

<<受益一生的情绪控制课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的情绪控制课>>

13位ISBN编号：9787115257208

10位ISBN编号：7115257205

出版时间：2011-7

出版时间：人民邮电

作者：唐华山

页数：281

字数：260000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;受益一生的情绪控制课&gt;&gt;

## 前言

曾有一位诗人这样写道：“如果你脾气很坏，就会遭遇失败；如果你心情愉快，就会健康常在；如果你心境开朗，眼前就是一片明亮；如果你非常知足，就会感到无限幸福；如果你不计较名利，就会感到一切如意……”什么是情绪？

情绪是人们对客观事物的反应，是主观对客观感受的外在表现。

正如花开花谢、月缺月圆一般，我们的喜怒哀乐也会循环周转。

如果我们想掌握命运的主动权，就必须学会管理自己的情绪，保持一份好心情，不要让坏情绪来控制自己。

好情绪可以改变一个人的命运，坏情绪则可能会毁掉一个人的一生。

因此，学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。

胸有成竹的路易斯·福克斯十分得意，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，再得几分便可登上冠军的宝座。

然而，正当他准备全力拿下比赛的时候，一件令他意料不到的小事发生了：一只苍蝇落到了主球上。

起初，福克斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备去击球。

可是当他的目光再次落到主球上时，这只可恶的苍蝇也落了上去，他又挥手赶走了它。

然而苍蝇像是故意要跟福克斯作对，当他再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上，观众席上发出了笑声。

这时，福克斯的情绪再也控制不住了，他的情绪明显坏到了极点，当那只苍蝇又落到主球上时，福克斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，一不小心碰动了主球，裁判判他击球犯规，他因此丢失了一轮机会。

此时，原以为败局已定的对手约翰·迪瑞见状信心大增，连连过关。

而福克斯却在极度愤怒和失控情绪的驱使下，连续失误，最终落败。

路易斯·福克斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。

他受不了失利的打击，竟然投河自尽了！

一只微不足道的苍蝇竟击败了一位春风得意的世界冠军！

这不仅让人扼腕叹息，更让人感到无比震惊。

应该说，路易斯·福克斯并不是没有能力拿到世界冠军，只是他的能力被他的坏情绪所操纵，在面对影响自己情绪的小事时不够冷静和理智，没有控制和调整好负面情绪，最终丢掉了冠军甚至自己的生命。

生活中有很多非理性、非正常的因素，而我们在面对这些非理性、非正常的因素时，如果控制不住自己而产生了不良情绪，从个人来讲，轻则影响我们良好的心情，重则破坏人与人的关系，甚至伤害他人；对集体而言，会破坏团队的凝聚力，使团队被坏情绪包围，让团队的工作遭遇失败。

在日常生活或工作中，每个人几乎都会有这样的感受：当自己心情愉悦时，我们会觉得世间万物都是美好的；而当自己心情低落时，会觉得所有倒霉的事情都摊到自己身上。

如果让情绪左右了我们的思维，那我们就会陷入一种“坏情绪一得罪人一办坏事情一情绪更坏……”的恶性循环中。

负面情绪就像无际的黑暗，一旦陷入其中，就会看不见希望，只能让你在悲伤痛苦中徘徊，在愤怒厌恶中绝望，在恐惧嫉妒中煎熬……只会让事情愈演愈烈地朝着坏的一面蔓延。

但是，我们可以做自己情绪的主人，因为积极的心态犹如一缕阳光，可以驱散我们心头的阴霾。

正面情绪具有神奇的力量，它可以为我们带来勇气，带来信念，带来意想不到的收获和更加灿烂的笑容。

其实，面对任何一种事物，我们都可以有两种选择，用好心情和坏心情去处理同一件事情，结果当然会相差万里。

不要为严冬凛冽而郁闷，因为温暖的春天就要来到；不要为残阳西下而伤感，因为明日的朝阳会更加美丽；不要为牡丹花的凋谢而哭泣，因为它还有再次绽放的时候。

## <<受益一生的情绪控制课>>

换个角度看事情，善于寻找藏在逆境背后的机会，这需要我们修炼自己的性情，培养健康豁达的心态，去面对一些突如其来的不利境况。

有一位伟大的音乐家在成名以前受到很多人的嘲讽。

有一天，这位音乐家过一座独木桥时迎面走来一位自以为是的富翁。

富翁想着羞辱音乐家一番，于是站在桥中央说道：“我是决不会给疯子让路的！”

音乐家微笑着站到一旁，让出一条道来，很绅士地做了一个“请过”的动作，然后说道：“我正好相反！”

我们不用去考证故事的真实与否，也不需要去证明音乐家是谁，只需要知道这个小故事折射出的人生哲理：一个能控制住自己情绪的人，随时都可以反败为胜。

富翁本想羞辱音乐家，却没想到被音乐家的机智和幽默反击了。

如果音乐家也不相让，两人站在桥头对峙，那么必然中了富翁的圈套，只会让音乐家越想越气，说不定还会影响他一天的工作。

音乐家巧妙的回答看似退让，却是更有力地回击了富翁的挑衅。

这体现的不正是豁达的心态和良好的性情吗？

所以，当你怒火中烧时，不要随意发脾气，先沉默几分钟，用良好的心态调整好自己的情绪，做自己情绪的主人，凡事向积极的一面去想，即使再倒霉的事情也要退一步想——“塞翁失马，焉知非福”，懂得从逆境中寻找出路，这比怨天尤人能更快、更好地解决问题。

人生不如意事十之八九，无论是在我们的生活、学习还是在工作中，都会出现各种各样的挫折来影响我们的心态和情绪。

面对各种各样纷繁复杂的境遇，如何控制自己的情绪，就成为一门我们要用一生来学习和修炼的课程。

好情绪是一剂良药，它可以让我们用理智的思维去面对眼前出现的种种际遇。

如何让自己拥有一个健康的心态，是很多人共同追求的目标。

我们特此编写了这本《受益一生的情绪控制课》，希望能对期待改善自我情绪的读者有所帮助。

本书系统地介绍了情绪的相关知识，深刻地阐述了对正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。

本书文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合所有现代人阅读的极具实用性的心灵励志读本。

在本书的策划与创作过程中，作者得到了周芳、焦金辉、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、闫龙、再现荣、郑茂章、单文元、邱素娟、唐洪飞等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。

没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

作者 2011年5月

## <<受益一生的情绪控制课>>

### 内容概要

情绪的好坏，关系到我们的生活质量、身体健康和职场发展，因此，学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。

《受益一生的情绪控制课》用精练的文字系统地介绍了有关情绪的相关知识，深刻地阐述了正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。

《受益一生的情绪控制课》理念新颖，案例精彩，方法实用，易于掌握。适合所有期待改善自我情绪的读者阅读。

## <<受益一生的情绪控制课>>

### 书籍目录

#### 第一章 正确认识情绪，才能有效掌控情绪

- 不良情绪带给我们的思考
- 揭开情绪的神秘面纱
- 四个关于情绪的形象比喻
- 情绪同一律：学会接纳自己的坏情绪
- 你容易被情绪控制吗
- 情绪是如何体现的
- 情绪有哪些作用
- 情绪也具有周期性吗
- 情绪产生的机制是什么
- 情绪转移的途径
- 怎样调控自己的情绪
- 如何改变情绪
- 探寻情绪背后的意义
- 正确认识情绪与身心健康的关系
- 通过身体语言识别情绪
- 学会正确表达自己的情绪
- 不良情绪容易导致失败
- 善于调节情绪才能成功

#### 第二章 做情绪的主人而非奴隶

- 不为情绪所操控，才能真正走向成功
- 每个人都可以做自己情绪的主人
- 做好情绪疏导，有效解放心灵
- 善于自制的人，更易拥有好情绪
- 掌握情绪控制的九大理念
- 控制紧张情绪的途径
- 管好自己的情绪，不要盲目冲动
- 学会自制，才能达到内心的平衡
- 不要让坏心情毁了你一生
- 控制不了自己，就控制不了别人
- 会“变脸”的好处
- 好心情是可以“装”出来的
- 暴躁脾气的抑制方法
- 控制恐惧情绪的方法
- 认清愤怒类型，采取适当策略
- 今天我要学会控制情绪

#### 第三章 积极的心理暗示可以助你成功

- 运用自我暗示，培养积极心态
- 积极的心理暗示是梦想成真的基石
- 用积极的心理暗示左右自己的情绪
- 心理暗示的神奇效用
- 认识思想的巨大力量
- 不要轻易否定自己
- 千万别轻视自己
- 不要用老眼光看新问题

## <<受益一生的情绪控制课>>

巧用心理暗示术

建立正确的自我心像

相信自己，为自己加油

如何征服讨厌的自卑

### 第四章 我的职场我做主

揭开职场抑郁症的神秘面纱

让工作成为你的乐趣而非苦役

如何战胜职业倦怠

正确对待自己的情绪压力

学会稳定自己的情绪

接受压力带来的挑战

正确对待工作中的委屈

工作之余学会放松自己

沮丧情绪的自我疗法

凡事不可太计较

正确看待领导的批评

驱除工作中的抱怨心理

努力工作不抱怨

停止抱怨，反省自我

不要总认为自己怀才不遇

有效的沟通可以缓解压力

不要对他人抱有过高的期望

把嫉妒引向积极的方向

客户面前控制好自己的情绪

用倾听化解客户的怨气

多为客户着想，与客户做朋友

### 第五章 为心灵洗洗澡，为情绪排排毒

给自己的情绪定期做个大扫除

远离心理疲劳，情绪才会好

如果情绪“满了”，就要随时倒空

在山水中放逐自己

做自己最喜欢的事情最易感受到快乐

时常做运动，心态大不同

在休闲中解放自己

让心灵在优美的音乐旋律中自由飞翔

换件事情做，走出厌倦的困扰

换个环境，赶走郁闷情绪

通过笔头倾诉，驱走讨厌的坏情绪

挣脱孤独的枷锁

经常夸夸自己

用心理代偿弥补心中的不平

警惕不良情绪的传染

别让外界干扰自己的情绪

何必为一些无影之事杞人忧天

找对情绪发泄的方式和对象

让仇恨开出鲜花

摆脱消极情绪，让自己更理性

## <<受益一生的情绪控制课>>

适当地发泄有利于心理健康

喊出心中的抑郁

情绪释放得恰到好处

不宜采用的情绪宣泄方法

想哭就哭吧，流泪不丢人

遇事冷处理，不要急回应

### 第六章 人生要快乐，好情绪带来好结果

好情绪带来好状态

生命中最重要东西——让自己快乐

决定你是否快乐的是你自己

培养积极情绪的关键词

放开悲苦，才能真正拥有快乐

好情绪是这样锻造出来的

怎样快乐就怎样想、怎样做

只要你想快乐，就一定能快乐

充满热情的心态可以改变一切

别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹

及时为生活添加新元素，别被厌倦情绪所左右

紧张让人身心疲惫

克制自己的冲动情绪

驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身

悲观形同自戕，用积极的心态去面对生活

经常做一做精神振奋操

## &lt;&lt;受益一生的情绪控制课&gt;&gt;

## 章节摘录

当然，这个“保安系统”有时候也会失灵。

可能会反应过激，微小的刺激便警报大鸣，也可能对危险和过失逐渐麻木，从而失去反应。

所以，人应该经常进行自我反省，校正自己的价值观念。

只有摒除不太正确的态度、观念，才能够保持这个“保安系统”的正常运作。

二、“发电机” 情绪就好比“发电机”，它可以源源不断地制造能量来推动人的各种活动，令我们时刻保持积极上进，并对社会有所贡献。

有人把有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情愉悦的感受称为动力性情绪。

然而，情绪是无法分割的，我们不可能只接受快乐的情绪，而把不快乐的情绪抛在一边。

每个人的生命里总不可避免地要产生一些令人不快的情绪，如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、被拒绝、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等，有人称之为耗损性情绪，这些情绪会或多或少地消耗我们的能量。

然而，这些表面上负面的感受如果不过量，也还有其积极的意义。

在经受痛苦的同时，我们也获得了探索以及成长的机会。

当然，如果生命全被耗损性情绪占据，大部分的能量就会白白浪费，这部“发电机”就无法发挥出其应有的能效。

三、“编织的彩毯” 情绪还可以被看做一块“编织的彩毯”，全看你自己热爱哪种色彩。

假如你倾向于用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会黯然无光；如果你只用白色，毯子就会是一片单调的空白；如果你善于运用各种颜色，你就能织成色彩斑斓的彩毯。

同理，如果你允许自己自然流露各种情绪，既不压制、埋藏，也不让自己沉溺于情绪的低潮中，你的人生也一定会像一块彩毯一样，活得有声有色。

四、“化学作用” 情绪就像有“化学作用”，在人和人的交往中，不一样的情绪交织在一起，会产生不同的效果。

如果在彼此交往中充满仇恨、嫉妒、自私、傲慢等情绪，这种关系会让人不寒而栗、退避三舍；反之，如果人际交往中多一点爱、多一点包容和体谅，这样的交往会迸发出无与伦比的感染力。

在我们的生命中，情绪一直伴随在我们左右。

如果能妥善掌握情绪，这些经历会为我们的生命增添色彩，成为美好的享受；反之，则可能会成为我们的负担，甚至损耗我们的生命。

当然，妥善地处理情绪并不代表着你要每时每刻让自己保持快乐。

事实上，那些外表负面的情绪也可以为我们的成长提供契机。

在成长中，我们必须经历一个逐渐反省情绪的过程。

有了成熟的反省，我们才能经得起情绪的冲击，才不会成为情绪的奴隶。

情绪同一律：学会接纳自己的坏情绪 在古典逻辑学中，同一律是指甲就是甲，它不能是乙，也不能是丙。

所有事物就是它原来的样子，不管是它所表现的，还是它所蕴含的样子。

比方说卡车，我们认为它又硬又重，会对生命造成威胁；氰化物由于自身独特的化学成分，进入人体血液后会出现一定的化学反应。

同一律看上去好像十分简单明显，但其重要性不容忽视，如果我们不接受，就可能会导致严重的后果。

比如把卡车当做小动物，就可能会被它撞死；同理，如果把氰化物当做食物，那就会有生命危险。

我们在生活中必须遵守同一律，这样才符合生存的要求。

同一律在心理学领域也有很重要的地位，然而在情绪领域它却经常被人们所忽视。

虽说在卡车以及氰化物问题上，人们可以很容易地认可同一律，但是在自己的情绪上，却往往持相反的态度。

比如，有的人认为自己是个勇者，因此就不愿承认自己的恐惧和不安全感；有的人觉得自己很大方，



<<受益一生的情绪控制课>>

因而拒绝承认自己的嫉妒情绪。

事实上，恐惧、不安以及嫉妒这些情绪一直存在于人性之中，它们跟月亮、星星等客观物质一样，不会因否认而消失。

P8-9

<<受益一生的情绪控制课>>

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:<http://www.tushu007.com>