

<<让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适>>

图书基本信息

书名：<<让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适>>

13位ISBN编号：9787117132657

10位ISBN编号：7117132655

出版时间：2010-9

出版时间：张志群、刘新民 人民卫生出版社 (2010-09出版)

作者：张志群 编

页数：238

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>

## <<让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适>>

### 前言

1992年，当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病。而是死于无知。

不要死于愚昧，不要死于无知。

”这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

近几十年来，随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时，也带来了新的矛盾、冲突和压力，使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因，既有不得已的客观因素，更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作，特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验，他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后，又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题，组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂，形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。

每本书都从正常到异常，从原因到防治，从理论到实践，进行了深入浅出的科学讲解。

系列书主要体现了三个特色：一是科学性。

各分册主编均是该领域很有造诣的专家，都具有心理学和医学双重专业背景，并长期从事该主题内容的教学和临床工作，保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。

## <<让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适>>

### 内容概要

《让生活充满阳光：情绪困扰的防治与调适》介绍了一些情绪困扰的识别、治疗知识与情绪调适的具体方法，如：走出抑郁的灰色世界，走出恐惧的噩梦，如何克服焦虑对心理健康的危害，躁狂情绪问题者为什么爱花钱，东边日出西边雨的癡症人格等内容。

情绪调适方法介绍了音乐疗法等自我放松、缓解压力的方法，如何通过自我暗示释放自己的潜意识，怎样进行情绪的适度宣泄，怎样改变视角以培养理性情绪，如何提高情商、促进心理健康等内容。

《让生活充满阳光：情绪困扰的防治与调适》文字生动，精选了脍炙人口的古今诗句，引用了生动典型的案例及故事，您一定能从《让生活充满阳光：情绪困扰的防治与调适》中汲取快乐源泉，拥有健康快乐的生活。

## 作者简介

张志群，精神卫生专业硕士学位。

现任中国人民武装警察部队医学院军事心理学教研室副教授，从事临床心理学及教学工作多年，专业经验丰富，研究方向为心理疾病的临床诊治及儿童少年心理卫生；特别是在情绪障碍的防治方面有独到的见解和经验，主持或参与过多项国家级、武警部队、学院级科研课题，在全国专业核心期刊发表论著文章28篇，主持或参与撰写出版专著12部，2004年获得武警部队科技进步三等奖，2005年获得教学成果三等奖。

## &lt;&lt;让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 “问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”——情绪困扰的识别与防治一、认识并克服情绪困扰  
 什么是情绪1.与狼共处的兔子2.“问世间情为何物”——什么是情绪与情感3.小故事惊险的庄园聚会——情绪与情感怎样影响我们的生活4.“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”——不良情绪的害处5.“却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂”——人为什么会高兴和伤心6.“白发三千丈，缘愁似个长”——诗人为什么爱发愁7.为什么说没有爱就没有恨——情绪与情感的两极性8.“不知道，想笑的时候，我会不会，却是，潸然泪下”——人类的情感是复杂的吗9.什么是七情一隋绪与情感有哪些种类10.什么是喜、怒、哀、惧11.“怎一个愁字了得”——怎样描述复杂情绪12.“人逢喜事精神爽”——什么是心境13.范进中举后为什么疯了——激情的作用14.“地震啦！”——什么是应激15.“学习雷锋好榜样”——什么是高级情感16.测谎仪能测出谎言吗17.“才下眉头，却上心头”——表情是情绪的外部表现  
 什么是情绪障碍1.她为什么恨漂亮女孩——情绪障碍包括哪些表现2.杞人何以忧天3.小故事慌不择路的大学生——情绪如何影响人的行为4.周瑜为什么会“气死”——不良情绪包括哪些作用形式  
 如何克服情绪障碍1.一气百病生——怎样保持适度的情绪反应2.轮椅上的梦——什么是乐观情绪3.“君子坦荡荡，小人常戚戚”——调适情绪首先要树立正确的人生观4.她的绰号购物狂——遇到烦恼时如何调适自己的情绪5.冲动是魔鬼——冲动情绪来了怎么办6.小故事什么是气——愤怒情绪是如何产生的7.别带着怒气上床睡觉——如何消气8.照照镜子，停止发怒——制怒六大法9.愤怒无罪——我们应该“消灭”愤怒吗10.哈哈一笑，烦恼跑掉——不良情绪侵袭时不妨转移你的注意力11.塞翁失马，焉知非福——如何用理智控制情绪12.什么是精神的消毒剂——幽默的作用13.“福兮祸所倚，祸兮福所伏”——学会自我安慰14.黄色是太阳的颜色——什么是色彩调节法15.“比上不足”让他无法心安——期望值太高会导致情绪不好吗16.“天上只有一个太阳，地上只有一个珠峰”——低调做人，可以保持心理平衡17.换个发型——巧妙改变生活细节，调适消极情绪18.退一步，海阔天空——在工作场合如何调适自己的情绪19.温水服下“宽心丸”——当你受到不公正待遇时怎么办20.“授人玫瑰，手有留香”——如何做到心理平衡21.“嗅嗅香油”——缓解情绪压力小贴士22.如果没有了那个人——怎样化解夫妻间的矛盾23.“有心而无痕”——给恨铁不成钢的父母们24.“欲与房价试比高，需钞票”——说说“房奴综合征”25.看电视剧《蜗居》想到的——高房价压垮了谁26.致尊敬的“负翁们”——青年人如何调适自己的“房奴综合征”27.“我把春天付给了你，把冬天留给我自己；我把悲伤留给我自己，却把自己给了你”——青年人的失恋综合征如何调适28.网络成瘾——现代人情感困惑的表现29.“抽刀断水水更流，上网消愁愁更愁”——网络成瘾与情绪障碍30.网瘾者的负性情绪如何调适31.使用网络时如何才能避免网络成瘾——健康人格培养是克服网络成瘾的关键  
 二、走出灰色的天空——抑郁可怕吗  
 心无精力，身无动力——什么是抑郁症1.“医生，我是不是天生的笨蛋”——开始于童年期的抑郁2.什么是心境障碍3.“人在天涯，心在深渊”——什么是抑郁症4.DNA之争——抑郁症遗传吗5.5-羟色胺之罪——哪几种生物化学递质与此病发病有关6.都是垂体惹的祸——抑郁症患者有神经内分泌紊乱吗7.“年年断肠处，生死两茫茫”——什么是抑郁症的心理社会因素8.什么是抑郁症的“三低症状”9.“月与灯依旧，泪满春衫袖”——高兴不起来的抑郁症患者10.什么是抑郁情绪的晨重夜轻现象11.“思悠悠，恨悠悠”——抑郁症患者的思维方面有哪些表现12.“小轩窗，懒梳妆，唯有泪千行”——抑郁症患者意志活动方面有哪些表现13.“守得残梦五更眠”——抑郁症患者有睡眠障碍吗14.“帘卷西风，人比黄花瘦”——抑郁症患者有躯体症状吗15.“叶落无声花自残”——抑郁症患者会自杀吗16.抑郁症治好后会再复发吗  
 如何识别各种形式的抑郁情绪障碍1.抑郁发作的诊断标准2.什么是“没有抑郁的抑郁症”3.男人之难——“豺狼虎豹型”男性抑郁症4.躯体疾病与抑郁症的关系5.“一生惆怅情多少，月不常圆，春色易为老”——什么是恶劣心境障碍6.“花开易见落难寻，花落人亡两不知”——林黛玉的抑郁性格7.情绪低落就是抑郁症吗8.几千元能治好的病却花了七八万9.做母亲的代价——什么是产后抑郁症10.拿什么拯救你，我的孩子——儿童也会得抑郁症吗11.儿童期抑郁症有哪些表现12.更年期之痛——什么是更年期抑郁症13.“亲朋无一字，老病有孤舟”——中老年抑郁症有什么特点14.如何识别中老年抑郁症15.有趣的案例装出来的抑郁症16.白领容易得“星期一抑郁症”17.别让“春日酿成愁日雨”——如何早期识别抑郁症18.人逢喜事精神不爽——注意抑郁症的报警信号19.疲倦的经理——精神疲倦综合征  
 抑郁情绪障碍的治疗和自我调

## &lt;&lt;让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适&gt;&gt;

适1.抑郁症是可以治愈的——抑郁发作怎样治疗2.哪些是三环类抗抑郁药3.哪些是四环类抗抑郁药4.什么是SSRI类抗抑郁剂5.什么是药物的维持治疗6.什么是睡眠剥夺疗法7.什么是光疗8.药物也可以引起抑郁吗9.“磨刀不误砍柴工”——适度休息可以驱散精神疲倦吗10.在工作中如何化解情绪烦恼11.摘下你的有色眼镜——认识抑郁症的消极观念12.“观念变,天地宽”——如果有抑郁倾向如何进行自我调适13.“顺其自然,为所当为”——如何运用森田疗法的精髓进行抑郁症的自我调适14.抑郁症患者适合长期待在家里吗15.朋友胜良药——风靡美国的交际疗法16.生命在于运动——心情不好不妨跑一跑17.快乐可以传染吗18.向下比,人比人乐死人19.什么是快乐食物20.抑郁时吃大鱼大肉好吗21.什么是快乐处方22.“一个小丑进城,胜过一打医生”——寻找一颗属于自己的“开心果”23.多多储存美好愉快的记忆吧24.晒晒太阳才健康——晒太阳对抑郁有好处吗25.见喜忘忧——情绪低落时不妨来个情绪转移法26.你的办公室有几种颜色——什么是数颜色法27.抑郁情绪,疏之有道——抑郁来了不妨宣泄出来28.治疗抑郁的穴位29.列出使你高兴的事情30.如何回避不良刺激31.你抑郁吗——下面的问卷告诉你

**三、走出恐惧症的噩梦** 什么是恐惧症1.害怕雷雨天气的大学生——什么是恐惧症2.什么是恐惧症——CCMD- 标准3.恐惧症会遗传吗4.儿童期的恐惧症是遗传得来的吗5.恐惧症的孩子和家庭教育有关吗6.恐惧症是通过后天学习得来的吗7.健康人有时候也恐惧一些事物,他们和恐惧症的区别是什么8.“打得赢就打,打不赢就跑”——恐惧症的回避有什么特点9.恐惧症和焦虑症有什么不同10.恐惧症是可以治愈的吗11.与老虎赛跑——恐惧情绪产生的能量12.什么是行为疗法13.什么是系统脱敏疗法14.如何实施系统脱敏疗法15.系统脱敏治疗步骤是怎么样的16.如何进行放松人静17.松弛疗法只用于治疗恐惧症吗18.系统脱敏时只能给予现实刺激以脱敏吗19.如何运用心理学的技巧进行恐惧症的自我调适20.奇怪的结婚恐惧症21.厨房,婚礼红地毯通向的正前方——结婚恐惧症如何进行自我调适

**害怕防盗门的老人——特定的恐惧症**1.案例害怕井盖的上班族2.案例害怕防盗门的老人3.他们为什么是恐惧症患者 过分害羞也是病——社交恐惧症及其防治1.案例她为什么不敢看男性——异性恐惧症2.异性社交恐惧症怎样调适3.案例他们为什么脸红——赤面恐惧症4.过分害羞也是病——社交恐惧症5.社交恐惧症是男性患者多还是女性患者多6.社交恐惧症多发生于什么年龄阶段7.自我推荐学说——社交恐惧症的病因是什么8.“犹抱琵琶半遮面”——社交恐惧症的临床特征是什么9.临床上社交恐惧症分为哪几个类型10.“双管齐下”——社交恐惧症如何进行药物和心理治疗11.“我会被认为是愚蠢讨厌的吗”——什么是社交恐惧症的认知—行为模式12.“我可以抱你吗”——对于社交恐惧如何进行自我调适13.“羞生双颊晕难消”——太害羞难道也是病14.你羞怯的双眼,拨动我寂静的心弦——羞怯性格都需要改变吗15.如何摆脱过分羞怯心理

**他为什么不敢去看电影\_所恐惧症及其防治**1.案例他为什么不敢去看电影——场所恐惧症2.案例她得了什么“怪病”——不敢乘电梯、飞机的幽闭恐惧症3.不敢出门的怪人——场所恐惧症的表现是什么4.母亲的保护,过犹不及——什么样的人容易得场所恐惧症5.“害怕一回避”——场所恐惧症产生的原因是什么6.场所恐惧症如何治疗和调适

**四、怕脏的人——强迫症所致的情绪障碍** 什么是强迫症1.案例对面楼上的裸体女子2.自己和自己的战争——什么是强迫症3.“树上的叶子为什么会落下”——强迫观念有哪些表现4.数电线杆的人——什么是强迫行为5.总想上厕所的外科医生——什么是强迫意向6.强迫症患者有什么样的情绪障碍 强迫症如何诊断和治疗1.强迫症伴情绪障碍如何治疗2.克服情绪障碍首先要坚定治愈的信心3.转移大脑兴奋点——强迫症的情绪障碍如何自我调适

**五、“心有千千结”——别让焦虑情绪危害你的心理健康** 她为什么总担心家破人亡——广泛性焦虑及其防治1.紧张不安就是焦虑症吗2.“心似双丝网,中有千千结”——什么是广泛性焦虑3.她总担心家破人亡——广泛性焦虑4.广泛性焦虑主要的表现是什么5.“解开你紧锁的双眉”——广泛性焦虑如何进行心理治疗 她是突发心脏病吗——急性焦虑发作1.案例她是突发心脏病吗2.“快救救我”——惊恐发作的临床表现是什么 他为什么交了白卷——考试焦虑及其调适1.案例他为什么交了白卷——考试焦虑2.如何用阶梯疗法治疗考试焦虑症3.让他放松下来——焦虑症需要药物治疗吗4.带块湿毛巾——缓解高考前焦虑的小妙招

**六、她为什么变得爱花钱——躁狂症引起的情绪障碍** 什么是躁狂症1.案例乱花钱的“节俭”女生2.“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”——高兴“过头”也是病吗3.什么是躁狂症4.“内因加外因”——人为什么会得躁狂症呢5.“天空因为我变得更蓝”——躁狂症有哪些表现6.躁狂症就是“高兴”病吗7.衣着时髦的患者——躁狂症患者有什么外表特征吗8.老年人的躁狂症有什么特点9.儿童躁狂症有什么特点10.他天天请客,是中了彩票吗——什么是轻躁狂11.你知道吗,初恋也是一种轻度躁狂 躁狂症的诊断和防治1.躁狂症需

## &lt;&lt;让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适&gt;&gt;

要住院吗2.躁狂症怎样治疗3.躁狂症治疗后的结局怎样4.躁狂症的治疗有特效药吗5.什么是心境稳定剂——常见的种类有哪些6.如何预防躁狂症复发7.应该如何安排躁狂症患者的休闲娱乐活动8.躁狂症治疗的关键是什么七、“东边日出西边雨”——情绪变幻无常的癔症人格 癔症和癔症人格1.案例情绪会“舞蹈”的女孩2.喜欢“撒泼”的小学教师——什么是情感爆发3.“跟着感觉走”——什么是癔症4.癔症多见吗5.“东边日出西边雨，道是无情却有情”——癔症患者有什么样的性格特征6.癔症是如何发病的呢——癔症的“扳机作用”7.望梅止渴——什么是暗示和自我暗示8.“伟大的模仿者”——癔症发作有什么样的表现9.癔症遗传吗10.癔症患者的发病年龄有何特点11.癔症会反复发作吗12.案例愤怒使她失音了吗13.案例“心宽”的“残疾”人14.案例愤怒的代价——什么是“梅核气”15.案例“气性大”的小学生——癔症患者也会“抽风”16.案例受刺激后爱忘事的公司高管——癔症性遗忘17.案例爱肚子痛的小学生——儿童癔症的特点18.案例发怪病的小学生——“群发性”癔症 癔症的防治1.癔症的结局如何2.癔症的治疗原则是什么3.平复患者的异常情绪对疾病有好处吗4.癔症需要长期住院治疗吗5.解释性心理治疗有什么作用6.什么是暗示治疗7.请你嗅嗅哪瓶是醋——暗示性评定方法8.为什么患者发作时大家不要围观9.症状夸张的癔症患者是不是装病10.如何才能改变自己的癔症性格呢11.癔症性格会自愈吗八、他们的情感为什么难以理解——精神分裂症导致的情绪症状 精神分裂症会导致哪些情绪症状1.案例“心如止水”的“超脱”博士2.案例男人哭吧不是罪3.什么是重型精神病4.精神分裂症患者会有抑郁情绪吗5.案例他为什么不愿上学——以抑郁为前哨症状的精神病6.案例谁在跟踪他——以抑郁为前驱症状的精神病7.案例“困惑”的中学生——伴有抑郁的精神病8.抑郁症不治疗会变成精神分裂症吗9.什么是精神分裂症10.案例有“特异功能”的程序员——什么是幻觉11.用棉球堵住耳朵的患者——哪些异常表现提示患者可能有幻觉12.她有心灵感应吗——什么是妄想13.案例愤怒的女生——什么是关系妄想14.案例自我感觉良好的“海归”派——什么是被害妄想15.案例对异性痴情也是病吗16.精神分裂症有危险吗 各种类型精神分裂症的识别及其防治1.案例情感越来越孤独的高中生——单纯型精神分裂症2.案例无情的小张——情感淡漠3.案例喜怒无常的大学女生——青春型精神分裂症4.案例敏感多疑的中年男性——偏执型精神分裂症5.案例嫉妒的丈夫——嫉妒妄想6.精神分裂症的治疗原则是什么7.精神分裂症怎样才算是治疗痊愈8.精神分裂症患者有抑郁情绪怎么办9.患者情感淡漠应该怎么治疗10.对情感平淡的患者如何进行行为治疗11.家庭治疗对改善患者的情感异常有用吗第二篇 情绪困扰的自我调适一、自我放松，调节身心 自我放松，缓解压力1.如何进行放松训练2.打开你心灵的窗户——眼睛也需要放松吗3.生命在于一呼一吸之间——放松呼吸法4.什么是“森林浴”放松法5.“泡着澡，看着表，舒服一秒是一秒”——青年人如何放松情绪6.为什么大家会觉得累——如何减轻压力 音乐疗法1.音乐是全人类共通的语言——什么是音乐疗法2.哪里有音乐，哪里就乐融融——如何运用音乐调适不良情绪3.《彩云追月》——哪些音乐对缓解不良情绪有利二、自我暗示——释放你的潜意识 什么是心理暗示1.大海中的冰山——弗洛伊德怎样描述潜意识2.走进你的梦境——什么是压抑3.每个人都有三个我——什么是本我、自我和超我4.你闻到花香了吗——不可思议的自我暗示5.“天生我材必有用”——什么是积极的自我暗示6.“内视想象疗法”——自我暗示能治病吗7.“医生，我好多了”——神奇的安慰剂8.“我感到好累，请你帮帮我”——怎样与潜意识对话9.自我暗示从早晨的第一缕阳光开始10.“我是全世界最漂亮的女人！”——镜子技巧 什么是心理防御机制1.精神的盾牌——什么是心理防御机制2.忧患出天才——什么是升华3.“失之东隅，收之桑榆”——什么是补偿法4：尿裤子的哥哥——什么是退化5.“儿子打老子”——阿Q的“精神胜利法”可笑吗三、适度宣泄——情感的出口 什么是宣泄1.“通则不痛”——什么是宣泄疗法2.宣泄不是发泄——宣泄的作用3.什么是谈话性疏泄4.情感日记——什么是书写性疏泄5.让脾气跑出去——什么是运动性疏泄 怎样进行情绪的宣泄1.“一个痛苦，两个人分担，就变成了半个痛苦”——遇到烦恼时可以向亲朋好友倾诉2.倒霉的一天——宣泄应该合理3.旅游让他放弃了自杀的念头——旅游是愉悦身心的良药4.男儿有泪也要流——哭泣性疏泄5.“梨花带雨湿红粉”——为什么女性比男性哭得多6.“吃得香，睡得甜，笑得开心”——笑一笑，十年少7.“知足常乐是笑的源泉，幽默轻松是笑的关键，生活丰富是笑的条件”8.“我是武功盖世的大侠”——如何释放攻击性冲动9.为什么越是平时的“好好先生”发起脾气来越吓人10.发牢骚一定是消极的做法吗11.怎样发牢骚能产生积极的效果12.常叹气有利于情绪宣泄吗13.什么是升华宣泄法四、改变认识——换个视角 今天，你快乐吗1.马粪堆里的快乐——乐观者与悲观者的差别2.“仰首是春，俯首是秋；月圆

## <<让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适>>

是画，月缺是诗”——事情的好坏是固有的吗3.晴天雨天都快乐——快乐的视角4.输什么也不能输心情——今天，你快乐吗5.助人自助——天堂里的快乐6.付出与快乐7.抱西瓜的道理——放弃是一种智慧8.送出5个苹果——学会分享，正确看待得失9.小故事失去就意味着不快乐吗10.“得失放两旁，把快乐摆中央”——得到的越多越快乐吗11.中彩票之后——可怜的富翁12.“采菊东篱下，悠然见南山”——只问耕耘，不问收获13.提前喝下“孟婆汤”——学会忘记才能更快乐 改变视角，培养理性情绪1.什么是艾利斯的ABCDE理论2.“如果因错过太阳而流泪，那么你也将错过群星”——你有下列非理性观念吗3.不考100分——人生没有正确答案4.悲伤的母亲——要求绝对化是非理性观念的主要特征5.“他挣钱少就一定没有前途吗”——什么是过分概括化思维6.只有不好的行为，没有不好的人7.“黄梅时节家家雨”——什么是糟糕至极论8.什么是“理智上的法西斯主义”9.幸好做贼的是他而不是我——如何才能有理性情绪呢10.换一个角度替他人着想可减轻自己的烦恼11.“遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦”——高官不如高兴12.你想看到猴子的笑脸还是屁股——人比人，会气死人吗13.“魔镜，魔镜，请你告诉我”——谁是最幸福的人14.“名利从来是鲜花，也是枷锁”——必须得到大家承认才算成功吗15.“当我走向你时，我本想收获一缕春风，你却给了我整个春天”——学会感恩，不要急着抱怨16.“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”——改变不了事情就改变对待事情的态度17.爱迪生的发现——失败也是另一种发现18.吃不到葡萄的狐狸——善用酸葡萄效应19.别太在意——改变自我中心的心态，重新认识事物20.过分好强易导致情绪障碍21.“现在是感受幸福时间”——降低生活期望值会让你容易满足五、提高情商，促进心理健康 什么是情商1.控制冲动、延迟享受——什么是情商2.知己知彼——情商的本质是什么3.情商包括哪些方面的能力4.EQ与IQ——智商与情商有什么区别5.智商高就一定情商高吗6.情商中最基本的能力是什么 提高情商，促进心理健康1.“一日三省吾身”——人如何做到正确认识和控制自己的情绪2.“如果能够大方，何必猥琐；如果能够潇洒，何必寂寞”——如何恰当表达情绪3.“当着矮人不说短话”——如何识别他人的情绪4.“君子量大，小人气大”——什么是调节情绪的能力5.“人生最遗憾的莫过于，放弃了不该放弃的，坚持了不该坚持的”——如何抵制眼前诱惑，提高情商6.助人助己的“双赢”——在日常生活中从哪些方面培养自己的情商指数7.富翁的品质——情商是成才的风向标8.不是被气糊涂了，而是糊涂了才被气9.“一笑泯恩仇”——快乐的情绪有助于建立良好的人际关系10.舞好你的“双刃宝剑”——做情绪的主人11.“独学而无友，孤陋而寡闻”——如何提高自己的情商12.测一测你的情商有多高



章节摘录

插图：比如他最近几个月心境低落，因为高考没有正常发挥。

这种心境指的是在这几个月中，他做任何事情都笼罩在心境低落的背景之下，就像戴着墨镜看世界一样，一片黯淡。

也就是说一个人兴致勃勃时，干什么事都乐滋滋的，而灰心丧气时，总是见花落泪、对月伤情，干什么事都打不起精神。

这些都属于心境这类情绪状态。

心境具有弥散性和长期性：心境的弥散性是指当人具有某种心境时，这种心境表现出的态度体验会朝向周围的一切事物。

一个在单位受到表彰的人，觉得心情愉快，回到家里同家人会谈笑风生，遇到邻居会笑脸相迎，走在路上也会觉得天高气爽；而当他心情郁闷时，在单位、在家里都会情绪低落，无精打采，甚至会“见花落泪，对月伤情”。

古语中说人们对同一种事物，“忧者见之而忧，喜者见之而喜”，也是心境弥散性的表现。

心境的长期性是指心境产生后要在相当长的时间内主导人的情绪表现，有时甚至成为人一生的主导心境。

如有的人一生历尽坎坷，却总是豁达、开朗，以乐观的心境去面对生活；有的人总觉得命运对自己不公平，或觉得别人都对自己不友好，结果总是保持着抑郁、愁闷的心境。

## <<让生活充满阳光-情绪困扰的防治与调适>>

### 编辑推荐

《让生活充满阳光:情绪困扰的防治与调适》：每人每天的情绪决定了我们的生活是否幸福快乐。那么如何认识情绪，引导情绪以致控制情绪，如何才能培养健康快乐的情绪，让我们的生活充满阳光，请读《让生活充满阳光:情绪困扰的防治与调适》，你一定会有所感悟。

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>