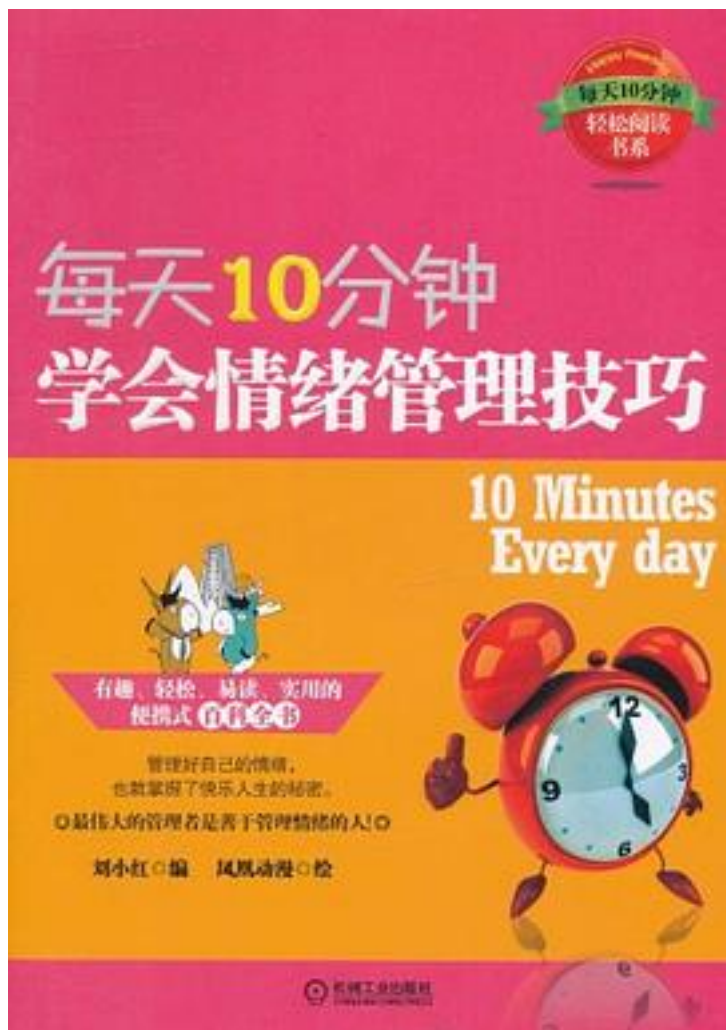


# 每天10分钟，学会情绪管理技巧



[每天10分钟，学会情绪管理技巧\\_下载链接1](#)

著者:刘小红|绘画

出版者:机械工业

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787111347354

《每天10分钟,学会情绪管理技巧》是个连心理学家也无法完美回答的问题。但是情绪

对日常生活却有着重大的影响。《每天10分钟,学会情绪管理技巧》以风趣幽默、简单活泼的形式,从克服和应对焦虑、愤怒、嫉妒、抱怨等负面情绪以及获得和应用快乐、乐观、爱、幸福等正面情绪两个方面出发,启发读者学会管理和平衡自己的情绪,维持情绪的和谐状态,实现自我成长,获得幸福圆满的人生。哈佛大学的教授迈克尔·波特认为:“最伟大的管理者是善于管理情绪的人”。翻开《每天10分钟,学会情绪管理技巧》吧,它能教你轻松地学会管理自己的情绪,获得幸福、圆满的人生。

作者介绍:

目录: 前言第1章 心理状态的晴雨表——了解自己的情绪  
什么是情绪——认识我们的情绪 / 003 人的情绪来自哪里——情绪ABC理论 / 007  
踢猫效应——情绪的传染效应 / 011 情绪也有周期——情绪生物节律 / 015  
情绪的“软糖实验”——情绪管理很重要 / 019第2章  
从容应对生活——如何克服过度的焦虑 越来越害怕考试——如何缓解考试焦虑 / 025  
一种时代病——如何克服信息焦虑 / 029 我用叹息迎新年——谨防年关焦虑症 / 033  
我要出人头地——如何摆脱成功焦虑 / 037  
准妈妈的烦恼——如何应对孕期焦虑 / 040第3章 勇敢迎接挑战——别让恐惧搅乱了自己  
孩子害怕兔子——如何消除动物恐惧心理 / 045  
害怕与异性交往——如何克服异性恐惧 / 049 逃跑的新娘——如何应对恐婚心理 / 053  
赶走对失业的恐慌——积极应对失业恐惧心理 / 057  
人人都是演说家——如何摆脱演讲恐惧 / 060第4章 你愤怒了吗——如何管理暴躁的情绪  
致命的生气水——如何避免愤怒情绪对健康的影响 / 067  
你的孩子乱发脾气吗——如何管理儿童的愤怒情绪 / 070  
我的老公爱发火——如何应对伴侣的坏脾气 / 074  
当遭遇工作的低潮——如何化解职场中的愤怒情绪 / 078  
冲动是魔鬼——如何缓解冲动情绪 / 082第5章 赶走你的烦恼——如何控制抑郁情绪  
青少年的蓝色心理风暴——如何赶走青少年的抑郁情绪 / 087  
白领的“情绪感冒”——白领如何远离抑郁情绪 / 091  
郁闷的新妈妈——如何缓解产后抑郁情绪 / 095  
人到老年的心理风暴——谨防老年抑郁情绪 / 099  
看不到的悲伤——谨防微笑型抑郁 / 103第6章 让心情好起来——抱怨不如改变  
孩子总说“真没劲”——如何应对孩子抱怨 / 109  
美满婚姻中的腐蚀剂——如何警惕婚姻中的抱怨情绪 / 113  
女人爱抱怨——女人抱怨的心理揭秘 / 117  
职场中的怨气瓶——如何克服职场中的抱怨 / 120  
客户就像“小怨妇”——如何应对客户的抱怨 / 123第7章  
走出心灵的地狱——打开嫉妒和自卑的心结  
成长中的绊脚石——如何克服青少年的嫉妒心理 / 129  
我的女友爱“吃醋”——小心呵护爱情嫉妒 / 133 自卑的阿德勒——认识自卑心理 / 137  
人际交往中的心理包袱——打开人际交往中的自卑情结 / 141  
职场中的人气杀手——超越职场自卑心理 / 145第8章  
用微笑面对生活——选择快乐和乐观 船到桥头自然直——乐观者的心理密码 / 151  
你的宝贝快乐吗——如何培养孩子的乐观情绪 / 155  
上班你会快乐开心吗——如何才能快乐工作 / 159  
谁偷走了我的快乐——如何培养快乐的习惯 / 163  
财富越多越快乐吗——走出快乐心理误区 / 167第9章  
爱是一种情络——如何获得充满爱和幸福的生活  
理想的爱情——理想爱情的心理密码 / 173  
谁是我的菜——如何找到合适的恋爱对象 / 177 激情过后——爱情如何保鲜 / 181  
幸福是什么——幸福心理解码 / 185  
妈妈,幸福在哪里——如何培养孩子幸福的能力 / 189第10章  
我的情绪我做主——情绪管理策略 谁动了我的情绪——问题关注策略 / 195

自己说了算——评价关注策略／／199 释放情绪吧——情绪关注策略／203  
职场中的“坏情绪”——如何提高工作情商／207  
你是情绪奴隶吗——如何提高情绪管理能力／211  
· · · · · (收起)

[每天10分钟，学会情绪管理技巧\\_下载链接1](#)

## 标签

情绪管理

心理研究

## 评论

让人们调整最好的心态去面对世界发生的一切，驾驭自己情绪的人才会成功!

-----  
[每天10分钟，学会情绪管理技巧\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[每天10分钟，学会情绪管理技巧\\_下载链接1](#)