

目錄

姚序	6
鄧序	8
代序	10

認識情緒篇

1. 你也可以做情緒的 CEO 16
2. 情緒大搜查 28
3. 應付現實：牽動情緒的關鍵 46

冷靜反思篇

4. 思想改革藍圖 64
5. 鑽牛角尖思想與深層信念 88
6. 積極思想策略 110

技巧訓練篇

- | | |
|------------|-----|
| 7. 應付壓力 | 124 |
| 8. 克服緊張情緒 | 142 |
| 9. 解決問題五部曲 | 158 |

情緒處理篇

- | | |
|------------------|-----|
| 10. 如何在焦慮中保持心境平靜 | 172 |
| 11. 如何走出抑鬱情緒的低谷 | 192 |
| 12. 如何處理憤怒情緒 | 214 |

圓滿結局篇

- | | |
|------------|-----|
| 13. 快樂由心出發 | 240 |
| 附錄：研究結果及分析 | 252 |
| 參考書目 | 258 |