

# 别让坏情绪毁了你



[别让坏情绪毁了你\\_下载链接1](#)

著者:唐登华

出版者:吉林科技出版社

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787538446791

《别让坏情绪毁了你》内容简介：人有时候容易陷入情绪低谷，在你心情不好的时候，

怎么办？当面你面临一种愤怒会激动的情绪时，要怎么办？情绪从通俗意义上讲，就是指个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。情绪状态的发生每个人都能够体验，但是对其所引起的生理变化与行为却较难以控制。心理学上把情绪分为四大类：喜，怒，哀，惧。再把它们细分的更多。基本包括我们身上所发生的所有。现代生活的紧张和压力，更是使人类的情绪处在情绪失控边缘，生气、愤怒、伤心、郁闷、焦虑、恐惧甚至抑郁症者越来越多。我们该怎么调控自己的情绪，做个快乐、开心的人，不被坏情绪影响工作和生活，更不要被坏情绪损害身心健康。

《别让坏情绪毁了你》分为上中下三篇，共11章，详细解读了情绪这个看不到摸不着又每时每刻都存在的身体密码。并提供了16种风行世界的自我情绪疗法。从饮食、运动、自我调节各个方面给读者提供了若干可以选择的实用方法，从而帮助那些被坏情绪困扰的人们，更好地调节情绪，走出坏情绪的泥潭，健康快乐地生活。

作者介绍:

唐登华简介

教育经历:

1979年9—1984年7 北京医学院（现北京大学医学部）医学系，获学士学位

1987年9—1990年7北京医科大学精神卫生研究所，获社会精神病学硕士学位

1997年8月1—1997年8月31 香港大学精神科进修

1996年—1999年参加 “德中高级心理治疗师培训项目”

2000年—2003年参加 “美国Minuch结构家庭治疗高级培训项目” 3年6期

工作经历:

1984年7月—1987年9月 北京医科大学精神卫生研究所 住院医师

1990年8月—1991年8月 北京医科大学精神卫生研究所 住院总医师

1991年8月—1996年6月北京医科大学精神卫生研究所 主治医师

1996年6月—北京医科大学精神卫生研究所 副主任医师、副教授、硕士导师

2003年—主任医师

社会兼职:

北京大学精神卫生研究所心理治疗科主任

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任委员

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会委员

中国心理学会医学心理专业委员会委员

中央人民广播电台、中央电视台、北京电视台特约嘉宾或嘉宾主持

卫生部卫生专业技术资格考试心理治疗专家委员会成员

团中央、教育部、卫生部、中国青年报主持的“心理阳光工程”专家组成员

目录:

[别让坏情绪毁了你\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

成长

心理自助

社会修炼

生活

当当读书

健康

中国

## 评论

基本上都是大道理，有一些细节有可取之处。

-----  
封面不对哎。。。

-----  
[别让坏情绪毁了你\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[别让坏情绪毁了你\\_下载链接1](#)