

## <<如何掌控你的情绪>>

### 图书基本信息

书名：<<如何掌控你的情绪>>

13位ISBN编号：9787509400807

10位ISBN编号：7509400805

出版时间：2008-4

出版时间：蓝天出版社

作者：甄逸夫

页数：270

字数：160000

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;如何掌控你的情绪&gt;&gt;

## 前言

在情绪面前，你可以做出选择。在日益浮躁的今天，人们的情绪越来越不稳定了。

一个男青年失恋了，他跑到酒吧一直喝酒，他感慨万千借酒浇愁，泪水顺着他的脸颊滑落，他怎么也想不明白为什么会这样，凌晨一点多，他踉踉跄跄地回到了家里，第二天他睡了一整天，但醒来后依然感到莫名的痛苦。

他一直在悔恨，一直在想“如果”，可生活毕竟无法重来，他被焦虑和烦躁困扰着，陷入在自我设置的思维里而不能自拔，最后他竟无法忍受这份煎熬而发誓要报复这个社会。

另一个男青年，当女朋友提出与他分手的时候，他的外表是如此的冷静，以致谁也无法从他的脸上体察到一丝一毫的情绪表现，可他内心里却翻江倒海波涛汹涌，三年的感情竟就要在今天结束！

这个男青年也去了那家酒吧，默默地喝了几杯酒后就平静地回到了家里。

第二天他来到无人的旷野，大声地嘶吼，顺着无人的山路疯狂地奔跑，汗水湿透了他的衣服。

第三天，八点钟他站在镜子面前微笑了一下，整理了一下领带就去上班了。

他很平静地来到了公司上班，他知道前面有一段全新的生活在等待着他。

人类都是感情动物，除非完全失去了感受的能力，否则就都免不了情绪。

许多事情，因为我们可以有不同诠释角度，所产生的情绪效果也会完全不一样，毕竟不是所有的事情都能得到我们所想要的结果。

情绪是个很奇妙的东西，当我们被它所困扰的时候，如果不能及时地跳出情绪的陷阱，那将一直被它所影响，这样一来，它所给我们带来的消极影响是十分巨大的，当然，这种影响是在不知不觉中进行的，所以，正视情绪问题对我们每一个人来说都是十分重要的。

有一位老太太，她有一只祖传三代的上等玉镯子，她每天都要把它擦了又擦，看了又看，总是爱不释手。

一天，她不小心，把玉镯子掉在地上摔碎了。

老太太心痛万分，从此茶饭不思，人也变得越来越憔悴。

时隔一年，她离开了人世。

据说最后咽气时，手里还紧紧握着那只破碎的玉镯子。

最新科学实验证明，癡狂症、胃肠疾病、高血压症、冠心病及乳腺癌等，都与人的情绪有着直接的关系，有的则完全是由于强烈的情绪波动所引起的。

老太太的死就与她忧郁和悔恨的情绪有关。

美国密歇根大学心理学家的一项研究发现，一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，因此，人们常常需要与那些消极的情绪作斗争。

情绪问题目前还没有引起人们足够的重视，但实际上，情绪一直作用于我们的生活。

街头几个菜贩因为抢占地盘不惜大动干戈，操起扁担就打了起来；公交车上因为某某不小心踩了谁一脚，便有了骂爹骂娘的声音；考场上因为紧张而出现情绪失控，导致场面陷入混乱；家庭内部的胡乱猜疑，使得血案频频发生；因为冲动，世间留下了许多悔恨不已的故事……我们每个人都不可避免地会产生情绪，但因为面对的心态和处理的方法不一样，而让结果呈现天壤之别。

实际上，即使我们有痛苦的情绪了，也完全不必把它当成是我们的敌人，其实它们是在告诉你一个信息，你有些地方需要改一改。

当你运用这些信息对自己进行改变的时候，你就能更好地掌握自己的人生。

例如你在台上发表演讲而产生了紧张情绪，这是在告诉你必须改变内心的那份紧张心理，那么在日后的过程中，你就不会再为它所控制。

别以为一切都无法改变，只要你想控制，终究会有办法。

当问题真正解决的时候，你的脸上就会有自信的笑容了。

学会掌控情绪，那么，你将能享受人生的精彩，若你只能被情绪拖着走，那么，你应该明白，情绪化的人往往无法战胜自我，更不可能取得事业、爱情上的成功。

## <<如何掌控你的情绪>>

### 内容概要

如果你真想让人生过的很有意义，那么就让情绪为你所用。

面对负面情绪，如果一味地逃避，那么人生将变得很难掌握，最后将陷于极大的危机之中。

是让情绪牵着你走，还是主动掌控情绪？

我们应选择做情绪的主人，不做情绪的俘虏。

一切的情绪都来自于我们自身，我们自己才是情绪的创造者，任何时候都可以创造自己想要的感受，去体验期望中的情绪。

本书详尽阐述了情绪产生和变化的规律，告诉我们怎样才能更好地掌控自己的情绪，进而掌控自己的生活。

情绪像双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人。

或者说它像一匹马，如果不了解它的习性，它可能会把你摔下；但如果你掌握了它的习性，它会带着你跑得更快！

## &lt;&lt;如何掌控你的情绪&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 解开情绪的密码 1. 蝴蝶效应——情绪的产生 2. 人是有七情六欲的动物 3. 不良情绪——绳子后面的一颗炸弹 4. 很恐怖的一件事情——负面情绪的日积月累 5. 情绪可以传染 6. 情绪波动——两个极端的“情感秋千” 7. 察言观色——阅读面部表情上的情绪 8. 你的声音所传达的喜怒哀乐 9. 读出各种动作中的情绪秘密 心理测试之一：你的情绪是哪种类型？

第二章 思考一下：我为什么要愤怒 1. 因为愤怒，所以喝不到那杯咖啡 2. 愤怒并不能控制别人 3. 当有人发怒的时候 4. 学会冷静 心理测试之二：你容易愤怒吗？

第三章 祛除失控催生的魔鬼——邪恶 1. “天之骄子”的悲剧 2. 你就是“烈马”的主人 3. 善良是最感人的力量 心理测试之三：你的情绪是否稳定？

第四章 打开抑郁的枷锁 1. 抑郁——笼罩在心头的乌云 2. 让阳光照进来 3. 给国王一个快乐的理由 4. 走出抑郁的困境 心理测试之四：你的抑郁量是多少？

第五章 摆脱人性的弱点——猜疑 1. 捕风捉影——猜疑 2. 腐蚀心灵的毒瘤 3. 一美元带来20年的怨恨 4. 拨开心头的疑云 心理测试之五：你的疑心有多重？

第六章 放下那把带着火焰的屠刀——报复 1. 面对强烈的不平衡 2. 挖掘报复的本质 3. 报复的意义 4. 用宽容浇灭炽烈的报复火焰 心理测试之六：测一测你是否有报复心理？

第七章 驱逐每一个悲观的思想 1. 世界原本很美好——生活欺骗了你吗 2. 心中的冰点给自己判了死刑 3. 自己做决定 4. 需要的是一种积极面对的态度 心理测试之七：你是否是个乐观的人？

第八章 浇灭心中的嫉妒之火 1. 不眠不休的嫉妒 2. 别让嫉妒成为你的地狱 3. 在嫉妒面前多一份从容的心态 4. 五大法则消除你的嫉妒之心 心理测试之八：你的嫉妒感正常吗？

第九章 把自卑踩在脚下 1. 自卑是一个灰暗的角落 2. 不是你不如别人 3. 给你的体内注入自信 4. 一个成功的自卑者 心理测试之九：你自卑吗？

第十章 让恐惧像冰一样融化 1. 恐惧——自我设置的空间 2. 恐惧来自你的内心 3. 穿越黑暗就能看见光明 心理测试之十：测一测你是否被恐惧感所包围？

第十一章 用减法跟焦虑说再见 1. 忧心忡忡为哪般 2. 没有理由去继续焦虑 3. 卡瑞尔的万能公式 心理测试之十一：焦虑自测 第十二章 在浮躁中沉淀自己 1. 不要在浮躁中越陷越深 2. 多些务实的态度 3. 倾听内心宁静的声音 心理测试之十二：你是否经常感觉很浮躁？

第十三章 走出后悔的阴影 1. 人生没有回头路 2. 后悔不可能创造奇迹 3. 无须后悔 心理测试之十三：后悔心理指数自测 第十四章 我们一起告别孤独 1. 离群索居的孤独人 2. 是全世界都忘记了你吗 3. 走出那座叫做孤独的山谷 4. 饮尽那份孤独 心理测试之十四：你孤独吗？

第十五章 化解导火线带来的毁灭——冲动 1. 与厄运相随 2. 冲动带来的是什么 3. 隐忍——事情总会过去 4. 八大法则消除冲动 心理测试之十五：你是个很冲动的人吗？

第十六章 远离人生的峭壁——偏执 1. 过分的固执 2. 偏执不等于执著 3. 走向极端 4. 学会变通何尝不是一种美丽 心理测试之十六：测一测你的偏执度 第十七章 发掘生活的意义——不再空虚 1. 生命意义缺乏症 2. 别在空虚中找不到自己 3. 逃离空虚的罗网 4. 给人生一个目标 心理测试之十七：你的生活是否充实？

第十八章 学会给自己松绑——走出紧张的泥潭 1. 不可小看“紧张”二字 2. 谁让你的心弦如此僵硬 3. 从容与放松——让紧张自己走开 心理测试之十八：情绪紧张度测试 第十九章 绽放美丽——揭掉羞怯的面纱 1. 不要让羞怯的心理成为一种痛苦 2. 其实你自己很重要 3. 你不会永远羞怯 心理测试之十九：你有羞怯的心理吗？

第二十章 牢骚太盛防肠断——不要抱怨 1. 拉开抱怨的帷幕 2. 这日子没法过了 3. 与其去抱怨还不如自我反省 4. 即使非常不幸也不要怨天尤人 5. 解开心里的死结 心理测试之二十：你是个爱抱怨的人吗？

第二十一章 推倒虚荣——不做虚荣的奴隶 1. 失去了最为珍贵的 2. 只不过是一个陷阱罢了 3. 为虚荣所奴役——内心早已痛苦不堪 4. 彩色的泡沫 5. “荣誉是死者的太阳”——树立正确的荣辱观 心理测试之二十一：你有虚荣心理吗？

第二十二章 从孤芳自赏中清醒过来——与自负挥挥手 1. 高估自己——付出的是惨重代价 2. 自负能给

## <<如何掌控你的情绪>>

你带来什么呢 3. 看清楚你自己吧——原来我没那么神奇 4. 最有力量的人——懂得谦虚 心理测试之二十二：你有自负的情结吗？

第二十三章 昨夜的星辰昨夜的梦——让怀旧的记忆尘封 1. 过去的岁月总是最美好的 2. 怀旧是一本相册——偶尔去翻一翻吧 3. 唱明天的歌——最重要的还是现在和未来 心理测试之二十三：你有怀旧的心理吗？

第二十四章 我思故我在——自己掌控情绪 1. 提高情商，管理情绪 2. 学会改变——情绪管理大法 3. 小心你的情绪被“生气”主宰了 4. 掌控情绪的六个步骤 5. 用思考来搬运情绪 6. 处理情绪——以忍让的气度 7. 管理好内心的花园 8. 心灵环保：心理保健三大要诀 9. 驾驭情绪——选择做情绪的主人 心理测试之二十四 你能控制住自己的情绪吗？

## &lt;&lt;如何掌控你的情绪&gt;&gt;

## 章节摘录

1. “天之骄子”的悲剧 当邪恶战胜了本我的时候，所爆发的灾难性将是不可估量的。我们大多数人都能克制住本我中的一些破坏性的情绪，这是一种健康的心态的体现。实际上，当本我原始性冲动到了无法克制的时候，情绪也已经失控了，悲剧也就随之而来。

1991年11月1日发生在美国的一件有关中国留学生枪杀多人的故事，给我们带来了很大的震撼。

卢刚，生于北京市，18岁考入北京大学物理系，1984年通过CUSPEA考试，1985年本科毕业后进入爱荷华大学物理与天文学系攻读研究生。

1991年通过答辩获得博士学位。

1991年11月1日下午三点半左右，卢刚进入了正在进行专题研讨会的爱荷华大学凡艾·伦物理系大楼三楼的309室，在旁听约5分钟后，他突然拔出左轮手枪开枪射击，他首先击中他的博士研究生导师，47岁的戈尔咨教授，并在戈尔咨教授倒下之后，又在教授脑后补了一枪；然后，他又朝他的博士研究生导师助理史密斯副教授身上开了两枪。

此时，在场的众多人士刚刚有所醒悟，纷纷逃离现场，这时卢刚又瞄准了当时在场的另一位中国留学生，27岁山林华博士，接连向山林华的脑部和胸膛连开数枪。

随后，卢刚离开了第一现场到达二楼208室系主任办公室，一枪射杀了44岁的系主任尼克森。

在确认尼克森死亡之后，卢刚又返回第一现场，发现几个学生正在抢救奄奄一息的史密斯教授，于是又朝史密斯的脑部补发了致命的一枪。

然后卢刚持枪离开物理系大楼到达生物系大楼，由一楼走到四楼，似乎在寻找一名女性目标(有目击者见他进入女厕所寻人)，其间遇到师生多人，但卢刚并未开枪滥杀。

在未找到射击目标之后，卢刚又进入了行政大楼，冲入一楼111室的校长办公室，向副校长安妮·克黎利前胸和太阳穴连开两枪，又朝办公室内的学生秘书茜尔森开了一枪。

随后，卢刚到达二楼的203室，饮弹自尽。

整个枪击过程不足20分钟。

卢刚在自杀前总共向六个人开枪，除女学生茜尔森被击中脊椎，颈部以下全身瘫痪外，其余五人全部丧命。

这是一件多么可怕的事情，一旦心中的魔鬼疯狂起来的时候，所造成的后果往往是不堪设想的，在这次枪击事件中，那么多人付出了生命的代价，而据分析，造成这次事故的直接原因可能是由于博士论文最高奖学金没有由卢刚获得，而是由山林华获得，另有说法认为，枪击的原因可能在于经过长达6年辛勤工作得到博士学位的卢刚，却无法得到一份应得的可以维持生计的体面工作，走投无路的他决定自杀，并对社会的不公进行极端报复。

事后的调查得出结论，卢刚有着典型的性格缺陷，他刚愎自用高傲自大，目中无人，十分孤独，没有人愿意和他交往，但他个性又很强，性格孤僻，喜欢揭别人的短，是个攻击性很强的人，喜欢嘲弄别人。

在他认为，应该会有不少女性会拜倒在他这个“天之骄子”的脚下，但这却只是他的一相情愿的幻想。

熟悉他的同学说，他是一个极度脆弱的人，想问题的方法也与别人大不一样，老是想到问题的阴暗面。

按理说，他是一个天之骄子是一个能为社会做出极大贡献的人，可是，这样一个高智商的天才因为情绪失控做出了如此疯狂的举动，不能不令人深思。

失控的情绪所带来的往往就是邪恶，邪恶颠倒黑白让人丧失理智，给个人、家庭、社会所带来的灾难也往往是毁灭性的。

与卢刚事件雷同的是，2007年4月16日，23岁的韩国学生持枪在美国校园杀人，这次事故造成包括凶手在内的33人死亡，20多人受伤，酿成美国历史上最惨烈的枪击事件。

19世纪著名精神分析学家弗洛伊德认为，人格是由本我、自我、超我三个部分组成。

本我是一种无约束的本能，是指与生俱来的各种本能，也是无意识的核心和一切精神能量的源泉，它

## <<如何掌控你的情绪>>

的表现和释放通常是遵循快乐原则，满足本能的需求；而自我的主要任务是协调本我与超我的关系，调和我与外部世界的关系，它不希望本我能为所欲为，但又常常被本我所牵制，自我的特点是思维的客观性和逻辑性；超我是指个人所处环境的社会和文化规范，亦即良心，道德心、自我典范、社会和文化的价值标准，其作用是对自我起到监督作用。

卢刚作为一名本来很有前途的人才，但他没能及时处理好自己的情绪，以致丧失了自我，从而导致了悲剧的发生。

本我、自我与超我的和谐统一，才能使得人格达到和谐与完美。

对本能情绪的有效控制，实际上就是战胜本我的胜利，战胜了本我，才能驱逐心中的邪恶达到净化心灵得以拥有一个和谐宁静的内心世界。

## <<如何掌控你的情绪>>

### 编辑推荐

你的情绪决定你的生活！

《如何掌控你的情绪》就是要教给您怎样摸清情绪的规律，更好地掌控自己的情绪，并进而掌控自己的生活。

通过阅读《如何掌控你的情绪》，我们会发现：好情绪带来最佳竞技状态；冲动是魔鬼；如何避免冲突升级；沟通的真正目的；避开可能伤害你的人；适应能力是生存的重要能力；排除沉没成本的干扰；从思想模式到行动模式的转变；暗示的力量；体察他人情绪的能力；表情中的情绪密码；把握别人情绪，实现心理操纵……学会掌控情绪，那么，你将能享受人生的精彩，若你只能被情绪拖着走，那么，你应该明白，情绪化的人往往无法战胜自我，更不可能取得事业、爱情上的成功。

<<如何掌控你的情绪>>

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>