

做情绪的主人



[做情绪的主人_下载链接1](#)

著者:吕勇 著

[做情绪的主人_下载链接1](#)

标签

评论

挺简单的一本书，放那了，没看

非常好，值得一读，京东购物，多，快，好，省……网上购物我只信赖京东

好好好好的一本书，以后会经常光顾的哦

不好，不建议购买，求太小

是我想要的书。

一样能有帮助

没看啊，这次来的书都好旧啊，还有的好小，以为16开的会挺大的，没想到还有那么小的

书有些旧，内容精炼，编写有序。

很好，很满意

很满意啦，来拿积积分就走，

性价比很高用着也很好

这个价，这个质量，太值了

经典书籍，编排、装订、内容都不错！

这本书很有价值，对人启迪很大。

很好，要学会控制自己的情绪

挺好的书！！挺好的书！！

书写的很好，值得一看~

很不错的一本书，值得一看！

书籍可以的

不错的东西！！不错的东西！！

书还行吗,就是纸张较粗糙\便宜

旧书，这本书是旧书，真的是旧书啊。要不是自己花钱买的舍不得，要不早就扔了。用个破纸一卷就发货，都特么不相收货。好歹也用个塑料袋或者你上点心好好打个包啊。一次就够够的了。

比较适合初中生，小学生的读物。

好

书的封皮很脏；不知道怎么弄的！感觉买了本二手书！差评

很喜欢...吕勇1.吕勇，他的每一本书几本上都有，这本做情绪的主人很不错，做情绪的主人密切联系青少年学生的学习、生活实际，对情绪的教育和培养，提供了许多具体而实际可行的建议。特别是书中有专门章节以较大篇幅详尽介绍情绪的测评及培养训练的原则、途径和方法，具有很强的可操作性，对教师、家长及青少年学生进行心理素质的教育和培养，具有很好的应用价值。做情绪的主人以成为广大教师、家长及青少年学生的忠实朋友为宗旨，行文通俗流畅，深入浅出，亲切生动。书中引用了反映古今中外许多名人优良情绪的事例，或引人入胜，或动人心魄，对青少年具有较强的感染力量。做情绪的主人以辩证唯物主义为指导，遵循心理科学的理论体系，从现代心理学角度，科学而准确、系统而全面地阐述了情绪的概念、特性、形成、发展和功能等基本知识，特别注意吸收了国内外心理科学的有关最新研究成果，对教师、家长及青少年学生树立科学的心理素质观，具有指导意义。我们共同面向着21世纪。21世纪是一个竞争的时代。这竞争是人才的竞争，是人才素质的竞争。未来社会对人才的心理素质提出越来越高的要求。因此，开展素质教育必然成为我国当前基础教育的紧迫任务，提高青少年学生的心理素质也就作为基础教育的一个极为重要的课题被提上了教育改革的议事日程。什么是人才的心理素质从心理学的角度看，一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中，认知性机能系统在智慧活动中，直接参与对客观事物认识的具体操作。人们把具有这类机能的诸多心理要素统称为智力因素，它们包括感知、记忆、思维、想象等。智力因素对成才起重要作用。非认知性心理机能系统在智慧活动中，不直接参与对客观事物认识的具体操作，而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。第一章情绪和情感概述第一节什么是情绪和情感一、情绪和情感的含义一个人要安身立命，求得发展，必然会有各种各样的需要。例如，对食物、衣服、劳动、交往的需要等等。以人自身的需要作为标准，大千世界存在的诸多事物可以分为三类①可以满足人的需要或帮助人满足需要的事物②与人的需要是否能得到满足无关的事物③妨碍人满足自己需要的事物。人对以上三类事物的态度或体验是不一样的。一般来说，人对第一类事物抱有肯定的态度，它们引起人积极的体验，如高兴、愉快、爱、尊敬等对于第二类事物，人抱无所谓的态度，此类事物不能引起人的什么体验对第三类事物人们抱有否定的态度，此类事物引起人消极的体验，如愤怒、痛苦、忧虑、恐惧等。心理学把以上这些由人对于外界事物是否符合自己的需要而产生的态度体验称为情绪和情感。在心理学中，人的各种心理过程被划分为三个方面，即认识过程、

[做情绪的主人_下载链接1](#)

书评

[做情绪的主人_下载链接1](#)