

# 《怪情绪心理学》

## 图书基本信息

书名：《怪情绪心理学》

13位ISBN编号：9787511344046

出版时间：2014-5-1

作者：方向莘

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《怪情绪心理学》

## 内容概要

《怪情绪心理学:做自己情绪的旁观者》是研究情绪和心理的通俗读物，针对现代人的各种情绪和心理进行了详细全面的解读，力求让读者了解各种怪情绪和莫名其妙的心理产生的原因及真相，语言风格简洁、明快、唯美，内容一针见血、通俗易懂、实用性强，能清晰透彻地解答人们对于情绪心理的困惑和疑问。《怪情绪心理学:做自己情绪的旁观者》为情绪自我控制通俗读物，由方向苹编著。

# 《怪情绪心理学》

## 作者简介

心理学研究者、情感专家，喜欢站在内心的角度观察世界，以出世心入世，策划、撰写了《老公在左，密友在右》、《不一样的性格色彩》等书，作品以犀利的文笔、精辟的见解深受读者欢迎。

## 书籍目录

第一章为什么有时候会莫名其妙地伤感  
每个人的心中都有一些难以修复的Bug  
不是因为放不下，而是因为又重新拿起  
是不是这样的夜晚，我才会这样地想起你  
物是人非，我必须删除记忆  
你永远不懂我，就像白天不懂夜的黑  
当狂欢散去，伤感总是突然而至

第二章为什么有时候会莫名其妙地空虚  
当生活成了混日子  
似浮萍随波逐流  
拔剑四顾心茫然  
陌生的城市何处有我的期盼

第三章为什么有时候会莫名其妙地心烦  
思绪混乱，毫无章法  
怎么办？怎么办？怎么办？  
赚钱不容易  
总有一些事情让人无能为力  
你为什么总是对我不满意

第四章为什么有时候会莫名其妙地恐惧  
特定对象恐惧症  
那些消极的心理暗示  
恐惧源于不可控  
患得患失的心情如此强烈  
未来会怎样，究竟有谁会知道

第五章为什么有时候会莫名其妙地失落  
期望落空必定失落  
当一路繁华突然谢幕时  
谢谢你赠我一场空欢喜  
当一种习惯被打破  
我需要一种被需要的感觉

第六章为什么有时候会莫名其妙地生气  
身体不舒服，心情也会不好  
像有一件事堵在心头  
我是故意生气的  
生气源于人的性格

第七章为什么有时候会莫名其妙地心累  
漫漫长路何处才是尽头  
总是想着如何才能成功  
物质的追求永无止境  
想这么多，累不累啊  
原来，你是个完美主义者

第八章为什么有时候会莫名其妙地纠结  
一生的难题——选择  
你到底想要什么  
你不止一个自我  
在现实和理想之间徘徊

第九章为什么有时候会莫名其妙地自卑

天下无人不自卑  
总拿自己的短处和别人的长处比  
自卑来自于挫折和失败  
第十章为什么有时候会莫名其妙地沉默  
有时语言是那么苍白无力  
沉默是一种有效的武器  
沉默是离别的前奏  
第十一章为什么有时候会莫名其妙地爱上Ta  
爱情就是这么莫名其妙  
没有什么原因，就是投缘  
那一种感觉似曾相识  
他身上有一种难以言说的魅力  
你只是爱上了你的“另一半”  
第十二章为什么有时候会莫名其妙地想独处  
没什么，我就喜欢一个人待着  
我只是有问题需要好好想一想  
热闹太久，我需要独处来平静一下  
第十三章为什么有时候会莫名其妙地孤独  
人生来就是孤独的  
高处不胜寒，曲高和寡  
孤独，也是一种享受  
第十四章为什么有时候会莫名其妙地被控制  
爱让我不由自主地被控制  
只有摆脱内心的虚弱才能摆脱控制  
有时被控制并不代表不幸福  
第十五章为什么有时候会莫名其妙地厌世  
有些“为什么”永远不能问  
心无所寄，生命必将空虚  
当绝望感吞噬了你  
我把自己弄丢了  
第十六章为什么有时候会莫名其妙地嫉妒  
为什么你比我强  
我的优越感被你破坏了  
你拥有了我想拥有的东西

# 《怪情绪心理学》

## 精彩短评

- 1、空谈废话多
- 2、偶然发现豆瓣还没收录这本书的条目 作者写了和没写一样 大段大段的心灵鸡汤 并没有实质性的创新的东西 看起来很乏味
- 3、因为2017-04-07跟某人的情感波澜，备受打击，我曾经一度陷入情绪低谷，产生万念俱灰的感觉，幸亏读了这本方向莘的书，文笔优美，条理清晰，深入浅出，感觉像一位耐心的心理咨询师在循循善诱，让我逐渐看清了自己的心理问题，情绪好转很多。当然，跟所有国内作者的同类书籍差不多，此书也有不少心灵鸡汤式的小段子凑数，也一些不切实际的观点和应景套话，但总体还是比较接地气的

# 《怪情绪心理学》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)