

<<掌控好自己的情绪>>

图书基本信息

书名：<<掌控好自己的情绪>>

13位ISBN编号：9787511311320

10位ISBN编号：7511311326

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：史守改

页数：271

字数：265000

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>

## <<掌控好自己的情绪>>

### 内容概要

生活节奏越来越快，工作压力越来越大，人们面临的心理问题越来越多，其对身体健康的威胁已逐渐大于传统意义上的生理疾病.....

情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量，情绪问题对人而言永远不糊ixiaoshi

，如果不予理会，不妥善处理，情绪问题就会越积越多越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。  
处理情绪问题的关键是必须学会调适，将其控制在适当的范围内。

心理问题无小事，情绪好一切都好，不能控制情绪就无法掌握人生，真正的健康从心理开始。

关注情绪异常变化，及时发现心理问题，构筑健康快乐的人生防线。

一本保持快乐情绪的自控手册，为你提供最简单、最实用、最有效的情绪调节方法。

## <<掌控好自己的情绪>>

### 书籍目录

#### 第一章 克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界

##### 第一节 克制妒嫉，让别人的光彩照亮自己的前程

妒嫉心理的产生及两面性

不要让对别人的羡慕转化为嫉妒

摆脱嫉妒的困扰，过自己的生活

被人嫉妒怎么办

【心理小测试】你的嫉妒心理有多少

##### 第二节 告别自负，认识真正的自己

自负心理的形成与防范

自负的人容易失败

最有实力者反而谦虚

【心理小测试】你有自负的心理吗

##### 第三节 戒除虚荣，不要让表象折磨自己

虚荣心是彩色的气球

虚荣换不来真正的荣耀

炫耀只会使自己变得更加丑陋

【心理小测试】你的虚荣心理指数是多少

##### 第四节 远离懒惰，勤奋是收获的前提

懒惰是一种精神腐蚀剂

明确的生活目标可以有效驱逐懒惰

业精于勤荒于嬉

【心理小测试】你有懒惰的心理吗

##### 第五节 杜绝贪婪。

做人做事要有度有节

被贪婪擒获的恶果

克制住了贪欲才会有幸福可言

知足者常乐

##### 第六节 驱逐恐惧，勇敢行动细心认证

恐惧心理人人都有

走出恐惧的阴影，生活更精彩

勇气是战胜恐惧的最好武器

【心理小测试】你的恐惧心理程度

##### 第七节 解除依赖，扔掉拐杖走得更快

抛开依赖，学会独立行走

独立自主才可获得自由的空间

自助者天助，自立者成材

【心理小测试】你的依赖心理有多重

##### 第八节 走出自私，你将拥有更多

人的本性并不是自私的

别让自私毁了你

付出与分享是最快乐的事情

##### 第九节 化解猜疑，打碎沉重的心锁

如何看待猜忌多疑心理

赶走猜疑，生活更轻松

猜疑是害人害己的祸根

## <<掌控好自己的情绪>>

【心理小测试】你有否多疑

第二章 扫除灰色情绪——别让阴云笼罩自己

第一节 敞开心扉，遣散孤独的阴影

孤独是现代人难以驱散的阴影

被动消极的社交意识是产生孤独的根源

适当的孤独乃人生之必需

【心理小测试】你是否孤独

.....

第三章 主动调节心态——视角不同结论不同，心态好一切都好

第四章 戒除不良习性——不要自己毁了自己

## <<掌控好自己的情绪>>

### 章节摘录

版权页：盲目地自负会使自己看不到自己的不足，容易失败。

许多人总是把自负当成激励努力和赖以生存的精神动力，事实上，自负是一种精神与心灵上的盲目。可以说自负是我们自掘的一个陷阱，当我们得意忘形的时候，常常坠入其中。

自负的人往往自欺欺人，以自我为中心，孤傲、自大是他们惯有的常态，但是自负最终会让人付出惨重的代价。

有这样一则有趣的童话故事：很久以前，在一片森林里住着一只小松鼠，它有一面镜子。

这不是一面普通的镜子，而是一面神奇的哈哈镜。

不论谁照，谁都变得仪表非凡，而且放大了许多倍。

这只小松鼠经常在这面奇特的镜子面前自我欣赏，它总觉得自己很了不起，举世无双，形象高大，气力无穷。

它瞧不起同类，不愿和其他松鼠玩耍，甚至不愿开口同它们说话。

于是，小松鼠总是拿着镜子，坐在某个角落里，装腔作势，搔首弄姿，或者理着小胡子，或者用爪子在地上拍打几下，然后再把耳朵贴到地面上听一听地球是不是在抖动。

自满、自负的小松鼠从此认为自己是世界上最强大的动物，没有什么动物比它更强大有力。

这是一只多么自负的小松鼠啊！

小松鼠有一个饱经世故的姑妈，有一天姑妈告诫它说：“好侄子，你可要注意，现在大家都说你过于骄傲，自以为是兽类中的佼佼者。

当心点，大象是不喜欢你说话大话的。

”“大象？

大象是个什么东西！

让它马上过来，我要叫它粉身碎骨！

”姑妈经得多，见识广，听了小松鼠的话，觉得很可笑。

它说：“大象是世界上一种庞大的动物。

还没有听说有什么兽类不怕它呢！

”小松鼠很不服气，大声叫嚷道：“大象比我还强大？

这决不可能！

”说完，它决定去寻找大象，想同大象比个高低，较量一番。

在一块林间空地上，它遇见了一条绿色的蜥蜴。

“你是大象吗？

”小松鼠问。

“不，我是蜥蜴。

你找大象做什么？

”“那算你走运，如果你是大象，我非把你碎尸万段不可。

”看见小松鼠这样狂妄自大，蜥蜴禁不住哈哈大笑起来。

这可惹恼了小松鼠。

为了表示自己力大无穷，它就把小爪子往地上顿了顿……说也凑巧，偏偏这时候打了一个响雷，蜥蜴吓了一跳，慌忙溜到石缝里藏了起来。

它觉得这仿佛是小松鼠发出的一声巨响，真是力大无穷啊！

小松鼠更加得意，大摇大摆地走开了。

<<掌控好自己的情绪>>

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>