

《理性的情绪化》

图书基本信息

书名：《理性的情绪化》

13位ISBN编号：978986581384X

出版时间：2016-11-30

作者：佛朗索瓦.勒洛尔,克里斯托夫.安德烈

页数：384

译者：罗可

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

《理性的情绪化》

内容概要

《理性的情绪化》

作者简介

書籍目錄

序言

一 情緒啊，情緒

情緒超載

情緒麻木

試著定義情緒

解釋情緒的四種理論

汲取各理論的優點

基本情緒

二 憤怒

憤怒的表情：爸爸和巴布亞

憤怒的身體

憤怒的兩大作用

憤怒的起因

憤怒在不同社會背景下的多種形態

及時覺察他人的憤怒

憤怒引發的疾病

學會管理憤怒情緒

如何處理過度憤怒：亞里斯多德來幫忙！

如何處理憤怒缺失

三 羨慕

羨慕與嫉妒：伊阿古與奧賽羅

羨慕的三種形式

羨慕的機制

我的同伴，我的兄弟姊妹……

羨慕情緒的處理策略

羨慕情緒與正義感

羨慕的起源

羨慕的作用

如何管理羨慕情緒

四 喜悅、快樂、幸福

喜形於色：辨識真假笑容

喜極而泣

快樂

幸福的四種狀態

幸福與個性

如何成就幸福？

有關幸福的傳統想像與真相

幸福由環境決定還是由個性決定？

往幸福的路上，先問問自己

五 悲傷

悲傷的起因

文學作品中的悲傷

悲傷的表情

悲傷的作用

不同文化中的悲傷情緒

悲傷與哀悼

悲傷與憂鬱

悲傷與連帶情緒

悲傷與憤怒

為他人悲傷：同情心與同理心

如何管理悲傷情緒

六 羞恥

羞恥 深藏不露的情緒

羞恥的起因

羞恥的表情

羞恥的作用

過度羞恥的弊病

羞恥與尷尬

羞恥與羞辱

受害者的羞恥

羞恥、疾病、殘疾

羞恥與罪惡感

羞恥、尷尬、罪惡感與精神障礙

如何管理羞恥情緒

七 嫉妒

嫉妒的形式

你會嫉妒怎樣的對手？

回溯式嫉妒

嫉妒的作用

為何引起他人的嫉妒？

從兩部經典電影看如何挑起嫉妒

女性為何會出軌？

嫉妒與個性

不同文化中的嫉妒情緒

演化論中的謎團

如何管理嫉妒情緒

八 恐懼

恐懼、恐慌和恐懼症

自然性恐懼

文化性恐懼

兒童的恐懼

恐懼的科學研究

「恐懼學校」：我們如何學會恐懼？

容易恐懼的個性

恐懼的病症

追逐恐懼

如何管理恐懼情緒

九 愛？

愛的表情

依戀

愛與情欲

文學及影視作品中的女性情欲

愛的三角習題

兒童也會墜入愛河

愛是一種疾病嗎？

愛是文化的產物嗎？

《理性的情緒化》

十 如何和情緒共處
表達情緒：「情緒空白」之謎
情緒與健康
情緒與他人
謝辭
注釋與參考書目
延伸閱讀

《理性的情绪化》

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