

天天好心情



[天天好心情_下载链接1](#)

著者:王成金

出版者:

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787115196989

《天天好心情》以心理学情绪理论为基础，结合人们日常生活中常见的情绪困扰问题，

有针对性地论述了情绪与心理健康的密切关系。书中穿插了各种不同的小测验和小调查，既有深入的心理学分析，又有对日常生活的指导，并以通俗易懂、生动活泼的语言，结合人生故事告诉读者情感人生的哲理，使读者在轻松愉快的阅读中获得相关的情感自控方法。

《天天好心情》读者群广泛，适合心理辅导人员、情绪困扰者、心理学相关专业师生、关注自身心理健康及对心理学感兴趣的广大读者阅读。

作者介绍:

目录: 目录

第一章好心情的知识基础※※※1	
第一节初识情绪3	
一、喜怒哀乐话情绪3	
二、不选老虎选美女5	
三、大喜大悲都丧命7	
第二节情绪的三种状态8	
一、《梅岭三章》表心境8	
二、激情过头范进疯10	
三、危难来临会应激11	
第三节情绪构成的三要素12	
一、情绪体验很主观12	
二、外在表现方方面13	
三、生理唤醒时相伴14	
第四节情绪的主要作用15	
一、情绪是心灵显示16	
二、情绪是生活动力17	
三、情绪是人生色彩17	
四、情绪是味催化剂17	
第五节情绪对人生的影响18	
一、情绪需要联系紧18	
二、学会减压身心健21	
三、A型性格要改变28	
四、人类智慧靠情商30	
第二章好心情的生理基础※※※35	
第一节大脑与情绪37	
一、情绪中心在大脑37	
二、大脑分为两类型38	
三、大脑快乐需培植40	
四、行动强化快乐感41	
第二节用好心情调整大脑活动42	
一、心理安慰需自我42	
二、调整享乐适应性43	
第三节大脑与快乐学习45	
一、快乐学习能激活45	
二、积极情绪是营养46	
第四节情绪与身体状态47	
一、情绪身体互影响47	
二、快乐延长人寿命49	
第三章好心情是一种选择※※※51	
第一节选择心情选择人生53	
一、情绪好坏能转换53	

二、美好情绪别放弃	54
三、自主选择好心情	56
第二节为快乐心情腾出空间	58
一、如何旋转情绪门	58
二、心情转换毫厘间	60
第三节语言暗示与心情	61
一、心情好坏有按钮	61
二、语言暗示效果佳	64
第四节期待效应与心情调节	66
一、皮格马利翁效应	66
二、积极期待的魅力	67
第五节获得好心情要学会舍弃	69
一、不会舍弃猴被抓	69
二、舍得也需要智慧	71
第六节挖掘消极情绪的积极作用	72
一、百折不挠远名扬	72
二、积极应对不悲观	73
三、是否拥有好心情	74
第四章好心情自我做主※※※	77
第一节认识自我	79
一、了解自我认知窗	79
二、心情主演是自我	82
第二节珍视自我	84
一、沙粒如何变珍珠	84
二、价值连城贵坚持	86
三、内在自我要美饰	87
第三节学会给自我松绑	89
一、降低自我敏感性	89
二、留出情绪缓冲区	91
三、别让自我被奴役	93
四、自我成瘾要戒除	95
第四节强化自我对好心情的责任	97
一、调控情绪靠自我	97
二、解铃还须系铃人	98
三、自我放松有方法	100
第五章排解情绪困扰※※※	103
第一节直面情绪困扰	105
一、情绪困扰哪里来	105
二、牛奶洒了哭无用	106
第二节应对抑郁	107
一、抑郁表现有特点	107
二、抑郁情况自诊断	109
三、应对抑郁在方法	110
第三节发怒与制怒的认知	112
一、制怒二字挂墙上	112
二、控制愤怒八步骤	115
三、善用柔性的力量	117
第四节理性情绪疗法	118
一、情绪自控靠理性	118
二、情绪模式ABC	119
第五节把不良情绪挤出去	122
一、惰性困扰你情绪	122
二、增强你的自制力	124
第六章经营你的好心情※※※	127

第一节好心情要确立方向129

一、实现目标心情好129

二、集中营里悟人生130

三、快快乐乐每一天132

四、我们都是普通人136

五、曾经拥有需珍视137

六、摆脱“过度理由化” 140

第二节好心情需要培养142

一、感觉好心情才好142

二、渐进培养好心情145

第三节为好心情提供动力源147

一、好心情需要激励147

二、经营心情有良方148

三、积极做事心情好152

四、积极心态需培养153

• • • • • ([收起](#))

[天天好心情_下载链接1](#)

标签

积极心理学

评论

[天天好心情_下载链接1](#)

书评

[天天好心情_下载链接1](#)