第一图书网, tushu007.com

<<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：9787511323811

10位ISBN编号：7511323812

出版时间：2012-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：庞丽娟

页数：272

字数：352000

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，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。
比如，高兴的时候会手舞足蹈，发怒的时候会咬牙切齿，忧虑的时候会茶饭不思，悲伤的时候会痛心疾首……这些都是情绪在身体动作上的反应。
情绪最可怕的就是“失控”，有人乐极生悲，有人自怨自艾，有人绝望自杀，原因何在？
主要是情绪失控！
其实，每个人都像在同自己战斗，情绪掌控能力差的人就会迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪掌控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，缓解内心的焦虑。
唯有掌控情绪，做情绪的主人，才会拥有快乐的人生。
　现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。
正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。
情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。
成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。
处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。
事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰是成功与失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。
　我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而委靡不振。
有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。
这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。
你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。
情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些做情绪主人的人。
卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。
究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。
善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。
其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。
他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。
　现代社会，越来越多的压力随着竞争的加剧而相应产生，焦虑因而成了现代人生活中常有的一种情绪，为此，我们必须学会如何化解焦虑，克服压力。
不妨试着放慢生活的节奏，腾出时间给身心松绑，这样才能让自己保持积极、健康的情绪，做自己情绪的主人。
每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常常不知如何掌管。
一个成熟的人握住自己的快乐钥匙，他不期待别人使自己快乐，反而能将快乐与幸福带给他人。
只有管理好情绪，用一颗平常心去体味人生，生活的泥潭和世俗的眼光才无法将我们击倒。
我们不能因为有值得快乐的事情才快乐，我们还要为自己制造能够让自己快乐的事情。
学会爱自己、照顾自己，拥有健康的体魄，用全部的爱来构建快乐的家庭，给自己的家人快乐，用真心和诚意与人相处、对人友善，以从容的姿态对待生活、享受生活。

只有培养快乐的习惯，训练出快乐的性格，并且怀着感恩之心，才能向着属于自己的快乐出发。
　坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好情绪就像人间天堂，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，都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，而是紧闭的心灵。
没有谁的心情永远是轻松愉快的，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。
心态决定命运，情绪左右生活。
早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。
好情绪会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。
如何掌控情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来做情绪的主人，是我们人生的必修课。
　本书阐明了情绪掌控在人生中的重大作用，并告诉读者如何化解消极情绪，拥有积极情绪、阳光心态，做情绪的主人。
同时，书中结合具体实例详细解读了情绪与心理的对应关系，并制定了如何在生活中保持健康情绪的方案，提出了行之有效的情绪掌控的方法，从不同角度向读者介绍了如何掌控自己的情绪，为读者的健康心理保健提供有力的保障。
本书从心理学的角度解析了关于情绪的种种问题，可帮助读者了解情绪，掌控情绪并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生，同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

<<做情绪的主人>>

内容概要

《做情绪的主人》由庞丽娟编著，情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。
比如，高兴时会手舞足蹈，发怒时会咬牙切齿，忧虑时会茶饭不思，悲伤时会痛心疾首……这些都是情绪在身体动作上的反应。
情绪最可怕的就是“失控”，有人乐极生悲，有人自怨自艾，有人绝望自杀，原因何在？
芏要是情绪失控！
其实，每个人都像在同自己战斗，情绪掌控能力差的人就会迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪掌控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，缓解内心的焦虑。
唯有掌控情绪，做情绪的主人，才会拥有快乐的人生。

《做情绪的主人》阐明了情绪掌控在人生中的重大作用，并告诉读者如何化解消极情绪，拥有积极情绪、阳光心态，做情绪的主人。
同时，书中结合具体实例详细解读了情绪与心理的对应关系，并制定了如何在生活中保持健康情绪的方案，提出了行之有效的情绪掌控的方法，从不同角度向读者介绍了如何掌控自己的情绪，为读者的健康心理保健提供了有力的保障。
本书从心理学的角度解析了关于情绪的种种问题，可帮助读者了解情绪，掌控情绪并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生；同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

<<做情绪的主人>>

书籍目录

第一章 解析情绪，打开人生命运密码
第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪
情绪是一种力量
认识情绪的巨大作用
你的情绪从哪里来
人人都有情绪周期
观察自己的情绪
对自己的情绪负责
认识情绪的正负极
无论是好是坏，情绪都有传染性
情绪平衡时，你才是充满能量的人
第二节 梦想的启蒙之师——情绪的作用
情绪影响了你的行为
情绪可以改变命运
恐惧来自情绪的幻觉
坏情绪会阻碍你成功
难以抗拒的感染力
好情绪造就好人生
第三节 病由心生，情绪决定健康
心理疾病时代的危机
情绪对身体的影响
女性——情绪病的高危人群
情绪不安会导致肌肉紧张
情绪不良导致脱发
从“魔鬼身材”到“三个游泳圈”
两个特殊的糖尿病患者
情绪带来的“溃疡症”
偏头疼的罪魁祸首
不良情绪导致内分泌失衡
赶走失眠，还你一个美梦
情绪有美容的功效
第二章 情绪负债：自身能量的透支
第一节 情绪负债来自自身
选择性遗忘和记忆，是情绪的反映
别让坏情绪影响你的判断
不要为让他人满意而压制情绪
第二节 性格约束情绪——情绪负债的来源
依赖性格让情绪他人化
勉强自己，易让情绪负重
第三节 不当的处理给情绪施压
过度赞美的不利影响
安慰也讲究方式方法
说不出心里话，情绪受挤压
别给自己的内心增加包袱
第四节 解除情绪负债，实现自我拯救

明确生活的意义在于有理想
选择好情绪，还清情绪债务
理性思维引导情绪
摆脱情绪负债，做你想做的
第三章 情绪爆发：失控的内心世界
第一节 情绪爆发，人体不定时的“炸弹”
情绪爆发是怎么回事
这些人为什么会失控
驯服不受控的情绪
悲观情绪让你的世界一片灰色
别让未发生的事情影响你的情绪
嫉妒情绪，让你陷入职场危机
第二节 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发
恐惧的消极影响
怀疑自己的能力
害怕失败的后果
不要被恐惧束缚手脚
恐惧是成功的敌人
认识婚前恐惧情绪
第三节 痛苦袭击心灵——悲伤爆发
悲伤情绪是心灵的牢房
悲伤，只会让生命更脆弱
不要让“情绪记忆”困扰你
别让你的世界黯淡下来
把悲伤融化
走出悲伤情绪，重获幸福
第四节 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发
爆发的愤怒是一座火山
平和心灵助你平息愤怒情绪
愤怒，是安宁生活的阴影
冲动，是幸福的刽子手
不要被怒火冲昏头脑
缺乏忍耐，容易冲动
控制愤怒情绪
第五节 好情绪帮你打开另一扇门
用乐观情绪肯定自己
好情绪，给你打开希望之门
微笑，是一件无价之宝
积极情绪帮你走出困境
第四章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生
第一节 情绪引发的灾难——生命的负重
舒解情绪，防止乐极生悲
生气等于慢性自杀
坏情绪会危及生命
思念让生命不堪重负
疑心太重自寻烦恼
第二节 千万别让坏情绪绑架你——情绪调节

做情绪的调节师
走出情绪的死角
“ 装 ” 出来的好心情
你为什么常常感到烦恼
紧张情绪，人体的“ 定时炸弹 ”
我的情绪我做主
第三节 别被他人的不良情绪左右——情绪传导
你只需要接纳你自己
不要让他人影响你的情绪
勇敢地为自己选择
他人也是自己的一面镜子
第四节 给负面情绪找个出口——情绪释放
丢掉坏情绪，做到浑然忘我
警惕情绪污染
用宣泄为自己减压
吵架也能化解坏情绪
丢掉悲观情绪，做个开心的人
第五节 让积极成为你性格的一部分——情绪选择
好情绪让你更健康
任何时候都要看到希望
变被动为主动
幽默，情绪中的“ 开心果 ”
培养你的积极情绪
热情帮你战胜一切
向责难你的人说“ 谢谢 ”
第六节 心理问题影响情绪——做自己的情绪咨询师
有心理问题不等于精神病
心理调治的常见误区
心理咨询的形式
行为疗法
认知疗法
情绪疗法
个人中心疗法
第五章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人
第一节 丢掉抱怨，“ 不公平 ” 是世界的一部分
消除抱怨，让心情更好
为小事抱怨，你将一事无成
别为失败找借口
别让抱怨成为习惯
删除抱怨，拥抱快乐
远离抱怨，路会越走越宽
命运厚爱那些不抱怨的人
第二节 清除焦虑情绪，生活可以更轻松
产生焦虑情绪的原因
消除迷惘，让情绪放松
学会给自己减压
警惕社交焦虑症

面对困境，先安抚情绪
把焦虑情绪打包寄出去
第三节 提防忧郁情绪，和抑郁症擦肩而过
多愁善感是抑郁症的诱因
更年期女性的情绪危害
抑郁，是心灵的枷锁
忧郁情绪会给你制造假象
不要偷走自己的快乐
控制思维，调动你的快乐情绪
抑郁是可以化解的
了解抑郁症状，找对方法消除抑郁
第四节 善待孤独情绪，走出心牢，感受温情
孤独是怎么形成的
摆脱孤独，方法很简单
拿掉冷漠的面具
你有“都市孤独症”吗
孤独要适可而止
别给自己设牢
孤独情绪也有正向作用
第五节 放下后悔情绪，别被过往牵绊住脚步
不要为打翻的牛奶哭泣
心胸豁达，远离后悔情绪
走出后悔情绪，给自己一次机会
放过自己，学会向前看
遗憾，也能成全完美
第六节 战胜挫折情绪，锻造永不服输的魄力
对梦想锲而不舍
培养战胜挫折的意志
学会转移情绪
诱导积极情绪，对抗挫折
战胜挫折，激发进取心
第六章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用
第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用
情商体现的是一种沟通能力
“逆境情商”帮你克服挫折情绪
理解他人的情绪
管理自己的情绪
第二节 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪.
我们为什么有厌烦情绪
生气是用别人的错误惩罚自己
学会和压力相处
哭泣，缓解不良情绪的方式
第三节 心想速成的公式——建立新的情绪习惯
建立转换到正向情绪的习惯
凡事看好的一面，拥抱正向语言
“缺陷”也可以变成优势
第四节 掌握情绪转换的技巧——有效策略大搜查

情绪调适：给不良情绪杀杀菌
调换一下位置，效果大不一样
克服职场压力，化解不良情绪
心境对情绪的巨大影响
第五节 情绪规划人生，点亮梦想之灯
加减乘除法，情绪大减压
情绪懈怠，用压力刺激
真诚赞美他人
幸福，在于你能为自己找快乐
第六节 好情绪为你打开成功交际之门
用积极情绪影响他人
情感协调，引导他人情绪
让他人更乐于走近你的秘诀
求同存异，建立友好关系

章节摘录

版权页： 小艾以最快的速度落荒而逃，回去用尺子从上到下逐个测量，该长的地方一点都没有长，不该长的地方已经不可控制，腰围和臀围把衣服绷得紧紧的，一弯腰，三个“ 游泳圈 ”活生生地挂在那里。
亏自己还在大街上趾高气扬呢，简直丢死人了。
小艾这才意识到都是前一段时间贪吃惹的祸！
对着镜子，小艾庄严地宣布：从明天起，做一个快乐的人，少吃东西多锻炼，以恢复身材…… 可是，话一出口，小艾就崩溃了，时至今日，远离美食已经不可能。
她已经全然不能自控了。
一旦没有食物的陪伴，她就不知道如何打发时间，不知道如何活下去。
她时常情绪低落、想哭、嗜睡，尤其是到了下雨天，她甚至有了死的念头。
节食不成，小艾只能由着自己的性子来了，在暴饮暴食的路上越走越远、越陷越深，最后发展成吃完一餐后，隔15分钟还想再吃，跨出一家快餐店，又去隔壁那家蛋糕店小坐，她随身带的包包里也是装满了零食，1升的巧克力奶可以一口气喝掉，常常会半夜醒来找吃的，或者今天就吃完为明天预备的食物。
不久，小艾的体重增加了15斤，身材完全变形了。
这种疯狂的吃法不仅毁了小艾的美丽，还严重影响了她的生活。
她自言不知饱为何物，却会觉得食物常顶上喉咙，会因吃得太多而腹泻，有时候还会呕吐。
小艾明知这种做法是错误的，为何还不停进食呢？
原来是情绪的影响。
她觉得进食时的快感，是她逃离失恋所带来的低落感的唯一途径。
用她自己的话说：“ 有的吃就开心。
”虽然进食时的快感让她一时忘记失恋，但伴随着的内疚、负罪感，使她的心情非常复杂，只是，再多的内疚也敌不过进食的欲望。
原本就处在失恋带来的痛苦中，再加上身材走样的苦恼，心情日益郁闷，小艾终于向“ 情绪健康中心 ”求助。
心理医生告诉小艾，她患上了暴食症。
暴食只是情绪问题的反映，产生的原因是她的抑郁情绪。
食物是我们每天都在接触的东西。
它可以是一种享受，也可能成为问题的根源。
男人借抽烟、喝酒来缓解压力，女人则喜欢通过食物来缓解压力。
两种方式都没有什么错，只是一旦走上了极端，就对身心就有害无益了。
如果你经常失控地大量进食，你可能会患上暴食症，这和情绪有关！
小艾至今仍在与疾病对抗，她愿意向大家说出自己的病情，也是为了帮助他人了解暴食症。
知道有这种症状时，应该及时向医生求助，而不可乱服减肥药。
暴食自然会发胖，一部分暴食症患者为了保持苗条身材，不假思索地选择减肥药。
其实，吃减肥药不仅于事无补，还会让你的情绪雪上加霜。
只有调理好自己的心情，积极乐观地生活，才能根除暴食症。

<<做情绪的主人>>

编辑推荐

《做情绪的主人》将教会你如何控制自我的情绪。
情绪决定一个人未来的发展，从而会影响一个人一生的命运。
管理好情绪，能够让一个人在坎坷的人生道路上攻无不克、战无不胜；管理不好情绪，就会影响一个人的一生，阻碍一个人的发展。
如何管理自己的情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来做情绪的主人，是我们人生的必修课。

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