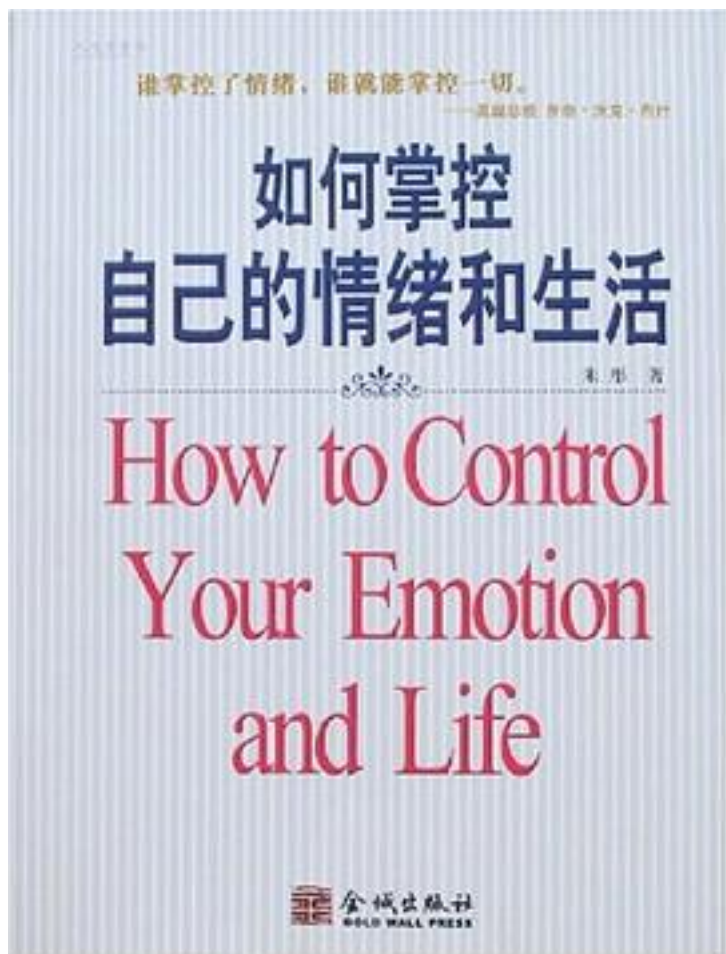


如何掌控自己的情绪和生活



[如何掌控自己的情绪和生活_下载链接1](#)

著者:朱彤

出版者:金城出版社

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787800849138

本书详尽阐述了情绪产生和变化的规律，告诉我们怎样才能更好地掌控自己的情绪，进而掌控自己的生活。情绪像双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人。或者说它像一匹马，如果不了解它的习性，它可能会把你摔下；但如果你掌握了它的

习性，它会带着你跑得更快！

本书就是要教给您怎样摸清情绪的规律，更好地掌控自己的情绪，并进而掌控自己的生活。通过阅读本书，我们会发现：好情绪带来最佳竞技状态；冲动是魔鬼；如何避免冲突升级；沟通的真正目的；避开可能伤害你的人；适应能力是生存的重要能力；排除沉没成本的干扰；从思想模式到行动模式的转变；暗示的力量；体察他人情绪的能力；表情中的情绪密码；把握别人情绪，实现心理操纵……

作者介绍:

目录:

[如何掌控自己的情绪和生活_下载链接1](#)

标签

情绪管理

情绪

心理学

心理

励志

智慧

控制情绪

自我提升

评论

看最后一章就够了 “以良好的情绪感染别人”

喜欢80/20 这个理论

类似于实践课程，帮助你找到自己的需要。很浅，读一遍即过。

时间管理佳作

没找到看过的《照着做你就能掌控情绪》这本书，找本相同类型的标注了

自我暗示 “世界如此美好，我却如此暴躁。”
想想自己是哪方面的利益受到了损害…… “这个不太重要，真的没有那么严重……”
战胜忧虑！

[如何掌控自己的情绪和生活_下载链接1](#)

书评

自我暗示 “世界如此美好，我却如此暴躁。” 想想自己是哪方面的利益受到了损害。
“这个不太重要，真的没有那么严重……”
每次想发脾气前先深呼吸，对自己说：“世界如此美好，我却如此暴躁。” 然后就不发脾气了。我觉得挺有效果的，现在没有以前那么易怒了，心态更平和， ...

[如何掌控自己的情绪和生活_下载链接1](#)