

# 控制你的愤怒



[控制你的愤怒 下载链接1](#)

著者:W.道尔·金特里

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787111247500

《控制你的愤怒》主要内容：你怎样才能知道自己是不是存在生气过度的问题呢？你自己判断还是让别人为你喊停呢？如果你没有作出肢体的攻击性行为——比如对别人进行身体伤害或者用头撞墙，是不是就表示你不愤怒？是不是把怒火发泄出来，把胸中的怨气一吐为快就对你有益呢？是不是为了避免冲突而一言不发就是更好的做法呢？爱发火的人能不能改变呢？或者是不是本性难移，他们只能一辈子这样气呼呼地度过一生？另外，如果别人对你发火，你该如何应对？所有这些都是非常重要的问题，而你将在《控制你的愤怒》中得到这些问题的答案。

作者介绍:

目录:

[控制你的愤怒 下载链接1](#)

**标签**

心理学

情绪

心理

愤怒

个人提升之自我心理完善

美国

控制情绪

哲史

**评论**

读了这书让我觉得自己有抑郁症……

---

对脾气不好的人 有点用处

---

很少有用的

---

[控制你的愤怒 下载链接1](#)

书评

---

[控制你的愤怒 下载链接1](#)