第一图书网, tushu007.com

<<掌控情绪的心理学>>

图书基本信息

书名：<<掌控情绪的心理学>>

13位ISBN编号：9787122084842

10位ISBN编号：7122084841

出版时间：2010-8

出版时间：汪龙光 化学工业出版社 (2010-08出版)

作者：汪龙光

页数：168

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

第一图书网, tushu007.com

<<掌控情绪的心理学>>

前言

情绪与生活相伴相生，周而复始，自然而然。
第29届北京奥运会的开幕式，以恢宏的气势、精妙的构思，展现了中国五千年文明的辉煌，国人沸腾，世界震撼！
在观看奥运比赛的过程中，人们都在为中华儿女骄人的成绩欢呼，为他们的拼搏气概鼓劲，为他们的豪迈志气加油！
每当中华人民共和国国歌在奥运赛场上响起的时候，每一个华夏子孙都为之自豪、为之欢腾。
这些举动是什么？
是情绪。
情绪从精神中来，又影响着我们的精神状态；她在生活中产生，又决定着我们的生活质量。
好情绪就是人生的动力，坏情绪是害人的恶魔。
能把握她，人生精彩缤纷；反之则烦恼绵绵，甚至会造成终身遗憾。
有一位师父给徒弟讲做事需静心凝神的道理：心头火烧毁的往往是自己的心，所以要制怒。
“心静自然凉啊i”师父特别感慨。
师父刚讲完，徒弟便虔诚地向师父请教：“师父，刚才您最后一句说了什么？
”“心静自然凉。
。
师父说。
“心静之后是什么？
”“自然凉。
”“什么是自然凉？
”“心静。
”“哦，心静自然凉。
”徒弟小声念着，忽然他又问道：“师父，自然凉前面是什么？
”“心静。
。
“心静前面是什么？
”“心静前面没有什么了。
”师父说。
“哦，心静后面是什么呢？
”徒弟又问。
“自然凉。
”“自然凉？
那自然凉前面是什么呢？
”徒弟不停地问。
“你怎么搞的，这哪里是讨教，分明是在胡闹！
”师父气不打一处来，额头上满是汗水。
“师父。
您不是说心静自然凉吗？
”徒弟反问道。

<<掌控情绪的心理学>>

内容概要

《掌控情绪的心理学》包括了情绪，人生的指挥棒、为坏情绪把脉、好情绪缔造美好人生、觉察自我，聆听内心的情绪等内容。

生活中，每个人都会遇到这样那样的情绪，无时无刻不在受着情绪的影响。
有什么样的情绪，就有什么样的生活。
如果我们任由坏情绪发泄，它将会吞噬我们的灵魂，成为我们生活的负担。
《掌控情绪的心理学》从心理学的角度，对情绪这一现象进行剖析，使读者对情绪能够有更为深刻的了解，进而掌握控制情绪的方法，建立全新的生活。
通过阅读《掌控情绪的心理学》，能让情绪成为我们的朋友，为我所用，从而让我们成为自己情绪的主人，掌控情绪，把握幸福。

作者简介

汪龙光，中华心理咨询师协会秘书长，中国科学院心理所EAP中心签约咨询师，中德心理大学教授，心理学博士、高级心理咨询师、高级催眠保健师。
出版有《能言善辩的心理学》、《减压完全手册》、《察颜辨色的心理学》、《人际沟通的心理学》等书。

<<掌控情绪的心理学>>

书籍目录

第一章 情绪，人生的指挥棒情绪是人对客观事物的态度体验，也是一个人心理活动的核心。
情商则在一定程度上决定人生成败，操纵人生命运。
情绪是情商的核心。
良好的情绪状态是成功的助力器，不良的情是吞噬健廉、咀碍成功的“ 恶魔 ”，它的危害超过尼古丁。
我们要学会做情绪的主人。
一、开启情绪之门／2二、价值观左右了情绪／5三、先清理心情再做事情／10小链接：情绪稳定能力自测／16第二章 为坏情绪把脉情绪具有感染性，还有传染性。
一种坏情绪污染了心理之后，将会产生更多的恶劣情绪。
自身的情绪可以传染给他人，他人的情绪也能传染给你。
我们要咀止坏情绪的传搔，最适当的办法就是认清其实质，有针对性地消解，从而使情绪得到掌控。
一、认识不良情绪／20二、为坏情绪把脉／56三、开给坏情绪的处方／61小链接：心理健康的标准／70第三章 好情绪缔造美好人生一、与人为善，从心底流露出来／74二、宽容，为自己拓宽一条路／75三、尊重获得好人缘／77四、谦虚，彰显人格品位／80五、感恩，让人性的种子发芽／82六、自信，经营光彩人生／83七、平常心，心常平／86小链接：处世能力测评／88第四章 觉察自我，聆听内心的情绪一、提升自我觉察能力／92二、自我觉察招招鲜／94三、五种态度助觉察／96四、认识自我情绪的方法／97五、把自己的情绪梳理一遍／98六、了解自己，利己又利人／100七、打造一个最爱的我／102八、为自己颁奖，让激情飞扬／104小链接：自我认识能力测评／105第五章 掌控情绪，做真实、快乐的自己关心自我，善待自我，更要看中目我，全面地接纳自我，哪伯是你有汗多缺点，也不要自卑。
你要相信，你不能被别人左右，更不要活在别人的认识里。
通过自我情绪的管理，你就能调整好情绪，快乐生活每一天，实现你成功的人生目标。
一、无条件自我接纳／110二、避开自我“ 情绪化 ”／112三、做自己情绪的管理师／115四、自我激励，进发活力／120五、快乐生活每一天／126小链接：你是轻松兴奋的人吗?／131第六章 用心感受，开启他人心锁别人的情绪，有时决定于你对他的言行的解读。
学会倾听他人的内心，站在他人的立场去理解，给予真诚的帮助，那么，你的人际关系必然和谐。
一、心境，需细细品味／134二、理解比识别更重要／136三、解开表情的情绪密码／141四、无条件接纳他人／142五、了解情感需要／143小链接：包容力测评／145第七章 提升认知，每天拥有好心情幸福不是权利与金钱的多寡，只是心灵的感受而已。
掌握了新的思维理念，你就会豁然开朗，精神振奋。
成长比成功更重要，靠人不如靠自己，驾驭好情绪乘风破浪，就能顺利到达理想的彼岸。
一、幸福的钥匙就在心里／148二、完美，其实是人生的负累／152三、创新，发动一场思维革命／155四、简单处事是睿智／157五、靠人不如靠自己／159六、掌稳人生目标的舵／161七、成长比成功更重要／163小链接：成功倾向测评／166后记／168

章节摘录

插图：无条件接纳自我，为的是改进自我，提升自我。
只要行动就有可能出错，但出错本身不是错，经验就是在错的基础上建立起来的，而能力也是在行动中锻炼出来的。
但是，不能觉知错误就糟糕了。
人的智慧就是源于丰富、深刻的实践。
我们只有深入体验，深刻觉察，不断改进自我，才能使自我不断提升。
然而，觉察自我并经常付诸行动却往往那么难，难的并非行动本身，更多是对不可知的结果的恐惧，或者更准确地说是对坏的结果的恐惧，因为很多人不愿看到自己灵魂深处的肮脏，不愿发觉自身存在许多“垃圾”甚至是丑恶。
然而，自我觉察，就是要深层剖析自我，找到灵魂深处那些“垃圾”形成的原因，从而对症下药，药到病除。
只有明智的人会在一次一次的自我觉察中，解决自身的问题，不断成长，不断提升。
这里所说的解决问题，更是立足于现实的、自我觉察式的解决，而不是迫于情势的解决。
解决的关键在于：于每一次的困境中看到自己的问题、自己的局限性，而非停滞在习惯化的自动思维中。
做到这一点很难，但有一个起点，即遇事可以着重思考自己、改变自己，而非只盯着他人、强调客观因素、诿过他人。
成长是为让自己更独立、更自由、更有力量。
而非控制或依赖，所以觉察自己成为首要。
人只有独立了才能更自由、愉快。
这个独立除了物质方面的，更重要的是精神或者心理层面的，是指一个人对自己的肯定主要来源于自己，而非受制于他人。
但事实上我们也很难做到这一点，我们高兴，常常是因为别人的肯定：我们难过，常常又因为得不到别人的认同，不经意间总是受制于人却并不自知。
其实这是一种很被动的活法，因为你习惯看别人的脸色行事，活在别人的好恶中。
只有真正能觉察自己的人，才是自由的人。
如果我们能时时觉察自己，遇事不急于迁怒于他人或者依赖于他人，也许更有利于问题的解决和自我的成长。
让我们做出判断的往往是主观想法，而非客观事实，所以，注重当下，觉察此时此刻是摆脱经验控制的最好办法。

后记

本书终于要和大家见面了，心中有几分高兴。
情绪是我一直关注的一个课题，因为它对人生的成长、成功起着关键的作用。
如果读者阅读后能知晓其中一些法则，领悟一二而受用，我将感到莫大的欣慰。
我的朋友和同事罗时汉、杜洪祥、黄健、徐祖东、吴方敏、刘莉、王颖或给我指导、或提供资料和帮助，使我的写作得以顺利完成，在此特表达我诚挚的谢意。
在写作本书的过程中，参阅了一些书籍，在此也一并感谢。
另外，需要说明的是，本书也涉及现实生活中的一些实例，这些例子使用的人名均为化名。
本书的观点系本人一孔之见，难免偏颇，如有不同看法，敬请指教。

媒体关注与评论

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。
——英国诗人、思想家 约翰·米尔顿成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。
如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生；反之，你的人生就无法掌握。
——世界潜能激励大师 安东尼·罗宾愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。
——俄国作家契诃夫真正的快乐，是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。
——美国物理学家 爱因斯坦面对太阳，阴影将落在你的背后。
——美国诗人惠特曼 事业常成于坚忍，毁于急躁。
——波斯诗人萨迪

<<掌控情绪的心理学>>

编辑推荐

《掌控情绪的心理学》：负面情绪是一道樊篱，束缚我们的发展与成长，正面情绪是一双翅膀，帮助我们飞向梦想的地方，为您破解情绪的密码，打开心锁。
一根火柴价值不到一毛钱，一栋房子价值数百万元，但是一根火柴却可以毁掉一栋房子，如果把人比作一栋房子的话，无法自我控制的情绪就是那根火柴。
我们无法改变天气，却可以改变心情，我们无法控制别人，但可以掌控自己。

第一图书网, tushu007.com

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