

《情緒管理》

图书基本信息

书名：《情緒管理》

13位ISBN编号：9789572179802

10位ISBN编号：9572179802

出版社：全華

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

《情緒管理》

內容概要

《情緒管理：祝你健康快樂》包括兩大部分：第一篇為「認識情緒」；從情緒是怎麼發生的談起，接著探討情緒是敵是友、為什麼會有情緒困擾、為什麼會情緒失控，及為什麼要避免情緒失控。第二篇為「管理情緒」，從情緒管理的理論談起，接著再從不同的向度，協助學生「全方位」及「治本」的管理情緒。情緒管理的四個向度為：生理調整、心理調整、時間管理、向人求助。希望即將邁入社會的大學生，能夠提升情緒的成熟，進而提升生活及工作的品質。

《情緒管理》

書籍目錄

第一篇 認識情緒第一章 情緒的形成第一節 情緒的意義第二節 情緒的特性第二章 情緒的功過第一節 情緒與身心健康第二節 情緒的社會功能第三章 情緒的困擾第一節 情緒與心理困擾第二節 情緒與生理困擾第四章 情緒失控的後果與源由第一節 情緒失控的後果第二節 情緒失控的源由第二篇 管理情緒第五章 儒家哲學與情緒管理第一節 孔子的情緒管理智慧第二節 孟荀的情緒管理智慧第三節 宋明理學的情緒管理智慧第六章 西方心理學與情緒管理第一節 情緒的認知論及社會互動論第二節 情緒智商第七章 生理調整的策略第一節 身體會說話第二節 健康管理與生理放鬆之道第八章 心理調整的策略第一節 學習樂觀第二節 扭轉情緒第九章 時間的策略第一節 時間管理的價值與訣竅第二節 珍惜及爭取寶貴的時間第十章 向人求助的策略第一節 心理輔導與精神科第二節 自己是最偉大的醫師結語 樂在工作與生活參考文獻附錄 相關心理治療、諮商機構或團體簡介

《情緒管理》

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