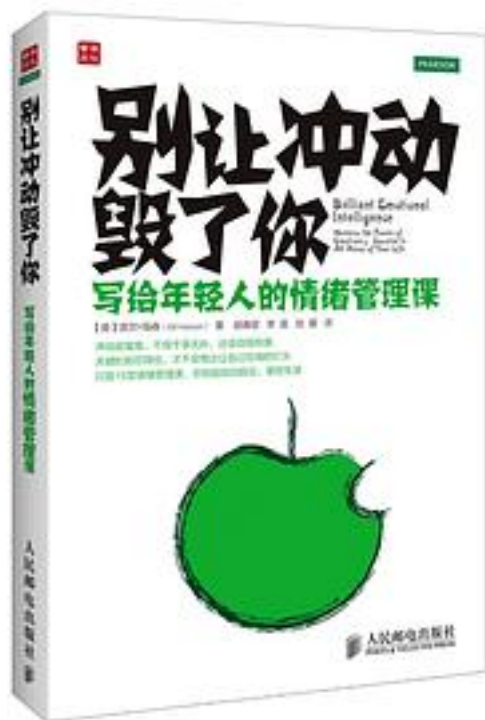


别让冲动毁了你



[别让冲动毁了你 下载链接1](#)

著者:【英】 吉尔·海森 (Gill Hasson)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9787115366122

为什么有人身处困境也能从容应对，有人却全面溃败，不知如何收拾？为什么有人仅靠直觉就能高效决策，有人分析了无数的资料还是无法决断？为什么有人能驾驭自己的情绪，有人却受冲动的摆布，以致做出后悔莫及的事？

《别让冲动毁了你：写给年轻人的情绪管理课》能帮助我们认识情绪是如何发挥作用的，使我们觉察并了解自己的情绪，更准确地掌控自己的决定、想法和行为；它还可以帮助我们理解他人的感觉、情绪以及需求，让我们更好地激励他人，与他人建立融洽的关系。阅读本书，我们会发现，控制情绪的能力越高，就越能处理好生命中那些失意的瞬间，更出色地管理自己和他人的情绪，进而创造出稳定而长久的良性关系网和由此促发

的积极事件，并在个人生活和工作领域获得成功！

本书囊括了很多实用小贴士和精彩案例，适合大学生、上班族和渴望管理自己情绪的广大人士阅读。

作者介绍:

吉尔·海森（Gill Hasson），英国著名督导师、培训师，近年来在萨塞克斯大学从事教学工作，同时为养父母、青年工作者、社会工作者、学前教育工作者和成人教育督导上课和培训。她曾出版过《心理弹性：利用弹性力量建构自己想要的生活》《如何增强决断力》《智慧沟通之道》等多部图书。

目录:

[别让冲动毁了你 下载链接1](#)

标签

情绪管理

个人管理

自控力

心理学与生活

心理学

励志心灵

人际关系处理

阅读

评论

就像我曾经一直以为愤怒是种错误的情绪，其实没有正确与错误之分，问题应该是出现情绪时怎么去认识到它，积极的处理它。不欺骗自己，不伤害他人。提高情商对一个人的发展有长远而积极的作用。

天惹烂书烂翻译，不过有些知识和例子算是惊鸿一瞥吧

通俗心理书。两百多页其实并没有那么多的内容，看目录大致就能够了解全书的整体内容。第一部分用了很大的篇幅来讲情绪是什么，感觉有点头重脚轻。个人感觉第二部分关于情绪管理的一些观点还是不错的，一些小的TIPS可以在生活中尝试一下。

[别让冲动毁了你_下载链接1](#)

书评

在拉丁语中，“情绪”被描述为“运动的动物”，即“推动我们行为的内在精神力量”。情绪是一种每个人都拥有的强大力量，如果不能很好地掌握自己的情绪，不能很好的处理他人的情绪，会造成冲波逆折般的混沌。
情绪由生理、认知和行为三部分组成，所有的情绪都有积极意义——为了...

上星期读过马歇尔·卢森堡博士的《非暴力沟通》，我觉得和此书有异曲同工之效。你站在《非暴力沟通》的观点上看这个问题，似乎会更加的清晰。
例如，当你和一个正在闹情绪的人沟通时，你会如何除了这个问题？跟他讲道理？很显然，这样是行不通的。首先，你得保证...

[别让冲动毁了你_下载链接1](#)