

<<聪明女人情绪操控术>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人情绪操控术>>

13位ISBN编号：9787511330079

10位ISBN编号：751133007X

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：华君

页数：260

字数：220000

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>

## <<聪明女人情绪操控术>>

### 前言

情绪无时不有，无处不在。

情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。

任何人都可能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。

在通常的印象中，女人都是情绪化的动物，很容易出现情绪问题。

因此，对于女性来说，最大的问题是如何控制好我们的情绪，做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

情绪是生命的能量表现，各种情绪的存在都有价值。

情绪本身不是问题，情绪背后的问题才是真正的问题！

在工作或生活中，当我们自己能力不够、不能解决或是不愿意解决某个问题时，我们在心理上就会形成一种压力，随之而来的外在表现就是情绪化。

虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。

善于管理情绪可以推动人的各种活动，使我们有一个积极进取的人生。

如自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心旷神怡的感受。

我们的生命中，不可避免地也要产生令人不快的情绪，如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、忌妒、羞愧和内疚等。

假如不良情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

当女人对不良情绪忍耐克制，或者心生郁闷压抑时，就会对身心健康带来严重伤害，同时也会出现相关心理与生理的不适症状，而长此以往，这种表面上逆来顺受、毫无怨言，内心却怨气冲天、痛苦挣扎的女人与癌症的相关性将会越来越大。

负面情绪会随时随地出现在每个女人的身上，任何人都脱离不了它的困扰，所以你别想逃离它，别想躲避-它，别想不理睬它，别想看不见它。

相反，你只有掌握它、控制它，让它为你所用，你才能攀越成功巅峰，享受美好人生。

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。

情绪的好坏，关系到女性的生活质量、身体健康和职场发展。

因此，学会控制好自己的情绪，是每个女性一生中都必须学习的重要一课。

作为一个聪明的女人，不让自己永远处于不良情绪的包围之中，要懂得给。

情换“跑道”。

掌控和调节我们的情绪，能使女性愉快和轻松地学会管理自己的情绪，获得幸福、圆满的人生。

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

情绪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。

不良情绪影响着人们的心理，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。

调控情绪的关键是必须将其控制在适当的范围内。

及时调控和关注情绪异常变化，及时发现心理问题，构筑健康快乐的人生防线。

本书归纳整理出最简单、最实用的情绪调节方法，它会让你真正体验健康智慧的人生感觉。

我的情绪我做主，它是为聪明女性精心准备的一本永葆快乐的情绪和自我操控的最佳读本！

## <<聪明女人情绪操控术>>

### 内容概要

华君变种的《聪明女人情绪操控术》内容简介：情绪的好坏，关系到女性的生活质量、身体健康和职场发展。

因此，学会控制好自己的情绪，是每个女性一生中都必须学习的重要一课。

作为一个聪明的女人，不让自己永远处于不良情绪的包围之中。

要懂得给心情换“跑道”。

掌控和调节我们的情绪。

能使女性愉快和轻松地学会管理自己的情绪，获得幸福、圆满的人生。

心理问题无小事，好情绪可以改变我们的命运。

坏情绪可以毁掉我们的一生。

《聪明女人情绪操控术》是一本畅销的女性社科类书籍。

## <<聪明女人情绪操控术>>

### 作者简介

华君：知名的图书出版策划人和自由撰稿人，文笔细腻优美，经典睿智，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，深受青年读者追捧。

出版有《情绪管理》、《做自己人生的舵手》、《谁偷走了你的快乐》、《走出心灵的樊笼》、《开启心灵的花园》、《给心灵吃点维他命》等图书。

## <<聪明女人情绪操控术>>

### 书籍目录

#### 第一章 聪明女人正确对待自己的情绪

不同的情绪带给女人不同的生活  
开启你心灵的“发动机”  
你“聆听”自己的情绪了吗  
洞察并运用好自己的情绪周期  
学会承认并悦纳你的情绪  
身心健康与情绪的好坏息息相关  
聪明女人会从正面发挥情绪的作用  
好情绪锦上添花，给女人带来最佳竞技状态  
不良情绪雪上加霜，更容易导致失败  
情绪如病毒，女人再聪明也易受感染  
在情绪的世界里聪明女人会生活得更好  
聪明女人决定情绪，情绪决定成败  
好情绪给女人带来好人缘和职业成功  
情绪决定你的健康，聪明女人你懂得  
做决定要有好情绪  
不同的身体语言表达不同的情绪04s  
聪明女人要正确对待情绪压力  
负面情绪并不全都是坏事  
允许自己有负面情绪

#### 第二章 聪明女人做自己情绪的主人

聪明女人如是说，我要成为自己的主人  
进行情绪锻炼，做情绪的主人  
将情绪转换器调到最佳状态  
选择积极的心态造就良好的情绪  
好情绪源于自我管理  
控制好情绪相当于为幸福生活“购置”必需品  
控制情绪就是要让生活简单，让快乐常在  
与其羡慕别人，不如享受自己  
控制好情绪，快乐生活有“二八”  
度量PK脾气：好情绪随叫随到  
让和气掌握对情绪的绝对控制权  
乐观豁达，天天好情绪  
花一点时间休息，让情绪变得舒缓  
心情放松，再不良的情绪也会得到控制  
“活得累”是你不懂得放松情绪  
知足带来良好情绪0g

#### 聪明女人时时宽以待人

原谅的是别人，释放的是自己

#### 第三章 聪明女人懂得把坏情绪挡在门外

情绪化是女人幸福的真正杀手  
情绪不佳会让女人把事情办砸  
从失败的阴霾中走出来  
悲观带走女人快乐的源泉  
真的错了就坦诚认错

## <<聪明女人情绪操控术>>

不找借口，聪明女人会学着适应

适当地发泄内心的积郁

你是否会为自己的焦虑“埋单”

摆脱压抑，不为繁忙而苦恼

消除恐慌，它比病毒更可怕

摒弃恐惧，让它产生积极效果

忧郁是女人的隐形杀手

猜疑是女人悲剧生活的催化剂

暴躁是让女人点燃恶果的导火索

虚荣的女人害人害己

女人，别让忌妒蒙蔽了你的双眼

抑制愤怒，莫因气恼酿大错

忌妒与羡慕只隔了一层纱

培养勇气，克服怯懦勇自强

### 第四章 聪明女人让积极的因素成为助推力

给心灵打开一扇窗

聪明女人让心永远年轻

给自己一颗快乐的心

每天给自己一个希望

自信塑造一个全新的自我

困难中往往孕育着希望

用乐观铸造生命奇迹

聪明女人善用智慧缔造幸福生活

把自己的角色演好就行

用积极的暗示心理鼓励自己

聪明女人善用神秘的第六感

喜欢和乐观的人在一起

努力从工作中寻找乐趣

享受正在感受的爱与温情

调适心理，重视生活细节

### 第五章 聪明女人善为情绪排毒

情绪也要大扫除

要及时清理自己的情绪

清除心理垃圾，给心灵松绑

不要让琐事干扰你的情绪

改变环境能够避开情绪污染

把“阳光”路上的绊脚石搬开

给愤怒一个向上的出口

放松的时候就要抛开一切

将坏情绪改写成好情绪

幽默为情绪打开一扇窗口

不因别人奉承而趾高气扬

谦恭让情绪走出低谷

用读书来调节自己的情绪

养成一种自己专有的嗜好

### 第六章 聪明女人拥有职场好情绪

警惕工作中的负面情绪

<<聪明女人情绪操控术>>

消除工作中的负面情绪  
工作中常需寻找心理代偿  
减轻职场紧张情绪的方法  
工作中的急躁情绪要不得  
职场忧虑是毫无意义的  
事情没有你想象得那么糟  
别让误会影响情绪  
面对职场流言，何妨淡然处之  
工作中要时时保持心情愉快  
工作中要学会克制才会拥有好情绪  
承担有益进步的压力  
时刻保持冷静的情绪

## <<聪明女人情绪操控术>>

### 章节摘录

版权页：多种精神活动中，情绪是重要组成部分。

聪明女人不仅明智地认识到，情绪对人类的生活和社会实践起着极为重要的作用，而且还能更好地从正面发挥情绪的积极作用。

#### 1.表达作用。

通过肢体语言、面部表情以及言语语调等方式的具体表现，女人的内在心理可以一览无余。

人是群居动物，相互间的沟通了解、交流、学习等，都能通过这些方式来准确快捷地达到目的。

不同类型的女人对周围人的感染力和影响力也各不相同：积极乐观的女人，表现出的常常是充满朝气的乐观的状态，这种快乐也很快会感染你周围的人。

先是你最亲近的人，你的朋友、家人等，然后你周围的人再各自分别传染给他周围的人，如此良性循环下去，你的良好情绪便会带动你周围一大群人的情绪；悲观消极的女人，同样会把不开心的情绪传染给情绪控制力薄弱者，即使没被感染者也不会在你情绪低落时表现得很愉悦。

如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望有成就感，你的行为就必须看起来有成就感的样子……人生就像是举止与反应的实验室，而你的情绪正是印证你行为的一种反应。

#### 2.动机作用。

良好的情绪能促进行为的完成，不良的情绪只能阻挠行为的实施，情绪和行为的关系就是这么微妙。

我们知道，动机是引发并维持个体行为的内在动力，因此，人们大多由动机作为指引，有组织、有目的、有方向地引发、维持行为活动。

情绪的适度兴奋性，是提高人的活动效率的动力因素之一，能带动人的身心，使之处于活动的最佳状态。

很多现象表明，紧张或焦虑并不完全是行为的障碍，有时，适度的紧张与焦虑情绪反而能促使人积极地思考和解决问题，完全放松的状态或者过度的紧张或焦虑才是解决问题的最大障碍。

一提到“压力”这个词，很多人马上就会将其和无可奈何的承担辛苦劳累联系到一起，莫名地就充满了抵触排斥的情绪，稍遇上点压力就喊着减负减压。

各种书籍报刊也争相讨论过心理减负这一话题。

其实，心理专家认为，有压力才有动力，有些压力是正常的，而且适当的压力还对身体健康有益。



## <<聪明女人情绪操控术>>

### 编辑推荐

《聪明女人情绪操控术》告诉我们聪明女人正确对待自己的情绪，做自己情绪的主人，每天温暖自己一点点，让自己天天拥有好情绪，用强大的内心改变世界，一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量！

情绪的调节不仅能够使女人养成优雅的气质和涵养，更能够引领聪明女人经由情绪之门发现富有魅力的人生！

<<聪明女人情绪操控术>>

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>