

别让消极心理毁了自己



[别让消极心理毁了自己_下载链接1](#)

著者:刘亭

出版者:北京工业大学

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787563923465

《别让消极心理毁了自己》内容简介：是什么影响了我们的心理，导致了消极心理的出

现呢？原因有很多-既有社会大环境、家庭小环境的影响，也有所受教育、生活习惯以人际关系等方面的影响。要想保持心理的健康，就需要我们积极主动地去消除、去减少各个方面对心理的负面影响，减少消极心理产生的概率，最终达到让自己保持良好心理状态的目的。

请记住，我们无法改变我们改变不了的一切，却可以改变自己的心情；我们无法控制别人，但可以掌握自己。世界上没有什么救世主，能帮我们的只有我们自己！

作者介绍:

目录: 写在正文之前 说说我们的心理及其状态 不良心理形成原因全解析
不良心理对我们有哪些影响1.愤怒 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视
相关的调节方法 情绪指数小测试2.嫉妒 相关表现及特征 引发原因全解析
负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试3.恐惧 相关表现及特征
引发原因全解析 影响危害全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试4.焦虑
相关表现及特征 引发原因全解析 影响危害全解析 相关的调节方法
情绪指数小测试5.自卑 相关表现及特征 引发原因全解析 影响危害全解析
相关的调节方法 情绪指数小测试6.紧张 相关表现及特征 引发原因全解析
影响危害全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试7.沮丧 相关表现及特征
引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法8.抑郁 相关表现及特征
引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试9.悲观
相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法
情绪指数小测试10.多疑 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视
相关的调节方法 情绪指数小测试11.报复 相关表现及特征 引发原因全解析
相关的调节方法 情绪指数小测试12.孤僻 相关表现及特征 引发原因全解析
负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试13.依赖 相关表现及特征
引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试14.虚荣
相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法
情绪指数小测试15.空虚 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视
相关的调节方法 情绪指数小测试16.仇恨 相关表现及特征 引发原因全解析
相关的调节方法 情绪指数小测试17.自负 相关表现及特征 引发原因全解析
负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试18.浮躁 相关表现及特征
引发原因全解析 相关的调节方法 情绪指数小测试19.贪婪 相关表现及特征
引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试20.固执
相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视 相关的调节方法
情绪指数小测试21.拖延 相关表现及特征 引发原因全解析 负面影响全透视
相关的调节方法 情绪指数小测试22.自私 相关表现及特征 引发原因全解析
负面影响全透视 相关的调节方法 情绪指数小测试结束语：巧妙转化消极心理
· · · · · (收起)

[别让消极心理毁了自己 下载链接1](#)

标签

评论

[别让消极心理毁了自己_下载链接1](#)

书评

[别让消极心理毁了自己_下载链接1](#)