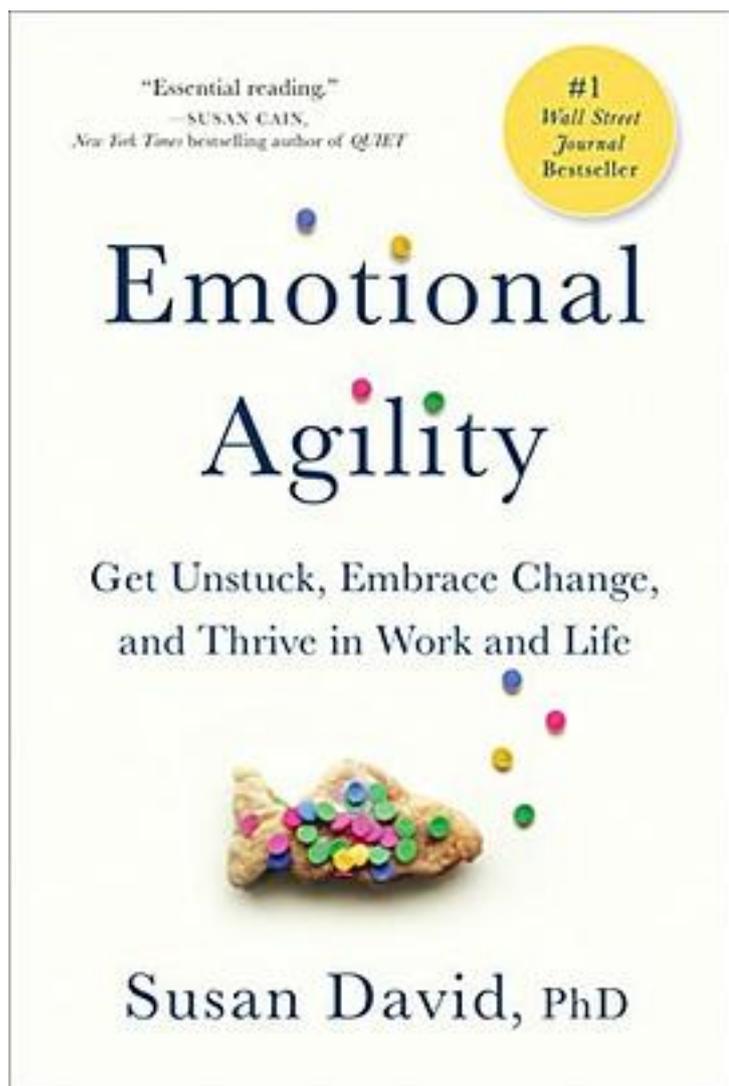


Emotional Agility



[Emotional Agility_下载链接1](#)

著者: Susan David

出版者: Avery Publishing Group

出版时间: 2016-9-6

装帧: Hardcover

isbn: 9781592409495

作者介绍:

目录:

[Emotional Agility_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪

个人管理

自我成长

英文原版

科学和心理学

自我管理

美国

评论

不管是刚失恋，还是在职场上、家庭中遇到问题，这本书都很有用。正确的情绪管理，不是一味的压抑，或是释放，而是意识到这个情绪，也意识到情绪也只是一个情绪而已。书还没读完的时候，我就会开始意识到自己平时会陷入自己的hook，因为这本书，可以意识到这一点，并及时的跳出来，活在当下。最后一张关于如何引导孩子的那章，虽然现在用不上，但以后当家长了也可以拿来用。

感觉有点大同小异，主要就是要接受自己的情绪，不要做bottler，也不要做brooder，要承认感觉，并使用它。

受益匪浅！在听的过程中已经对我有了很大的帮助。有机会写评。嗯。至于书评能不能写可能要看下一本《will power instinct》的效果啦。

感觉都是一说就觉得知道的道理，但集中起来讲讲也算是梳理和提醒，毕竟真的做到不容易。

1. 给自己积极的情绪暗示，及时脱离不要老钻牛角尖；2. 把复杂难题肢解然后吃一点儿是一点儿式完成且给自己小鼓励；3. Never say it is ok. Instead, you should say: It is not ok, but it will be ok.

4 steps: 1 Show up 2 Stepping out 3 Walk your why 4 Moving on

[Emotional Agility_下载链接1](#)

书评

社会需要正能量. 社会告诉我们, 保持积极乐观的心态才是对的, 消极悲观的情绪都是不好的. 而这是暴政! 就像一个独裁者告诉你只能笑, 不能哭. 压抑消极情绪对你自己是残酷的, 更重要的是, 也是低效的. 我们需要的是 Emotional agility 情绪是数据, 情绪是指示器. 情绪没有好与坏...

[Emotional Agility_下载链接1](#)