

<<做情绪的主人>>

图书基本信息

书名：<<做情绪的主人>>

13位ISBN编号：9787511302533

10位ISBN编号：751130253X

出版时间：2010-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈浩

页数：246

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>

<<做情绪的主人>>

前言

人们最关心的莫过于身体的健康，所以，在相互问候的时候最多的话也都是：“身体可好？”“祝你身体健康！”

但是，身体的健康不仅仅受到疾病和外来因素的影响，更重要的还是来自心理的影响。

心理健康主要表现在情绪上，人体是一个整体，身体的健康与情绪有密切关系。

可以这么说：调节好自己的情绪就保障了心理的健康。

人的情绪是一种心理现象，是人对外观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验，它有喜、怒、哀、惧等不同表现形式。

高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。

情绪现代医学和心理学的研究成果表明，情绪不仅对人的心理健康有影响，且对人的身体健康也有直接的影响。

一个人若心情愉快、舒畅，生活态度乐观、豁达，则人体免疫功能活跃、旺盛，可减少疾病感染的机会。

前苏联生理学家、诺贝尔奖获得者巴甫洛夫说：“愉快可以使你对生命的每一次跳动，对于生活的每一个印象易于感受，不论躯体和精神上的愉悦都是如此，并可使身体发展、健康。

”由此可见，良好的情绪对人的身心健康有着积极的意义。

相应的，不良的情绪对人的身心健康危害极大。

生活中，每个人都不可避免地遇到失意、困难、险境，从而产生各种各样的消极情绪，如烦恼、痛苦、忧伤、愤怒等。

不愉快的消极情绪，若得不到及时排解，这种不良心理能量的积聚若超过一定的负荷就会破坏心理平衡，引起心理疾病，所以应采用适当的方法和途径，合理宣泄，调控不良情绪。

<<做情绪的主人>>

内容概要

是否你在工作中总出现大大小小的问题？

是否你在生活中总遇到许许多多不如意的事情？

这时，你是否心烦意乱，生气、抱怨、烦恼？

那么，我们应当如何应对呢？

不要以为时间可以让一切恢复平静，问题不解决，情绪迟早会如火山一样地爆发！

要知道，对待情绪我们不是去压抑它，也不是随意的释放它，我们应当学会控制它——今天我们就要学会控制情绪！

我们怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？

除非我们心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。

花草树木，随着气候的变化生长；但是，我们为自己创造天气，我们要学会用自己的心灵弥补气候的不足。

祝愿每一位读者都从中受益、身体健康；更祝愿大家心理健康，掌控好自己的情绪，成为情绪的主人！

<<做情绪的主人>>

作者简介

陈浩，中国总裁培训网金牌培训师，国家中小企业银河培训工程注册讲师，国际职业培训师行业协会特约理事，上海理得管理顾问公司高级顾问，广东鸿极管理顾问公司高级培训师，浙江嘉兴践智管理咨询公司高级培训师，河北世纪慧泉管理顾问公司高级培训师，畅销书《工作就意味着责任》《职业精神》作者。

部分荣誉：2005年山西省优秀企业家，2006年中国十大培训师，2007年五星级高级国际职业培训师，1978年到2008年中国企业教育培训50强培训师，2009年最具影响力的实战派专家。

服务过的客户：可口可乐、中国石化、中国银行、中国工商银行、深圳研祥科技、太钢集团、智海集团、粤电集团、艾克药业、美的电器、五叶神、汾酒集团、同舟电子、学英语报社、猫王家具、中国兵器、广州本田、路虎专卖.....

代表课程：《职业精神》《工作就意味着责任》《赢在职场》《别找借口找方法》《赢在中层》《魅力领导艺术》《优秀员工成长之路》《如何有效辅佐上司》《执行重在到位》《颠峰销售》《有效沟通与团队执行力》《国际职业培训师培训》《绝对赢销》《管理者魅力演说训练》等。

<<做情绪的主人>>

书籍目录

前言 第一篇 远离愤怒，天天都是好心情 第一章 愤怒是什么 我们需客观地看待愤怒 愤怒是一种消极的情绪 冲动是魔鬼，纵容它会后悔 都是自私惹的祸 适时发泄心中的愤怒 第二章 修炼内在的世界 心如止水，凡事淡定 多替别人想一想 学习接受现实的不公 不为小事生气 拔除心中仇恨的杂草 第三章 我们可以不生气 不与他人发生无谓的冲突 让争吵也变得有艺术性 切除怨恨的肿瘤 宽宏大度让人尊敬 抱怨解决不了任何问题 原谅并感谢折磨你的人 愤怒测试：你是不是懂得驾驭愤怒情绪的一个人 第二篇 节制悲哀，命运由我们主宰 第四章 你为什么悲伤 及时做出正确的选择 杞人忧天都是在自寻烦恼 摆脱过度依赖心理 悲伤是因为放弃了快乐 第五章 要从阴影里走出来 转移低落的情绪 发泄心中的烦恼 悔恨是没有意义的错 不幸并不是你悲哀的理由 寻找理解你的人 第六章 原来，还有一种选择 即使被伤害也可以选择快乐 不要抱怨，接受不幸的现实 懂得放下，学会释怀 发掘生活和工作中的乐趣 悲哀测试：你是否是一个有悲观情结的人 第三篇 驱除恐惧，提升自我的潜能 第七章 我们为何如此恐惧 恐惧是因为不可预知性 警惕你的严重自卑倾向 恐惧多数源于心中的幻象 勇敢面对内心的敏感和脆弱 不要预支明天的烦恼 第八章 焦虑、不安的困扰 焦虑是常见的一种病态 长期焦虑的危害性后果 警惕“成功焦虑”的来袭 苦难并不如想象中可怕 七种心理武器打败焦虑 透视年关焦虑症 不要为自己的悲观找借口 第九章 只有好心态才有好人生 客观地认识自卑心理 打碎“社交恐惧症” 自卑不可怕，没有自信才可怕 自信的魅力有多大 不自卑，你也有闪耀的亮点 善于经营自己的长处 恐惧测试：你是否属于自卑的一个人 第四篇 学会快乐，拥有幸福人生 后记 不抱怨的幸福人生课

<<做情绪的主人>>

章节摘录

在一条电视新闻中报道了这么一件事，一个19岁的男孩就为他愤怒之后的不冷静付出了代价。事情源于他准备上公交车时，仅仅因为该从前门上车还是该从后门上车的问题，他与公交司机发生了口角。

在愤怒和争执中，他随手抄起路边冷饮摊的酸奶瓶砸向汽车。

结果就是，男孩以“寻衅滋事”的罪名被起诉，等待宣判。

随后画面转到这名犯事的男孩身上，只见他不停地抹眼泪，后悔自己因为愤怒而做出这样的蠢事。

生活中常常有太多让我们后悔的事情，类似上面的故事在我们身上也同样出现过吧？

因为我们的不理智，任由愤怒情绪的滋生和蔓延，并最终转化为行动，不仅伤害了自己，更伤害了他人。

查普曼博士说：“我们无法控制自己的生理反应，但是能控制自己的思想和行为。

”因此，这种情况完全是可以避免的。

正如刚刚所说的那样，愤怒本身并不是邪恶的，是一种正常的生理反应。

那么，为什么会还会导致这么多不应该发生的事情呢？

面对愤怒我们应该如何处理？

首先，我们就应当把目光转到愤怒身上。

众所周知的一个道理就是：愤怒对身体是有害的，而且根据科学研究表明的确如此。

根据一项新的研究结果，人体在愤怒时，血液中一种与炎症有关的蛋白质的含量将会升高。

这或许能够部分解释由此引发的患心血管疾病的较高风险。

科学家发现，愤怒或者抑郁的性格具有更高的患心脏病以及中风的危险。

而《心理医学》杂志一则研究报告，为科学家描绘了一幅有关紧张情绪在神经系统中引发的变化是如何导致免疫系统反应的景象：愤怒的响应能够使动脉内壁变得粗糙，这将更容易在血管中形成斑的堆积。

同样，愤怒对于身体的危害之大也被写入了很多文学作品中。

我国的古典小说《三国演义》中就有“诸葛亮三气周瑜”的故事，足智多谋的诸葛亮最后竟把嫉妒好胜的周瑜气得吐血身亡。

这个描写并不是作家的随心杜撰，而是符合科学道理的。

曾经我也反复思考和探讨，并把主要精力放在了这个问题的争论上：愤怒是发泄出来好，还是忍而不发好？

对于表达愤怒的途径和愤怒对健康的影响，我做了深入的调查和分析，并随之站立在发泄愤怒的一方，当时我坚持认为处理愤怒的正确方式就是将其发泄出来。

因为压抑在内心的冲动只会使自己的血压升高，危及自身的健康，并且对于问题的解决毫无益处，与其如此，还不如大声地抗议，在抗议中发泄自己的不满，让自己的愤怒也得以宣泄。

然而，我犯了一个错误，同样站在我反对面的那些不主张宣泄愤怒的人也同样犯了这么一个错误：我们都没有认识到愤怒问题的焦点所在。

愤怒问题的关键在于一个人所体验的愤怒的多少。

道理很简单：如果你很少生气，如果你即便生气的时候愤怒感也不是很强烈，或者如果你的愤怒一分钟后就烟消云散，那么，你到底是发泄出来还是忍而不发都无关紧要，因为这一点儿愤怒对你、对别人都不会成为什么问题。

因此，愤怒到底是宣泄还是压抑，不能一概而论，要根据自身的个体差异来看待。

当然，这些情况也并不是我们眼睛所能看出来的。

就比如，生活中会有这么一些人，他们表现出来的永远是温和不愠、彬彬有礼的样子，即便是天大的委屈，也总是能一笑而过。

或许这些人的“愤怒点”真的很高，或许他们还有你没看到的另一面。

们经常可以在冲突之后听到这样的说法：我没有生气，只是挺失望的。

心理学家告诉我们，说这话的人，确确实实是生气了，只是他自己不愿意承认。

<<做情绪的主人>>

但是否认并不能让怒气消失，他们更愿意躲开惹自己生气的那个人和那种场景，刻意保持距离。

如果有人问：“你怎么了？”

”他们就会回答：“没什么，我只是有点儿累，今天太忙了。”

”但是，他的的确确是生气了，只是在压制内心的愤怒而已。

愤怒是为了叫人们能积极地去面对那个伤害了我们的人，如果我们没有这么做，愤怒就会累积。

如果多年来我们一再遭遇委屈，我们情感的承受力就会耗尽。

这时会出现两种情况：其一，我们会把多年来积压在心里的愤怒发泄在身边的人身上；其二，我们变得抑郁，感情渐渐枯萎，失去了对生命的热情，变得对什么都不感兴趣。

因此，如果你长期以来一直处于一种愤怒、压抑的状态，你就需要考虑发泄一下这种消极情绪了。

安东尼·罗宾认为：你愤怒、你愤恨，只是因为你已习惯，你已学会了用它们来表达你的不满，来表明你的要求，希望达到你的目的。

根据一般人的说法，愤怒是一种必须让它自然宣泄的情绪。

然而，发泄愤怒本身并不合乎自然的法则，愤怒不能使人过得更好，暴怒、发脾气对任何人的生活都没有正面的意义。

你并非天生就会愤怒，而是经由学习而得。

因为你曾经偶然生气，结果让你遂了心愿。

<<做情绪的主人>>

后记

如果抱怨能解决问题，并能产生使人前进的动力，那么，适当的抱怨是有必要的，这样的抱怨可以称为解决问题的“方法”。

但如果被怨气冲晕了头脑，仍无法解决问题，或事与愿违地影响了别人的情绪，那真的不太划算。

而且事实上，抱怨的确没有多少积极意义。

经常听到有人抱怨“活着太累了”，这种抱怨声除了传播烦恼外，还能有什么作用呢？

我一向不喜欢那些“我活得不好，所以也要企图让大家不要太好过”的人，这种的心态是不健康的，其实没有人让他不快乐，因为他具有这种想法，更不会有人能让他快乐起来了。

他不愿意与别人交流，甚至厌世至极……他选择不快乐是他的权利，他有权利这样选择。

但是这种消极的情绪是会传导的，传播这种消极情绪给他人的做法就是他的错了。

当很多人在抱怨的时候，他们完全把自己当成一个不幸的人，似乎全世界就只有他一个是最无辜的受害者，他们并没有意识到周围还有很多人比他还要不幸。

这就正如抱怨没有鞋穿的人，也许并没有发现世界上还有人没有脚一样。

因为抱怨者只看到自己没有什么，却没有看到自己已经拥有什么。

正因为他们的目光停留在“失”上，所以他们因为没有“得”而痛苦、愤怒、焦虑、悲伤，他们的人生是不幸福、不快乐的。

<<做情绪的主人>>

媒体关注与评论

生活原本很简单，是我们想的太复杂生活原本很快乐，是情绪让我们迷失观点最终是由情绪，而不是由理智来决定的。

——赫·斯宾塞一切对人不利的影响中，最使人折寿的恐怕就要算是不好的情绪和恶劣的心境了，如忧虑、颓废、惧怕、贪求。

——胡夫兰德

<<做情绪的主人>>

编辑推荐

《做情绪的主人》：做情绪的主人，用积极的思维掌控生活!您无法改变天气，却可以改变心情；您无法控制别人，却可以掌控自己。

情绪能致病也能治病：坏情绪是侵蚀身心的毒药，好情绪是人体最有效用的灵丹妙药；不良情绪引发大疾病，开心快乐才是长寿之道。

一部化解你生活困惑，指引你走向幸福康庄的心理自助书心若改变了，情绪就会改变；情绪改变了，行为就会改变；行为改变了，习惯就会改变；习惯改变了，性格跟着改变。

所以，如果说性格决定命运，那么，情绪则左右着你的人生。

因此，你应当了解你的情绪，了解如何控制你的情绪，了解如何改变你的情绪，做你情绪的主宰。

化解困惑，把握心海罗盘自我调适，拥抱幸福生活生活原本很简单，是我们想的太复杂生活原本很快乐，是情绪让我们迷失

<<做情绪的主人>>

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>