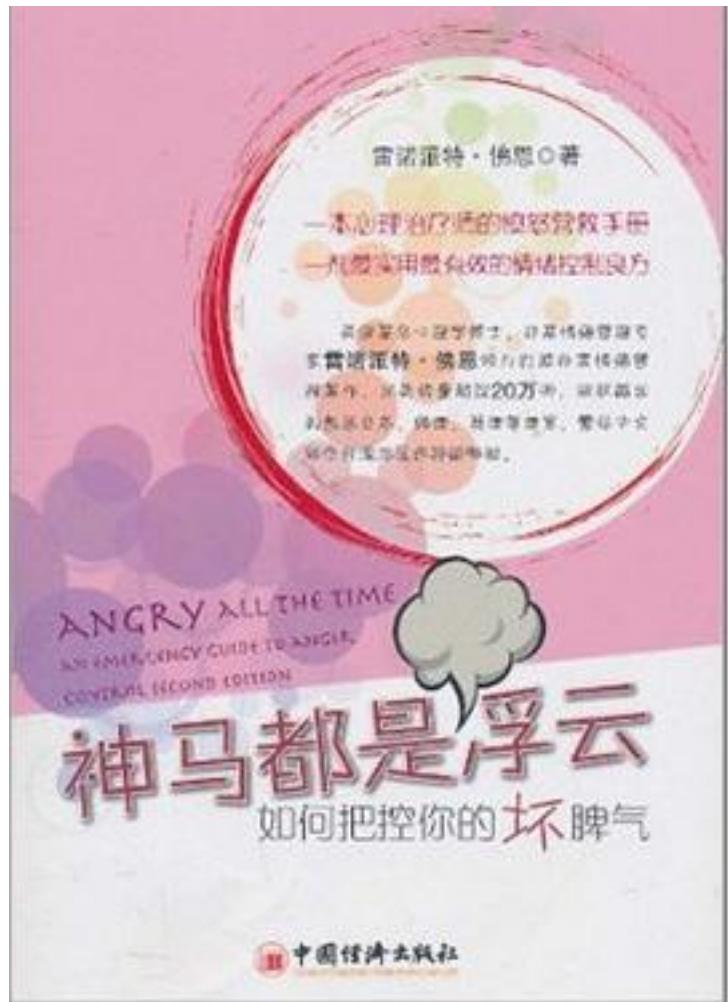


神马都是浮云



[神马都是浮云 下载链接1](#)

著者:雷诺派特·佛恩

出版者:中国经济

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787513600767

《神马都是浮云》第一版曾经帮助数以万计的人克服了这种有害的愤怒情绪，现在它将

再次成为经典之作，新增加的两篇全新的章节，包括积极面对气愤情绪，鼓励改变的新策略，关于愤怒类型的讨论以及嫉妒情绪中的影响，。易怒的人群总是生活在一个恶性循环中，他们经常口是心非，有时伤害了心爱的人，更有甚者开始憎恨自己。这个循环很难被打破。只有依靠实用的资讯和金玉良言才能摆脱持续愤怒造成的破坏，彻底的改变。

易怒？暴躁？气愤？也许因为你的坏脾气已经很久没人敢跟你说真话了，不敢触动你的任何一根敏感神经。世界上真的如此多的事情让你愤怒么？我想不见得吧。“人的优雅，关键在于控制自己的情绪。情绪一坏，一个人就在心理上解除了装备。不要像小丑一样被人围观了，不要让关心你爱你的人离你而去了，来听听佛恩博士对你的“教训”吧。他可不怕得罪你。

作者介绍:

雷诺派特·佛恩，美国著名心理学、社会学博士，非常情绪管理专家，是奥克莱尔一家私人诊所的临床心理医师，致力于愤怒控制。同时，他还是公认的酒精与毒品治疗指导师。著作有《放下愤怒》、《放下羞愧》、《现在就结束你的愤怒》、《工作上的愤怒》、《存在、属于与实行》、《羞愧的密语》、《愤怒，酗酒与沉迷》和《愤怒控制手册》（2005）。除了他的精神疗法实践与著作外，还多次举行研讨会与演讲。

目录: 介绍 第一部分 理解第一章 我的生活被愤怒搅成一团乱麻第二章
为什么呢？为什么呢？为什么呢？我变成如此愤怒，这到底是为什么呢？第三章
为什么我停不下来，人们被愤怒桎梏的6个主要原因第四章 愤怒和暴力的阶梯第五章
愤怒控制的3个主要目标：预防，牵制和问题解决第六章 四个减弱愤怒的方法 第二部分
行动第七章 做出取舍吧——是时候做出承诺了第八章 不要暴力不要威胁第九章
在学会正确交谈前闭上你这张嘴第十章 信不信由你，他们不是在针对你第十一章
对旧恨说拜拜第十二章 献给易怒者的伴侣第十三章 完结篇
· · · · · (收起)

[神马都是浮云 下载链接1](#)

标签

心理

情绪管理

可收藏

评论

在学校图书馆借到的，很不错。

发现不适合我看。。。我脾气还没坏到那个程度 ++++++++
还是瞎看，试着控制一些脾气。虽然99%的情况下脾气都特别好。可是偶尔1%的火山
爆发还是会摧毁一切，学习学习

[神马都是浮云 下载链接1](#)

书评

[神马都是浮云 下载链接1](#)