

《情绪管理》

图书基本信息

书名：《情绪管理》

13位ISBN编号：9787508425627

10位ISBN编号：7508425626

出版时间：2005-1

出版社：中国水利水电出版社

作者：艾伯特·J·伯恩斯坦博士

页数：228

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.tushu111.com

《情绪管理》

内容概要

伯恩斯坦博士在《情绪管理》中与我们分享了处理不同情绪爆发的策略。

《情绪管理》

作者简介

艾伯特·J·伯恩坦博士，世界著名的情绪问题临床心理学家，以及公司顾问，专栏作家、演说家和畅销书作者。他的著作《恐龙的大脑》《工作中的穴居人》《神圣的牛》和《情感吸血鬼》被翻译成20多种语言，帮助世界各在的人们更有效地处理困难和危险情况。

《情绪管理》

书籍目录

第一编 情绪爆发 第1章 爆发地带 世界充满了不定时的“炸弹”：随时有人爆发悲伤、愤怒和恐惧。他们那么脆弱，会把你拖进爆发的深渊。你尝试着使他们平静下来，但是你会发现，这些对有理智的人能奏效的办法，只能增加他们爆发的燃料。 第2章 这些人怎么了第二编 恐惧爆发 第3章 简单有效的平静技巧 第4章 恐惧爆发 第5章 直捣心理呓语的城堡 第6章 恐惧心理学 第7章 广泛性焦虑症第三编 悲伤爆发 第8章 悲伤爆发 第9章 抑郁心理学第四编 愤怒爆发

《情绪管理》

媒体关注与评论

根据30年临床处理激烈情绪的经验，心理学家艾伯特·J·伯恩斯坦博士设计了这本实用指南，教你如何在噪音和愤怒中保持冷静、清楚的思维，并了解关于情绪爆发的复杂心理学，包括针对惊恐发作、幽闭恐怖症等多种问题的理论知识。本书既有现实生活中的成功故事，也有处理人们多种情绪问题的有效方法。在越来越多的人面临情绪问题的今天，本书几乎适合每个人阅读，对心理咨询师、心理医生、教师、社会工作者、人力资源部工作人员等而言，本书是更是权威的必备参考书。

精彩短评

- 1、2005年春天读的书，现在还有印象: 作者说，对情绪问题解读的理论多如牛毛，落实到执行解决层面都差不多。喜欢这种坦然的实用主义。
- 2、看了可以从基本言认识到从的心理
- 3、可看度不高。可作了解范围的书籍。实用性不高。特别的药特治疗方面，很难理解。
- 4、名字起得像自助的大众书籍，但实际上是讲如何治疗神经症的专业书籍。
- 5、书的质量很好哦。。而且还很快。。
- 6、不顶用撒...
- 7、这本书说是适合自用，但是我觉得不是太适合。书里面讲了很多用药的内容，我觉得不应该，作为一本针对非专业人士看的书，用药的部分会让有困惑的人更困惑，会让有心理障碍的人认为自己有心理疾病。方法是可以的，用药就有点过了。是否用药，应该咨询心理医生，切莫对号入座。
- 8、：
B842.6/2264-6
- 9、可做科普读物
- 10、心理咨询师大可一读的书。
- 11、可以看出，作者功力比较深，但这本书写得太随意了，比口语还口语，因此觉得很系统。加上翻译问题，读起来真无味无趣，收获不多。
- 12、就是一般！
- 13、翻译的糊里麻差的，别买。标点符号，和句子用词都不精确。
- 14、人丑就该多读书，脾气差就该多读书，抑郁就该多读书，害怕就该多读书.....总之，读好书是没有错的，这是本好书，评分这么低是因为大部分人没有切身体会，经历过后就知道这本书多么实用。如果你或者你身边有个情绪会爆发的人，一定要看这本书。就算现在没有，一生中肯定会遇到的。
- 15、对个人修养很有帮助
- 16、不失为一本写得相当通俗的心理教育读本，不枯燥很科学，作者的丰富经验
- 17、我的所有问题，在于我根本没有任何机会，这让我透不过气来！书中的各种药物，或许可以找些渠道搞到手吃一下看看，不知道这些东西吃时间长了，会不会让我得神经病？
- 18、买了又一段时间了，但是一直没看完。书的内容和我想象的有一点差异，但是对于人际交往以及如何处理交往中的紧急事件很有帮助。
- 19、感觉适合情绪失控的人 书中很多的是阐述了相关情绪的相关病理和相应得药理解决方案，虽然易读但是感觉不是非常适合普通人的心理情绪阅读
- 20、不错，专业书籍
- 21、语言重复,内容空洞,本来想坚持看完,最终只能看到1/2左右。

《情绪管理》

精彩书评

1、人是个复杂又简单的动物，复杂在其内心，简单在其表情。如何管理好你的情绪，在许多的时候，大家都认为是尽量让自己保持愉悦的心情。乐观的心态。但是总有些是我们无法超脱的。哪该如何去处理呢。也许我们忽略了我们自身的生理特征和心理情绪。以致这种情况难以控制，任由事态发展。我们成为了情绪的发泄者，被控制者。在此前，我的情绪总是时好时坏。自己过得很辛苦，还连累了朋友，家人。一直都没有想过如何去控制它，今天，我无数次看的那个故事终于在我脑袋中开花了。情绪会伤人。如同木板上的钉子。伤害了别人，是无法弥补的。所以，我又找到了这本书，我告诫自己，一定要去管理好自己的情绪。呵呵，愿大家和我一起学习哈！！！！

《情绪管理》

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.tushu111.com