控制情绪，是为了成功而控制情绪，这有点本末倒置。论方法详细不如《自我导向行为》，这本书自我心理暗示成分居多。因为是国人编著水平就摆在那儿，好像不放点跟成功有关的内容就卖不出去似的。

好巧啊，今天早上看了风雨哈弗路，下午就看到书里说到了利兹的例子。

真的是哈佛的课吗。。。。

前五十页还能用，后面的就当做说教听听。

## 1. 反动形成

人站在哪里并不重要，重要的是，你选择了哪个方向前进，因为在人生中，大部分时候都是“选择决定未来”。这本书真的是哈弗的吗？看的很快，给个2分吧。

1分差不多了

[哈佛情绪控制课 下载链接1](#)

## 书评

2013年的11月，在临安图书馆偶遇这本书，随手翻翻，不过5分钟吧，感觉还行，控制情绪，是不是我们大家都需要面对的一个课题呢？嗯，也许，是吧！有些人，也许面对的是这种情绪的困扰：自傲、目中无人、假话连篇；有些人，也许面对的是这种情绪的困扰：自卑、自信心不足、...

周末闲来无事在图书馆看到这本书，本来只是随手一翻，想不到竟然读了一个下午。非常喜欢作者提出的待人处事态度和对待挫折的正能量。尤其对于我这样杞人忧天的人来说，是根救命稻草。书里的案例都很真实而且贴近生活，做些读书笔记，在平时时常能提醒自己。推荐！

[哈佛情绪控制课 下载链接1](#)