第一图书网, tushu007.com

<<调控坏情绪定格好心情>>

图书基本信息

书名：<<调控坏情绪定格好心情>>

13位ISBN编号：9787509404591

10位ISBN编号：7509404592

出版时间：2010-9

出版时间：蓝天出版社

作者：亦辛

页数：324

字数：360000

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

前言

情绪是个体对外界事物的态度、体验，以及相应的行为反应，它有积极和消极之分。
积极的情绪能够推动人的身心向上、向上、再向上，它有利于学习和工作效率的提高，能够帮助我们获取成功。
而消极情绪包括忧愁、悲伤、紧张、焦虑、痛苦、恐惧等，会为我们带来一连串的负面影响，甚至将我们拖下万丈深渊。
消极情绪会使我们反应迟钝、精神疲惫、进取心丧失，会夺走我们的控制能力和判断能力，让我们的意识范围变窄、正常行为瓦解，具有极大的危害。
然而漫漫人生旅途中往往是荆棘丛生、沼泽满地，因此，磕磕碰碰、跌跌撞撞是在所难免的。
在这种情况下，一旦忧愁、悲伤、紧张、焦虑、痛苦、恐惧等负面情绪大举来袭，该如何应对？
应对得法，则你可以成为自己情绪的主人，从而不至于让这些负面情绪影响你的行为和生活状态。
反之，如果应对不得法，一不小心让负面情绪取得了统治权，那么，你的自信、乐观、豁达、沉稳也将不复存在，取而代之的将是自卑、胆怯、紧张、浮躁等消极情绪。
如果你尚未意识到负面情绪对一个人究竟有多大的影响，那就请看下面这个故事：夏朝时，有一个叫后羿的名射手，他不但百发百中，而且乒射、跪射、骑射等样样精通，几乎从来没有失过手。
人们都称他为“神箭手”。
后来，夏王偶然间听说了后羿的本领，就把后羿召入宫中，要他表演他那炉火纯青的射技。
夏王命人把后羿带到御花园的一个空地上，指着百步之外的一块一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，说：“如果你能射中靶心，我就赏赐给你黄金万镒；如果射不中，就削减你一千户的封地。”

<<调控坏情绪定格好心情>>

内容概要

人的一生，难免会遇到各种矛盾和问题，难免遭遇各种挫折和困境，比如考试晋升的失利，人际关系的紧张，家庭成员的矛盾，恋爱婚姻的挫折，经济状况的拮据，亲友离去的苦痛等等，这诸多的不如意都会让人产生不良的情绪，如悲观、胆怯、焦虑、沮丧、嫉妒、愤怒、伤心等。

这些坏情绪有极大的危害性，如果任由其发展，则不仅会影响人的身体健康，更会让心理变得无助，从而影响人生的前途。

所以，我们要学会以不压抑的方法来辨识、认知、接纳并协调自己的情绪，从而成为自己情绪的主人。

只有能够控制自己的坏情绪，才能驱散心中的阴霾，找回久违的阳光。

<<调控坏情绪定格好心情>>

书籍目录

第一章 哪些坏情绪左右了你 是什么让快乐远离了你 被情感的香蕉所捕获 烦恼来自患得患失 欲望的猴子搅乱了思绪 疑神疑鬼度日月 朝着所谓的目标固执地前进 忌妒啃噬了安心草 寂寞的感觉时时袭上心头 在懊悔的海洋中打滚 总认为别人的糖比自己的甜 无止境的焦虑和担心 指望让所有的人对自己都满意 害怕处理不好事情会失去什么 怀疑自己处处不如人 将所有的事情往坏处想 承受着巨大的“成功”压力 为了自己变成了一只刺猬 目标定得过高而自己没有能力完成 心情被拖延拖延了 情感逃避成了习惯第二章 怎样摆脱坏情绪的纠缠 给心灵打开一扇天窗 从失败的阴霾中走出来 为自己有强劲的对手而庆幸 以主要精力找出自己的闪光点 在反省中认识和超越自我 拿出勇气积极迈出第一步 真的错了就坦诚认错 对无法控制的事情学着适应 适当地发泄内心的积郁 不必理会流言飞语 时刻提醒自己要忍让 给生活留出思考的时间 不可固执地意气用事 养成主宰自我的意志和习惯 接受无法逃避的现实 该放手的就放手 释放心灵的重压 预防和回避抱怨的发生 敞开心扉扩大交际多沟通第三章 寻求改变，与坏情绪做斗争 与自己的心灵交战 改变自己，重塑自我 简化生活，减少欲望 疏导排除愤怒的困扰 专注努力，克服自卑 强迫自己面对最坏情境 离开怠惰的泥潭 冲破固有的思维屏障 把障碍和失败作为成功的垫脚石 卷起袖子迎接挑战 遇到事情当机立断 不给嫉妒芒刺留下生长空间 铲除逃避敢冒风险 不能让沮丧无限制地蔓延 每天给自己一个希望 坚持属于自己的信念 向着心中的目标奋力前行第四章 让积极的因素成为助推力 想象力：对幸福生活充满美好憧憬 惜时：时时现活力没时间烦恼 宽容：善待他人胸怀更开阔 忍耐寂寞：享受独处的悠然自得 自我认定：正确定位改善自我 热情：不让灵魂发皱 心理暗示：经常积极地肯定自己 健康心态：栽上一棵“烦恼树” 朋友：增强弹性多交朋友 工作：努力从工作中寻找乐趣 接受批评：谦虚换来知识和智慧 视角：不同的角度产生不同的认识 苦难：只需精神的自由尚存 乐观：多和乐观的人在一起 眼睛：渴望发现生活中的美 坚强：在痛苦的王国中人人平等 外力：请求别人帮一个忙 自我安慰：只有上帝能改变任何事情第五章 把充实健康心灵的蜡烛点亮 散发出关爱和赞美的信念 主动去做该做的事情 明确想要什么样的生活 有健全之身始有健全之神 把目光调控到快乐频道 脚踏实地力戒浮躁 用尊重别人换取别人尊重 世上到处都有好人 付出是没有存折的储蓄 让自己的心态变得幽默 抓住每一次享受生活的机会 把心里的阳光传递给周围的人 真诚地赞美别人的优点 坚守立身处世的基石 事业有成记得分享和懂得感恩 不忘自我教育和完善自我 保持超凡脱俗的心境 把最重要的事情放在最前面去做 不为不实问题的干扰所动第六章 自己的情绪自己掌握，自己的命运自己主宰 将“主宰自己”当作奋进中的能动力 以严格自律来防止走下坡路 选择自己最擅长最喜欢的事情做 运用“WHWW”法则反思自己的行为 在头脑中装上控制情绪活动的“阀门” 根据自己的特长来提升自己 背着情绪包袱等于放弃现在和未来 走到镜子面前去寻找拯救自己的人 鼓起勇气向自己宣战 台上台下都自在 做对的事情比把事情做对更关键 千万别总和自己过不去 每一个人的生命体验都是独一无二的 我为人人，人人为我 让一部分人满意就足够了 轻松是一件挺容易的事 不能让潜意识拴住了手脚 必须运用自己自由选择的权利 只有输得起才能笑到最后

章节摘录

她的子女只好给她弄了一间公寓让她自己住，但这解决不了根本问题。
一天下午，她哭着告诉心理学家说，她的家人把她抛弃了。
寂寞的人永远不会懂得，爱和友情是不会像包装精美的礼物一样被送到手上的。
受欢迎和被接纳是从来就不会轻易到手的。
她想让全世界的人都可怜她，，这样她永远也无法快乐起来。
她是个不可救药的自私女人，虽然她有着六十多年的人生经历，但在感情上，她还是个小孩子。
当然，不是只有寡妇或鳏夫才会感到寂寞，单身汉和选美皇后也有得上这种病症的可能。
几年前，一个年轻的单身汉到纽约闯世界。
他英俊潇洒，受过很好的教育，而且曾周游各地。
进入这个大都市后，白天他有繁忙的工作，晚上却陷入孤独寂寞之中。
他不习惯一个人吃饭，也不喜欢独自去看电影。
他不想去麻烦在城里的已婚朋友，而且他也不想接受主动投怀送抱的女孩。
显然，他想要的是那种好女孩，不是从酒吧里出来的；他不愿加入“寂寞的心”俱乐部；或去找社交介绍服务中心解决他的特殊问题。
结果他在这企图寻求发展的城市里度过了一段难耐的时光。
有时候城市可能反而比任何乡间小镇更让人感到寂寞，他也知道一个男人在城市里就要付出比乡村更多的心力才容易被接受、受欢迎。
他必须事先想好他下班后的生活的兴趣何在，然后去寻找那些场所。
他渴望有趣味相投的人接纳他，但这要靠他自己主动争取。
尽管医学和药物的研究一直在飞速进步，但是我们却产生了一种新疾病——大众寂寞病。
加州奥克兰米尔斯学院院长李思·怀特，曾经就这个问题，向出席基督教女青年会晚宴的听众进行了一场精彩的演讲。

编辑推荐

《调控坏情绪定格好心情》编辑推荐：快乐是一种选择，幸福是一种心态！
改变人生命运的心理自助书。
坏情绪可以被身放逐，好心情可以定格为永恒。
快乐和幸福其实很简单，只要你别任由坏情绪蔓延，你的好心情就会给你带来阳光明媚，鸟语花香。

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