

# 《管理好你的情绪》

## 图书基本信息

书名：《管理好你的情绪》

13位ISBN编号：9787508447452

10位ISBN编号：750844745X

出版时间：2007-9

出版社：中国水利水电出版社

作者：李玲

页数：263

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)

# 《管理好你的情绪》

## 内容概要

随着生活节奏加快，工作压力增加，人际关系日益复杂，家庭生活越来越多的变数，各种不良情绪正日益困扰着现代人，这些情绪若不及时有效地排解，很容易引发种种心理问题。本书在女孩篇、男孩篇、职场篇和拥抱情绪篇四章中，通过丰富案例，以现场点击、心理显微镜、实用管理术、相关链接、趣味测试等小标题形式，分别介绍了在各种场合下调整情绪的有效办法。本书兼具可读性和实用性，通过生动的语言、流畅的行文、严谨的结构，将这些调整情绪的技巧奉献于你，让你轻松自如地成为自己情绪的主角，成为人生幸福的出色管理者。

本书以青年为主要读者对象，并适合不同文化层次的读者阅读。

# 《管理好你的情绪》

## 作者简介

李玲，中国心理卫生协会会员，北京社会心理学会会员，北京慧源心理与教育研究中心副主任、首席心理咨询师，中央电视台特约专家，《健康时报》特约专家。担任慧源心理潜能开发班、口才班、生活实践班策划人、主持人。曾到多所大、中学，以互动的形式向青年人传播心理健康知识，内容涉及如何提高自信，如何建立良好的人际关系，如何进行心理宣泄，如何展现自我等，深受同学欢迎。接受过北京外语广播、北京广播电台新闻台、《北京科技报》、《健康时报》等多家媒体采访及报道。曾在知名心理杂志《青年心理》担任首席编辑，现为《健康时报》特约专家，在《心理与健康》、《人生》、《职业女性》、《心灵世界》、《家庭百事通》、《女性大世界》、《情商》、《家庭健康医学》、《时尚健康》等多家杂志发表心理类稿件及家教类稿件，并担任多家报刊杂志的心理热线主持人。

# 《管理好你的情绪》

## 书籍目录

前言  
第一章 女孩篇特殊的日子，你会呵护自己的情绪吗丑小鸭的孤独感漂亮的她为何产生了不安全感别做心胸狭隘的林妹妹何必让仇恨寄居你的心灵多疑，设在你心里的十字架变换着装，扮靓心情朋友笑了，我却哭了勿被“自我标签”压垮  
第二章 男孩篇你是个随时可能爆炸的“火药筒”吗厌学情绪，挥之不去的阴霾内疚，刺在心灵的尖刺挣扎在失眠中的小伙子抑郁，笼罩在心头的阴云孤独--都市的流行病莫让冲动酿成不可收拾的悔恨不要让后悔拖住脚步自我否定难快乐幽默，心灵润滑剂  
第三章 职场篇职场枯竭的困扰，你能绕得过吗警惕心理饱和带来的心理疲劳你的家庭在遭受工作情绪的污染吗你为“面子”所累吗别让职场情绪化断送你的前程为何感到活得累如何应对职场不公平别让流言飞语主宰你的情绪不要让情绪窃走你的时间  
第四章 掏腰包情绪篇不要让生命轻易陨落感谢压力笑比哭好适度的紧张是一剂良药善用快乐“放大镜”调整你失控的情绪做一份情绪周期备忘录试着与烦恼做朋友唠叨--女性健心法乐观者无敌向情绪问句“新年好”做一本快乐“挂历”让你在幼稚中拥有放松心情善于运用合理化来调整心态旅途跋涉，你在呵护你的心吗在变换中放飞心情

# 《管理好你的情绪》

## 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)