

《左手画方，右手画圆：神奇的心理平衡法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511344434

编辑推荐

一堂关于专注、分散、平衡、转化的心理学课程。

一部让你变得更聪明、更有效率、心态更阳光的实用指南。

本书可应用到学习培训、人际沟通、高端谈判、企业管理、情感对话等日常生活的方方面面。

内容简介

《左手画方，右手画圆：神奇的心理平衡法》是一部心理情绪疗愈读本，分上下篇。上篇从“心”出发，向读者传授如何“左手画方”：如何掌控自我情绪，转化负面情绪，修复内心创伤，摆脱负面思维。下篇主要以“放松心灵”为重点，让读者学会如何“右手画圆”：如何放松身心，发现快乐，积极阳光地生活。达到“方”与“圆”的平衡，便可驾驭自我，掌控自己的命运，于生活中拥有完满的生命体验。

目录

上篇 左手画方：如何驾驭心理

第1章 驾驭自己，从“心”开始

从“心”揭示自我

可控的“自我意象”

开掘“心”能量

解密“潜意识”

“心像”的深化

第2章 控制情绪，远离负面

自己才是“镇静药”

不要害怕“铃声”

心静，身静

“清零”不良情绪

“啪啪啪”响指降压法

晾凉坏情绪 上篇 左手画方：如何驾驭心理 第1章 驾驭自己，从“心”开始

从“心”揭示自我 可控的“自我意象” 开掘“心”能量 解密“潜意识”

“心像”的深化 第2章 控制情绪，远离负面 自己才是“镇静药” 不要害怕“铃声”

心静，身静 “清零”不良情绪 “啪啪啪”响指降压法 晾凉坏情绪 下篇

右手画圆：如何开放心灵

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)