第一图书网, tushu007.com

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787510416088

10位ISBN编号：7510416086

出版时间：2011-1

出版时间：新世界

作者：徐宪江

页数：244

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

生活中，我们都有这样的体验：在情绪好、心情爽的时候，思路开阔、思维敏捷，工作和办事效率高；反之，在情绪低沉、心情抑郁的时候，会思路阻塞、动作迟缓，效率很低。

一个人过于情绪化，芝麻大的事情都表露在脸上，注定撑不起场面，很难有大的作为。

比能力更重要的是心理素质！

一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于控制情绪的能力。

情绪稳定、处变不惊、游刃有余，这样才能与快乐为伴，与成功为伍。

有一次，著名专栏作家哈理斯(Sydney J.Harries)和朋友去买报纸，交完钱，那位朋友礼貌地对卖报人说了声谢谢，但对方态度冷漠，没有一句客套话。

“这家伙态度很差，是不是？”在回家的路上，哈理斯问道。

“是啊，他每次都这样。”朋友漫不经心地说，丝毫没有生气。

“那你为什么还对他那么客气？”哈理斯有点疑惑了。

朋友微微笑了一下，回答说：“我为什么要让他决定我的行为？”

是的，一个成熟的人，会握住自己快乐的钥匙。

他不期待别人带给他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

这样的人，是情绪的主人。

其实，每个人心中都有一把控制情绪的钥匙，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位销售人员经常抱怨：“我活得很不快乐，因为我经常碰到糟糕的客户。”

一位员工说：“我的老板很苛刻，这让我很生气！”

一位女白领说：“工作压力太大，我开始变老了！”

一位经理人说：“我的竞争对手太强大了，我真命苦啊！”

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制自己的情绪。

结果，他们在工作和生活中不停地抱怨、随意发怒、情绪焦虑，有些人甚至患上了忧郁症，在悲伤、悔恨中一蹶不振。

安东尼·罗宾有句名言：“你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。”悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。

这就是情绪的威力。

情绪总能够以很快的速度形成，快到我们甚至无法察觉，这种速度能够在危急时刻救我们一命，也能够在一瞬间破坏我们的生活。

你无法改变天气，却可以改变心情；你无法控制别人，但可以掌控自己。

正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；而错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则可能招致不可估量的损失。

因此，如果你想掌握自己的命运，请先掌控自己的情绪吧！

学会调节自己的情绪，管好自己的心情，把握人生的节奏，你会发现成功其实并不难。

一旦你学会了正确地表达、控制自己的情绪，就能自由地体验不同的感受，在职场、社交、家庭等各方面游刃有余，活出诗意的人生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《情绪掌控术：有效地表达自己不失控》是从心理学的角度教给你怎样摸清情绪变化的规律，更好地掌控自己的情绪，并进而掌控自己的人生。
全书系统地向读者介绍了情绪产生和变化的规律，以及如何有意识地修炼自己的情商以及控制情绪的一般方法。
《情绪掌控术：有效地表达自己不失控》选取了对个人发展影响最大的七种情绪——抱歉、愤怒、焦虑、忧郁、悲伤、后悔、挫折，并讲述如何控制或转化这些不良情绪，以便使我们成为情绪的主人，而不被情绪所驾驭。

<<情绪掌控术>>

书籍目录

上篇情绪调节——修炼你的情商第一章 情绪调控——想掌握自己的命运，请先掌控自己的情绪1.心境决定心情2.情绪化让你坏大事3.控制情绪，激发潜能4.理性决策需要良好的情绪状态5.深思熟虑后再采取行动6.幸福生活离不开好情绪7.心情愉快，健康常在8.好情绪源于自我管理第二章 情绪调节——千万别让坏情绪绑架你1.生活本身就是一种心情2.做情绪的调节师3.接受生活中的不完美4.千万别跟自己较劲5.走出误会的死角6.“ 装 ”出你的好心情7.别把简单的事情复杂化8.学会克制自己第三章 情绪转移——状态不好的时候换个事来做1.做人不钻牛角尖2.累了就先放下手头的工作3.情绪不好时转移注意力4.想想那些不如你的人5.人要学会遗忘第四章 情绪传导——别被他人的不良情绪左右1.情绪很容易被传染2.宠辱不惊才能笑看人生3.事情不是你想象的那样4.做一个有主见的人5.让镇定成为你的习惯6.抛弃固有的偏见第五章 情绪释放——给负面情绪找一个出口1.吃掉你的负面情绪2.用宣泄来为自己减压3.吵架也能解决问题4.别压抑自己的真实想法5.丢掉情感垃圾第六章 情绪选择——让积极成为你性格的一部分1.任何时候都要看到希望2.把快乐的心态装在口袋里3.变被动为主动4.阳光总在风雨后5.热情帮你战胜一切6.快乐总是与洒脱相伴7.包容给你无穷力量8.轻松地过，快乐地活下篇情绪管理——做情绪的主人第七章 丢掉抱怨情绪——“ 不公平 ”是这个世界的一部分1.换位思考，让心情更美好2.赞美是拉近彼此距离的纽带3.通过反省让自己远离抱怨4.从容面对生活中的不如意5.要看到他人的长处6.以德报怨，路会越走越宽7.保持空杯心态，塑造全新自我8.难得糊涂第八章 控制愤怒情绪——不拿别人的错误惩罚自己1.用理智浇灭心头的怒火2.别和人发生无谓的；中突3.冲动的时候要踩急刹车4.妥善处理人际摩擦5.与其愤怒，不如自嘲6.把嘲讽当作耳旁风第九章 清除焦虑情绪——自我减压，生活可以更轻松1.说出压力，清理情绪垃圾2.寻找你的社会支持3.不要预支明天的烦恼4.变压力为动力，焦虑也随之消除5.认识自己，丢掉不切实际的幻想6.专注于自己所爱，放弃无谓的牵绊第十章 提防忧郁情绪——和抑郁症擦肩而过1.打开心锁2.欣赏自己，战胜自卑3.低落的时候，不妨笑一笑4.走出患得患失的阴影5.打破烦恼的习惯，做个快乐的人6.告诉自己“ 我能行 ”7.克服猜疑：心理阳光一点好不好？8.无法改变不幸，就坦然面对它第十一章 转化悲伤情绪——要有“ 化悲痛为力量 ”的智慧1.忘记苦难和不快，才能收获幸福2.释放悲痛，给自己的心灵“ 松绑 ”3.直面悲伤，承认不幸才能战胜不幸4.想哭就哭，让悲伤得到缓解5.换个角度看悲伤，会得到快乐6.战胜苦难，化伤痛为力量7.一切都会过去，包括苦难第十二章 放下后悔情绪——对已经发生的事不要纠结不休1.不要为打翻的牛奶哭泣2.心胸豁达，不和自己过不去3.积极反思，从后悔中吸取教训4.把握现在，做好自己5.人生没有第二次选择6.想得开就是天堂第十三章 战胜挫折情绪——锻造屡败屡战的魄力1.挫折是“ 家常便饭 ”2.提高“ 抗挫折力 ”，获得“ 逆境情商 ”3.培养战胜挫折的意志4.看开“ 得 ”与“ 失 ”5.对自己说声“ 不要紧 ”6.永不言弃

章节摘录

版权页：安东尼·罗宾斯说过：“ 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。
”很多时候，坏事的不是你的能力或智慧，而是你没有控制住自己的情绪。
因为，控制好了情绪，做事才能游刃有余，才能扫清通往成功之路上的障碍。
北京时间2006年7月10日凌晨，世界杯决赛在德国柏林奥林匹克球场进行，法国与意大利向冠军发起最后的冲击。
比赛刚开始6分钟，马卢卡就为法国队创造了一个宝贵的点球，齐达内以一记巧妙的“ 勺子 ”命中点球，将比分改写为1:0，第18分钟意大利“ 罪人 ”马特拉齐头球扳平比分。
在加时赛下半场第3分钟时场上忽然出现混乱，齐达内失去冷静，突然一头顶在马特拉齐胸口上，后者顺势倒地，使比赛陷入中断。
冲突前，不知马特拉齐对齐达内说了些什么，激怒了这位足球艺术大师。
主裁判与助理裁判简单交流之后，出示红牌将齐达内罚出场外，就这样，这位享誉世界的足球艺术大师以这种令人遗憾的方式结束了他最后的演出。
在齐达内为球迷带来的精彩表演中，人们也能时不时地见到他脾气暴躁的一面。
1998年世界杯小组赛上，齐达内就曾踩踏沙特球员，后又因为在欧洲冠军杯比赛中用头恶意顶撞对手被罚禁赛5场，而这些还仅仅是齐达内鲁莽行为中的两例而已。
足球场上言语的挑衅司空见惯，齐达内应该用头把球送进意大利的球门，而不是撞向对方的身体。
他头脑发热做出的让人匪夷所思的举动，不仅使他以这种令人遗憾的方式告别最后的演出，也让本来占据优势的法国队陷入少一人的被动局面，最终痛失世界杯冠军。
由此可见，在成功的路上，最大的敌人其实并不是任何外部的条件或是没有机会，而是缺乏掌控自己情绪的能力。
愤怒时，不能制怒，使身边的家人朋友望而却步，无法进一步与你沟通；消沉时，放纵自己，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。
成就大业的人，都知道一个千古永恒的秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。
想要在生活中更幸福、在工作上更顺心、在事业上更如意，首先要做一个能够掌控自我情绪的人，从而在理性思维的指导下明是非、知进退，甚至把坏事变成好事。

编辑推荐

《情绪掌控术:有效地表达自己不失控》：情绪掌控的能力，会影响一个人一生的幸福和成功。
有了控制，愤怒将不再对自己和他人造成伤害；失去控制，再小的事也可能酿成大祸。
拥有什么样的心理素质才能够有效控制愤怒？
使用什么办法可以让情绪转危为安？
请阅读此书，他将教授你许多心理学方面的知识，告诉你即使是在压力最大、最冲动易怒的情况下也可以找到控制自己的情绪不发火，以良好的心态面对人生的方法！

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