了了"点面"。人可以管理情報,到15年2月20周月人是自己会正常表。它是 全是人自己在决定。用的互称电话,人员自主信度等。正是,别人也同

进车。原是别人在决策。别人对四三天自员的电脑。正正。别人在决

走。可以相似是人类外的一种元化。另一位以建划的,正是可以取进的



人的一生都和情绪有关系,一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要会哭才有人照顾他,如果不会哭,根本就没有人理他,甚至会把他忘记。对孩子而言,哭是一种工具,因为他们还不会说话,所以要用哭来吸引大人的注意力。

平时谈到情绪,很多人都会往负面的方向去想,比如:"你看,又闹情绪!"好像情绪都是不好的。其实,情绪没有好坏之分,它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么?以前人们认为外界的事物才是环境,比如山水、天气、道路交通等。其实,人内在的东西也属于一种环境,即人对自己也是一种环境。

任何环境都是会变动的,那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如当一个人饿的时候,看到很普通的一张大饼,他的肠胃就会蠕动,他会流口水,吃大饼的时候会觉得很香;但是当人酒足饭饱之后,给他吃山珍海味,他也会觉得没什么味道,甚至会因为吃得撑了而感觉到恶心、难受。这些都是情绪。

什么是管理?管理一定是有方法的,没有具体的方法不是管理;管理一定是有效果的,如果做了半天没有效果也不是管理。很多人认为情绪不能管理,认为"我就是这个脾气,我没有办法,我想改就是改不

了!"其实,人可以管理情绪,因为情绪跟别人没有太多的关系,它完全是人自己在决定,相比其他事情,人的自主性更高。比如,别人如何泡茶,那是别人在决定;别人如何配置自己的电脑,那也是别人在决定。可见情绪是人本身的一种反应,是可以控制的,也是可以管理的。

情绪管 Management

医一生的/funding and 是由于一一。转转有 manners in 一位人

是一种。第二个孩子们的人的意思,是一个人的一个人的。

man man and the ment property was a read the second field of the comment of the second second

A. 新月四、花草种种品类的特别。这是一种种生物,这种种种类型。它具是人

是大陆中州等级是从国际人间以下公开展的组织中。 定义的一种识点 思想

中心于新山西水庙作为人。这是"安山"个市场等级。 今天 2条山北沟 1点深

4年至一世界對人言是數據之后。清極之中發展於一種報到一個別科

工程程度推進2000美華。1000年與2001年120日 1000年報度12月21日

计交流记录 海绵兰 医尼普克状的 沒有媒体制度技术是青蛙后

THE RESERVE OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF

CONTROL OF THE PROPERTY OF THE

to the second state in which the second in the second second second second second second second second second