第一图书网, tushu007.com

<<情绪掌控术大全集>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术大全集>>

13位ISBN编号：9787510422713

10位ISBN编号：751042271X

出版时间：2011-12

出版时间：新世界

作者：牧之//凤莲

页数：385

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

人生最可怕的是“失控” 有人喜极而泣，有人自怨自艾，有人乐极生悲，有人自杀绝望，原因何在？
失控，情绪的失控！
所有失控的行为，都可以归结为情绪这个罪魁。
高空走钢丝的表演人员，为什么走钢丝时手里需要拿着长长的棍子？
——平衡、掌控！
棍子是起稳定作用的，是用来调控身体平衡的。
走钢丝需要棍子来调节身体平衡，确保平稳地走过钢丝，到达安全的一端。
走我们的人生路时，如果事业挫折、心情不畅、朋友疏离、家庭不和，该怎么办，是否也有一根调控所有的“棍子”？
生活上的不如意时时在上演。
你兢兢业业却总不能得到提升，你是忍气吞声，还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？
小两口总因为一些小事无休止地争吵，是应该彼此先冷静下来，想想责任与尊重，还是偏要分个清清楚楚、明明白白？
你苦口婆心教育孩子，可孩子就是不听话，还和你顶撞，你是保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？
所有的不公平、不如意，都可能让人失控，甚至抓狂，为什么？
这都是为什么？
你会千万次地问自己。
成功者都是成熟持重者。
他们懂得控制自我，在诱惑、欲望、困难面前时刻能够清醒地保持成功者应有的自控力。
而那些经不起考验的人，往往因为一时的心绪迷乱，而走上最可怕的“失控”之路。
每一个社会都有其阴暗的角落，真正的乌托邦是不存在的。
如果你能在被人诱惑和自己精神颓废抑郁不振时走出心理的阴霾，如果你能在生活困苦、经济拮据，情绪低下的情况下，仍然能够拒绝他人“邀请”你一起做违法勾当的勾引，理智判断，你就能让你的人生永远没有牢狱之灾和犯罪的污点。
人生最可怕的就是“失控”，不能控制自己，就会跌人“失控”的深渊，万劫不复。
一位女士有一天搭乘公共汽车，她半边身子还在外面，司机就关上了车门，结果夹住了她的一条腿。
还没等女士发火，司机倒先急了：“你怎么这么慢！”差点没把女士气晕。
后来发现，这个司机早就不知跟谁生了半天气了，车子猛开猛停，搞得一车人东倒西歪，跟着倒霉。
司机一个人闹情绪害苦了一车人。
女士憋着一肚子火下车后，一个发小报的人凑上来，还没等说啥，女士就大吼起来：“滚！”那人惊异地盯着她，周围路人也都纷纷侧目。
她立刻感觉到一向文雅的自己失态了，不由地加快脚步，逃离别人的注视，心里恨死了刚才那个司机。
晚上回家时，女士的脸仍然拉得很长，看丈夫怎么都不顺眼，说东说西，丈夫憋不住了，于是家庭战争爆发。
司机把不良情绪带上了车，传染给了车上的人，车上的人又传染给了路人，最后还传到了个别家庭，导致家庭矛盾。
现代社会，人们工作压力大、生活节奏快，心理变得十分脆弱、抑郁，并且难以找到正常宣泄不良情绪的场所，所以常常乱发火。
如果任由自己的不良情绪肆意扩散，轻者搞得家庭里气氛沉闷，重者可使人们周围的小环境受到污染

，搞得身边的每个人都觉得难受。
这就像一个圆圈，以最先情绪不佳者为中心，向四周荡漾开去。
因此，人要擅于控制自己的情绪，只有这样你才不会沉沦。
一个人要想在事业上取得成功，务必戒奢克侈，若克制不住自己的欲望，沉溺在“失控”状态不能自制，人必然会落人万劫不复的绝境。
人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首是情绪失控。
坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好情绪就像快乐的天堂，充满阳光和希望。
这就是情绪的威力！
错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失；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。
让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑。
让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵，没有谁的心情永远轻松愉快。
战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。
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。
心态可以决定命运，情绪可以左右生活。
早上起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情；好情绪会成就一段幸福姻缘；好情绪会让人生充满欢声笑语。
如何管理好自己的情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。
请记住：有什么样的情绪反应，就有什么样的生活，就有什么样的事业，就有什么样的人生际遇！
人生最可怕的就是“失控”，若要人生不失控，就要了解情绪的力量，做好情绪调控的工作。

内容概要

每个人时时刻刻都面临着困惑，在对物质的占有上，在对生活的追求上，在对情感的忠诚上……其实，每个人都像在同自己战斗，情绪控制能力差的人就会在一场场没有硝烟的战争中迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪控制能力强的人就能控制自己内心蠢蠢欲动的想法，能调节即将喷发的怒火，能缓解内心深处的焦虑。
掌控好自己的情绪，就能保证在人生的路上不致偏离轨道太远。

牧之、凤莲编著的《情绪掌控术大全集(超值金版)》从生活中的实际状况出发，剖析了人们在生活中的各种情绪困扰，揭示其背后隐藏的内在原因，同时提供了一系列调控方案，为读者提高生活质量，提高工作效率，改善人际关系指明了便捷的通道。
在愤怒时要懂得如何制怒和息怒；在悲伤时要懂得如何转移和发泄；在紧张时要懂得如何释放和缓解；在焦虑时要懂得如何排遣和分散……学会了《情绪掌控术大全集(超值金版)》中如何认知你的情绪，如何控制你的情绪，如何改变你的情绪，那么你的人生也就会一帆风顺了。

书籍目录

上篇　情绪认知——认识情绪才能掌控情绪
第1章 情绪探源——情绪究竟是什么
情绪的定义与来源
情绪的表现与分类
关于隋绪平方定律
心理学上对情绪的归纳
决定情绪发生和变化的因素
情绪会左右你的认知和行为
第2章 坏情绪——坏情绪充满毁灭的力量
坏情绪会让人失控
坏情绪会相互传染
坏情绪会影响健康
坏情绪会让人伤心
坏情绪会让人失和
坏情绪会降低效率
坏情绪会耽误大事
坏情绪会让人丧失理智
第3章 好情绪——好情绪充满积极的力量
情绪好，心态更积极
情绪好，为人更乐观
情绪好，做事更高效
情绪好，容颜更美丽
情绪好，身体更健康
情绪好，事业更顺畅
情绪好，人际更融洽
情绪好，家庭更和睦
中篇　情绪管理——做情绪的主人，别让坏情绪左右你
第4章 控制愤怒情绪——别让怒火烧伤自己和他人
生气是百病之源
发怒影响人的正常思维
坏脾气真的改不了吗
别为小事生气而失控
别让怒火来得太猛烈
浇灭心中的愤怒之火
记住，冲动是魔鬼
控制冲动情绪的有效方法
脾气暴躁，伤人伤己
生气的时候不要做决定
找出问题的症结所在
管理好自己的思想
别带着情绪去工作
被批评也不要大动肝火
备忘录：冷静，冷静，再冷静
第5章 戒除虚荣情绪——做一个脚踏实地的人
人人都有虚荣心理

不要做“瞎忙”一族
丢掉虚荣，走向成功
丢掉虚荣，寻找本真
克服虚荣的一些有效方法
第6章 克制嫉妒情绪——嫉妒的剑伤人又伤己
嫉妒的特征与产生原因
好嫉妒之人的害人本领
嫉妒就像心灵上的肿瘤
嫉妒既害人又害己
切莫走进嫉妒的行列
找到真正适合自己的生活
第7章 消灭自负情绪——人贵有自知之明
自负是怎么产生的
你有什么了不起
低下你高昂的头
谦虚是一种美德
谦逊为一切美德的皇冠
第8章 化解猜疑情绪——猜来猜去成套中人
林妹妹为何英年早逝
多疑就是无事生非
不要做“爱的囚徒”
小心，疑心生暗鬼
发挥信任的力量
猜疑心理自我调节
第9章 推倒自卑情绪——相信自己是独一无二的
别让自卑控制了你
别陷入自卑的泥潭
自卑者的典型表现
从相信自己开始
要正确认识自我
把自己当做一面镜子
给自己积极的自我暗示
用信念支撑起前进的力量
第10章 丢掉抱怨情绪——与其抱怨不如改变
抱怨随时都会发生
工作中不要总抱怨
抱怨太盛惹人怨
好汉不提当年勇
擅于发现自己的长处
生活没有一帆风顺的
通过努力才能改善处境
不公平，是生活的一部分
别为琐事抱怨不休
平淡中体会幸福滋味
第11章 消除焦虑情绪——自我调节，轻松面对生活
焦虑引起的身心变化
应对应激反应的方法

走出职业焦虑的陷阱
走出知识焦虑的漩涡
走出社交焦虑的困局
“焦虑症”的自我防护
第12章 扫除悲观情绪——化悲痛为力量。生活可以更美好
不要让悲观占据你的心灵
心病终须心药医
改变悲观心理的窍门
克服悲观心理的方法
每天给自己一个新的希望
换个角度看世界
“进门前，请脱去烦恼”
让一切都变得积极起来
让快乐成为生活的一部分
笑解千愁，摆脱心中烦恼
第13章 缓解紧张情绪——自我减压。轻松面对生活
生活压力是不可避免的
过度紧张有损身心健康
做事要学会忙中偷闲
悠闲，也是一种品位
身外之物别看得太重’
消除紧张的五条妙计
进行必要的放松训练
第14章 放弃报复情绪——冤冤相报何时了，相逢一笑泯恩仇
报复是人的一种防御本能
报复的人生成本太昂贵
报复者的可怜下场——孤独
学会宽容，才能忘掉仇恨
懂得感恩，享受无限乐趣
情绪积极又不失镇定最好
如何进行报复情绪管理
第15章 杜绝贪婪情绪——做人要有知足常乐之心
贪婪像个无底洞
任何事物都不是多多益善
人性的丛林中不必事事求胜
幸福会在贪婪之处转弯
诱惑往往是个美丽的陷阱
寻找生命中的“大石块”
面对金钱别迷了双眼
得失之间莫迷失心智
不属于自己的东西不必追求
达亦不足贵，穷亦不足悲
淡泊名利人生一身轻
“红得发紫”又如何
致力于一种高贵的性情

适可而止才不会走火人魔
知足，是一件无价之宝
简单，是一种高层次的活法
淡定，一种最了不起的心态
第16章 战胜挫折情绪——屡败屡战，提高抗打击能力
造成挫折的因素有哪些
人面对挫折的承受能力
坦然面对挫折和逆境
为什么倒霉的总是我
用理智战胜情感
悠然自得的宽舒人生
别在挫折面前乱了手脚
挫折中进行情绪管理
挖掘出你的无限潜能
困难中往往孕育着希望
用信心支撑自己的行动
精神可以击垮厄运
超越苦难，战胜挫折
你离成功只有一步之遥
不要听任脆弱的意志摆弄
把苦难当作成长的机会
第17章 摆脱抑郁情绪——拨开心上的那片阴云
灰色，是抑郁的统一韵调
负面情绪不断累积的结果
抑郁症：精神上的流行性感冒
晒晒你的“心情账单”
抑郁症的核心特征
小问题变成了大问题
造成抑郁情绪的八大心态
让自己忙碌起来
消除抑郁的有效方法
有效的心理疗法
一些简单的自我疗法
别带着抑郁情绪去工作
我们的心情应该是彩色的
第18章 摒弃恐惧情绪——胜自己才能胜他人
恐惧属于生命的一部分
正常恐惧与非正常恐惧
敢想敢做，敢于尝试失败
用行动来缓解恐惧感
向前一步，勇敢地跨出队列
把自己所想的付诸行动
无畏，才会无往而不胜
勇敢地面对，挑战自己
善待劣势，善待自己
在激烈的竞争中脱颖而出
超越你的心理高度

要适应无法避免的事实
识破小人心，与小人斗智
克服怯懦与恐惧，打起精神
征服恐惧，做境遇的主宰者
消除心中的恐惧，平静地面对
下篇　情绪调节——做高情商的人，表现最佳情绪状态
第19章 情绪调节——调节好心中的那股乱流
心情好坏完全由你自己决定
掌握情绪周期性变化规律
别掉进“倒霉连锁反应”之中
要学会宽容自己、原谅自己
人生不满百，常怀千岁忧
勇于面对，呼唤新的幸福
工欲善其事，必先利其器
以饱满的精神面对每一天
情绪转换器调到最佳状态
善用情绪带来的正面价值
洞悉情绪背后的实质问题
接受并体察你的情绪变化
情绪如影随形，关键在于调控
第20章 情绪转移——点亮心灯走出情绪暗堡
别在不愉快的事情上纠缠不休
躲避与转移外界的刺激
换一种思维方式去思考问题
换个角度，会有一番新的天地
警惕陷入“经验”之中
善待那些稀奇古怪的想法
突破常规，创作联想
培养你的开创性思维
做感兴趣的事转移情绪
小爱好也可以带来大快乐
在学习中让自己充实、快乐
用读书来调节自己的情绪
不要压抑情绪，要会情绪转移
进行情绪锻炼，做情绪的主人
多和自然接触，出去散散步
多听听音乐，舒缓自己的心情
第21章 情绪释放——给坏情绪挖个渠道、找个出口
情绪控制不等于不动感情
情绪是不可以长期积压的
通过一定渠道释放坏情绪
少一些埋怨，多一些感恩
宁静如水，拂拭蒙尘的心灵
放慢一下，轻松休息一下
心理按摩，驱走不愉快情绪
家为你撑起一柄爱的巨伞
享受正在感受的爱与温情

调适心理，重视生活细节
在大自然中完全释放自己
第22章 情绪疏导——追寻快乐和心灵的自由快乐
快乐是心态、情绪的集合
顺其自然会有意外的收获
生活的点滴中蕴藏着快乐
快乐的密码就在自己心中
良好的情绪本身就是良医
如何一生保持愉快的生活
用心生活，用心感受愉悦
童心未泯，就会快乐永存
心地善良，才能看见美景
打开心窗，追求心之自由
去除禁闭，解开心之枷锁
掸净尘埃，就会心明眼亮
放飞心灵，追寻简单之乐
心情轻松起来的六大要诀
放得下，寻求心灵上的自由
放得下，生活才能妙趣横生
在彷徨失意中修养你的心灵

章节摘录

版权页： 有人喜极而泣，有人自怨自艾，有人乐极生悲，有人自杀绝望，这都是为什么？
情绪！
了解情绪，掌控情绪，才能把握人生的走向。
情绪是客观事物是否符合人的需要而产生的体验。
情绪具有鲜明的两极性，而在这样明显对立的情绪活动中，良好的情绪可以催人上进，有益于身心健康；而消极的情绪则会使人们心理失衡，失去动力。
蠹情绪的定义与来源 情绪可以让人们深陷无边的黑暗中或沉湎于极度的兴奋中，情绪伴随我们生，伴随我们死，情绪能促进我们成功，又能导致我们失败。
我们的心情就像路上来往的车辆一样，有时快，有时慢，有时堵。
不管你是腰缠万贯，还是不名一文，总有一个“ 朋友 ”陪伴着你，控制着你。
它就是：情绪。
情绪，情绪。
可到底什么是情绪呢？
《牛津英语辞典》将情绪定义为：“ 任何心理、感觉、感情的机动或骚动；泛指所有激烈或兴奋的心理状态。
”简单点说，人们为高兴而开怀，为悲痛而伤心，这就是情绪。
情绪可以给人们带来许多感受：它使人们精神焕发，也使人们萎靡不振；它让人们时而冷静，时而冲动；它让人们理智地去思考，也让人们失去控制地暴跳如雷；它让人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福；而有时又让人们感觉生活是那么无味和沉闷。
它潜伏在每个人的心中，总是在不同时期、不同场合产生着判若云泥的效果。
工作不顺心的时候人们会不满；当期望变成失望的时候人们会觉得失落；前途渺茫时人们会忧郁，而紧迫的工作和众多的压力更会让人们焦虑不安。
这些促使人们心潮起伏、思绪万千的正是人们常说的“ 情绪 ”。
人们禁不住要问，情绪何来？
直到20世纪90年代，科学家和相关学者才开始对“ 情绪 ”进行专题研究。
但是对“ 情绪 ”二字一直没有一致的定义。
可以简单地概括为：情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。
有医学研究认为：情绪和情感就是我们身体的一种生物反应。
具体来说，情绪的来源有以下几方面： 一、生活中的大变动 生活方面突然的变动是造成“ 情绪 ”的主要来源之一。
这些变动是我们较难有效加以处理的，所以有时候会造成我们身体上的不适或疾病。
如突然中了200万元特等奖是我们欢迎的，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，因为会造成我们日常生活的重大变动，也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。
还比如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、相思病或者受伤、失业、退休等等，都会引起情绪的波动。

后记

掌控情绪，平衡生活　现代社会生活节奏日益加快，竞争越来越激烈，生活内容不断变换。
人的一生当中难免遇到各种各样的矛盾和问题，如诸多的压力、人际关系过敏、考试晋升失败、家庭矛盾、婚姻受挫、经济拮据、生离死别等。
这些都会影响我们的心情，使我们的情绪出现波动或巨大的变化，甚至产生一些不良的情绪，如焦虑、抑郁、紧张、恐惧、愤怒、妒嫉、脾气暴躁等坏情绪。
这些不良情绪如果控制不好，不仅会影响我们的生理、心理健康，而且还会伤害周围的人，破坏相关的事情。
如果你无法掌控自己的情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。
　面对不良情绪，如果选择一味地逃避，那么你的人生将变得难以掌握，最后将陷于极大的危机之中。
我们应该选择做情绪的主人，而不做情绪的奴隶。
是主动掌控情绪，而不是让情绪牵着我们走。
一切的情绪都来自于我们自身，我们自己是情绪的创造者，也可以是情绪的调节师，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。
当我们学会如何掌控自己的情绪，就能快乐地享受工作，快乐地享受人生。
　如果你整天忙忙碌碌，却不知道为了什么；如果你处理不好情绪与生活的关系；如果你有了财富，却没了健康、没了家庭、没了爱，说明你的生活已经失控。
当生活不在你的掌控之下，你会发现生活中有许许多多的困扰。
甚至这些困扰还会恶性循环，影响你的情绪，左右你的生活。
生活一旦失衡，不仅你没有幸福快乐而言，严重说来，还是一种不幸。
因为当你的生活失去了控制，你的人生也会因此而陷人被动甚至混乱的局面。
　不管你的生活是不是已经失衡，你都应该学会掌控你的情绪，‘实现生活的平衡、和谐与充实。
只有你生活的各个方面都处于一种平衡、和谐的状态，你的生活才是幸福的、轻松的、充满色彩的；你的人生才有价值和意义，你才能真正享受生活。
　2011年8月15日

编辑推荐

《情绪掌控术大全集(超值金版)》全方位解读左右人们生活的十五大情绪——愤怒、焦虑、忧伤、悲观、抱怨、紧张……不要被情绪所吓倒，要有战争情绪的信心；不要被情绪所困扰，要做情绪的主人。
请记住：有什么样的情绪反应，就有什么样的生活，就有什么样的事业，就有什么样的人生！

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