

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787515103129

10位ISBN编号：7515103124

出版时间：2013-2

出版时间：西苑出版社

作者：博锋

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>

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

前言

人们常说，女人心海底针。

的确，女人的情绪像风又像雨，来无影去无踪。

有情绪的女人才是真实的，尽管她们的情绪来得莫名其妙，甚至不可理喻。

其实人人都有情绪，每个人都会因为外界的一些因素而使内心发生改变，这是人之常情。

但是，情绪大多带有一些随意性，如果不管不顾，我们就有可能沦为情绪的奴隶，被情绪所掌控。

聪明女人懂得一个道理——只有掌控好情绪，才有可能掌控自己的人生。

因此，在生活中，当女人遇到情绪问题时，不要由它任意妄为，而是做情绪的主人，将情绪牢牢地把握在自己手中。

聪明女人要学会驾驭自己的愤怒情绪，在情绪的火山将要爆发时，及时给自己套上一个“金箍”。

然而，情绪是需要释放的，如果将其锁进“抽屉”，只会苦了自己。

聪明女人要懂得宣泄情绪，有痛苦就要喊出来，不为难别人也不能委屈自己。

聪明女人还要懂得将心念转弯。

女人就怕钻牛角尖，其实换个视角看生活，会发现根本没有什么事情能糟到让你自乱阵脚；再不然，就将情绪大挪移。

如果实在无法转移情绪，那就转移自己的注意力，放松一下心情，听个歌、冲个澡，把烦躁的情绪从黑暗中转移出来。

情绪不但能掌控，还是能制造的。

女人要懂点意念“魔法”，当周身被坏情绪所缠绕时，静下心来，告诉自己“我才是情绪的主人”。

只要你想快乐，一切坏情绪就会逃之夭夭。

女人一定要对自己好一点，聪明女人懂得为自己提升快乐指数，这是一种智慧。

心有多大，舞台就有多大。

女人若懂得这个道理，心中便能装下海洋，那些郁闷的、悲伤的、痛苦的事情，就都能放得下、看得破了。

当一个人不再被情绪所左右时，她便能心如止水，停下匆忙的脚步，欣赏路边的风景，享受一个恬静有趣的“慢”妙人生！

只有掌控好情绪，女人才有可能掌控自己的一生。

女性要学会驾驭坏情绪、释放隐藏情绪、转移不良情绪、提升快乐情绪。

女人心里装得下海洋，才能装得下整个世界；做心灵的乌龟，让生活和情绪都慢下来，这样才能享受并掌控自己的美妙人生。

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

内容概要

《拿来就用的女人情绪掌控术》内容简介：一个女人要想获得幸福，美貌、学历、事业或许不是必须的因素。

但温婉的性格，优雅的气质，宽容的心态，必定会让一个女完美绽放。

《拿来就用的女人情绪掌控术》是心理学专家专为女性量身打造的实用情绪掌控术。

针对女人的心理共性、生活共性、社交共性，详尽讲解一些随手可用并且简单有效的心理学技巧。

指导读者学会修炼自己的性格，完善自己的人格，心如大海，宽容坦荡，偶尔让生活 and 情绪都慢下来，享受并掌控自己的美妙人生。

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

作者简介

博锋，学贯中西的心理学专家，博士。

曾深入学习潜意识专家詹姆士艾伦、成功学大师拿破仑希尔等人的思想理论和实际经验，以大众心理学为主要研究方向，著有《FBI教你超级藏心术》、《淡定的女人最幸福》等多部畅销书。

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

书籍目录

第一章驾驭愤怒的“紧箍咒”：有脾气PK没脾气脾气改不了，但可以控制好冲动是魔鬼，远离它才能抑制愤怒 聪明女人不会为小事失控 被批评也不要大动肝火 掌控情绪，花开不败好女人 生气不如去争气 人气我不气，气大伤身体 用理智浇灭心头的怒火 自制是一种美德 遇事心平气和 第二章释放“抽屉”情绪：感到郁闷你就喊 有情绪就释放，想哭就哭吧 不要让愤怒的火焰烧掉自己 女人千万别做“火药桶” 找到你的发泄桶 排出情绪毒素，不让心灵“感冒” 找个人说说你的“心病” 及时清除锁在“抽屉”里的小情绪 释放坏情绪，但不要将它转移给别人 情绪无法消除，就只能最大限度地释放 第三章心念180°急转弯：换个视角看生活 给杞人忧天的心情上把锁 替别人想想，就不容易生气 做女人要学会“放下” 气大伤身，气别人，害自己 或许，幸运就在暴风雨之后 漫步冥想，让你感受意想不到的幸福 宠辱不惊，笑看人生 有快乐就有痛苦，这就是人生 换个视角看生活，发现生活的美 第四章坏情绪“大挪移”：把情绪从黑暗中移出来 别在不愉快的事情上纠缠不清 不及时转移坏情绪，就会被它左右 无法转移环境，就转移心境 有时不是工作累，而是心太浮躁 移除心中的忌妒，请进阳光 疲劳时，要给自己一点轻松 面对压力，劳逸要结合 听听歌，转移情绪“逆境”带着乐观上路，就能找到希望 第五章30秒超强意念法：做自己的“预言家” 不要成为自卑的俘虏 不要对自己说“我不能” 找对欣赏自己的角度 微笑面对生活的不完美 告诉自己，我就是最美的天使 果断枪毙幻想中的痛苦 装开心就会真的开心起来 用欣赏的心态去生活 及时反思，杜绝猜疑心 拥抱自己的阴影，寻找完整的自我 第六章提升快乐指数：让自己快乐是一种智慧 生命中最重要东西——让自己快乐 快乐是女人的一种选择 笑口常开，快乐自然与你同行 保持平常心，才能真正拥有快乐 别因为一点小事折磨自己 自信是女人的一种美 别让悲伤的皱纹爬上你的脸 无论如何，女人都要学会爱惜自己 用幽默快乐自己，感染他人 烦恼很多，是因为没有看开 第七章心有多大，世界就有多大 像蒙娜丽莎一样微笑 不要拘泥于小事 撕掉小心眼的标签，豁达地接受一切 患得患失，得不偿失 婚姻中，忘记另一半的过去 别把别人的议论装在心里 与其纠缠不放，不如果断放弃 善解人意的女人最惹男人爱 用忍让换来甜蜜的果实 第八章做心灵的乌龟：享受生活的“慢” 妙 生活不必太匆匆 给心情放个假，享受自慢之旅 忙碌是夺走快乐的罪魁祸首 比下有余，足矣 接受不完美，心情才会惬意 留有几分平常心，生活就会变幸福 有权有钱，却难买快乐 淡定，是女人最高贵的心态 不失希望，它是人生的永恒之光 女人花在淡定从容中绽放

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

章节摘录

版权页：第一章驾驭愤怒的“紧箍咒”：有脾气PK没脾气 现代社会节奏感越来越快，女人担当的社会角色也越来越多。

众多的社会角色让女人不知如何是好，也就越来越难以控制心中的怒火，脾气也变得越来越火。

在当今的社会中，女人应该驾驭愤怒的“紧箍咒”，虽然，有脾气的女人有魅力，但没脾气的女人更有好福气。

未婚女人拥有好脾气，会让她成为男友呵护备至的小心肝；已婚女性拥有好脾气，更是男人修来的福气。

生活中，好脾气可以为女人赢得家庭、事业的双丰收，让女人变得魅力无穷，成为世界上最幸福的女人。

脾气改不了，但可以控制好“黄小仙儿，真不明白么？”

我们两个人是一不小心才走到这一步的？

你仔细想想，在一起这么多年，每次吵架，都是你把话说绝了，一个脏字都不带，杀伤力却大的让我想去撞墙一了百了，吵完之后，你舒服了，想没想过我的感受？

每次都是我自己舔着脸跟狗一样自己找一个台阶下！

你永远趾高气扬，站在原地一动不动……”电影《失恋33天》里，黄小仙是一个对世界充满乐观的女孩，但是她的脾气却急躁骄傲，动不动就对自己的男朋友发顿火，但凡心情不舒畅了就是一顿刻薄的言语，毫不考虑男朋友的感受。

最终，那个爱了她7年的男朋友无法再继续忍受离开了她，选择了一个脾气秉性温和的女孩。

在纷纭繁复的世界里，每个人都是有点脾气的，一旦遇到一些令人心不平气不顺的事，脾气便容易爆发出来。

脾气好的人，即使起脾气，也是微风轻拂面，温润如玉一般让人敬畏信服；脾气坏的人发脾气了，那就是一场暴风雨，燥烈异常，听者闻其声而心惊胆颤。

如果女人有坏脾气，就会被人们形容成悍妇、泼妇等。

可见，对于一个女人来说，脾气是要有的，但最好还是控制一些。

电影中的黄小仙儿纵然有她的可爱之处，但就因为多了一个不加克制的火暴脾气，最终丢失了自己的幸福。

诚然，对于男人来说，女人偶尔有点小脾气，是可以增加自身魅力的：你忘记她的生日，她会向你发脾气，这是因为她对你有所期待；你晚上迟归，她联系不到你，又向你发脾气，这是因为她紧张你。但如果女人经常无事生非，让男人觉得你只要想发脾气，就总能找到各种理由，并借此胡乱发泄一通，那么女人就不再具有魅力，而成了一个没有修养的泼妇！

没有人能受得了脾气太大的女人，脾气是与一个人的素质和修养密切相关的。

因此，女人在为人处世中，应尽量使自己的脾气发得有情、有理、有节，在不同的场合下，对不同的对象都要掌握分寸，万不可只以自己的一时冲动而不加克制地乱发脾气。

有些人常说，我也知道发脾气结果只会更糟，可是我就是控制不了，总觉得发了脾气才能解恨。

我工作一天回家，刚辛苦打扫完的家就被孩子弄得一团糟；我老公身边总出现一些对他感兴趣的女人，他却不断然拒绝；我婆婆怪我只顾工作，没有时间料理家务，常在外人面前说我的不是；我在公司还要受到男同事的打压，刚升了职就被女同事讹传说我非正当理由上位，简直不可理喻！

这么多烦恼我怎么能控制得了，于是就特别容易发火。

我们在家庭生活和工作中，谁没有点脾气？

每个人的脾气秉性都不相同，骄横粗暴、野蛮无理的人有脾气，老实忠厚、知书达理的人也有脾气，只是前者乱而大，后者少而小。

有的人发脾气，会注意场合和分寸，而有的人却丝毫不顾，发起脾气像吃了火药，毫无理智可言。

那种易被激怒的人，通常都一心想要控制别人的行为和思想。

当自己感觉控制不住他人时，就会大吼大骂来表现他的怒气，发一通脾气来纾解自己的情绪。

这样的脾气如果发得极端，从健康上说，必然会伤心伤肺伤肝，血压升高，心跳加速；从情感上说，

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

也会伤害人与人之间的感情，留下抹不去的疤痕。

许多事，很多人都是因脾气急躁而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终生的，有互不来往的，有遭受报复的，而避免这些后果的良方就是进行自我情绪的管理。

女人只有控制好自己情绪，才可能避免成为第二个黄小仙。

其实，脾气是可以控制的。

发脾气是一种应激反应。

如果能在反应爆发前那一瞬间立即停止说话，做深呼吸或者立即走开去做别的事，或者和对方说我现在有点心绪波动，请让我冷静一下，那这次的爆发就算暂时被避免了。

然后洗把脸，想想自己刚刚突然情绪变化的原因，如果刚才发脾气结果会是怎样，那结果会是自己想要的吗？

如此多思考几分钟，大部分的人都会冷静下来想想刚才发生了什么事，而不是一味地谩骂和指责对方。

这些小行为其实并不难做。

当每次来脾气时，养成转移注意力的习惯，你会发现发脾气情况少了很多。

另外，人的脾气太大会让周边的亲友望而却步，相反，人如果没脾气，也不是一个健全的人。

现如今，在物质私欲的驱使下，很多人为了明哲保身，丧失了做人的勇气和品格，面对丑态也完全没脾气，听之任之受之。

脾气是人的个性品质问题，它是一种义正词严的力量所在，是一种不容忍错误的态度，源于一种强烈的责任，它能除恶避邪，亦能号召和助威。

是故，人也要有点脾气！

应发的时候发，不该发的时候莫发。

所谓“有脾气的女人有魅力，没脾气的女人好福气”！

总之，每个人的心中，永远存在着理智与情感的斗争。

自我控制就是要求人们能按照理智行事，克服那种追求一时情绪满足的欲望。

要战胜自己的情绪，则须自控，如果不控制，任凭情绪支配行为，那无异于让自己成为情绪的奴隶！

因此，千万不要纵容自己，别给自己找任何借口，对自己严格一点。

相信自己，控制好自己脾气，你的人格会变得更完美！

冲动是魔鬼，远离它才能抑制愤怒 在美国阿拉斯加，有一个父亲因为忙于工作，便训练了一只狗来照顾自己的孩子。

那只狗很聪明，能够咬着奶瓶喂奶给孩子。

有一天这个父亲出远门，第二天才赶回家。

当他打开房门后，发现到处是血，孩子却不见了，而他驯养的那只狗也是满口鲜血。

他的头脑立刻联想到一个可怕的结果，以为狗疯癫了吃掉了自己的孩子。

于是那人冲动之下大怒，拿起刀就把狗给劈死了。

随后，他突然听到孩子“呀呀”的声音，循着声音找去竟在床下找到了孩子。

孩子虽然身上有血，却未曾受伤。

他这时才冷静下来，发现角落还有一只已经死了的狼，嘴里咬着一块肉，而自己那只狗，腿上血肉模糊。

原来是那狗救了自己的孩子，而自己冲动之下却误杀了它。

人们都说，冲动是魔鬼，一切冲动的后果都是难以想象的。

无数事实告诉我们，冲动既害己更害人。

人在冲动发怒时，会引起精神过度紧张，造成身体系统功能紊乱。

时间长了，必然对身心健康大为不利。

另外，当情绪激动到无法控制时，很可能做出伤害他人的事，造成不可挽回的损失。

想想看，人冲动时，急于在短时间内释放自己巨大的心理能量，像暴风骤雨般，毫无顾忌地竭尽全力表达内心感受，这是多么可怕啊！

那些冲动的人，其实根本不理智，缺少思考也无耐心。

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

他们被急切冲动的情绪冲昏了头，不分青红皂白地愤然采取行动。

对小狗所做的误杀行为尚且如此，人与人之间若是冲动起来，后果更是难以想象。

重庆卫视曾经报道了一则新闻：一个全职家庭主妇，某天下午只因为其侄女上学时，关门的声音太大，而冲动地直接将手上水瓶里的开水全部泼到小女孩身上。

结果致使该女孩全身重度烫伤，面目全非，而自己也必然面对良心的谴责和不可逃脱的牢狱之灾。

事后该女子在拘留所中接受采访时表示，自己当时也不知道为什么会那么冲动，似乎只有这样才能平复自己内心的愤怒，然而此时后悔晚矣。

在日常生活中，每个人都会遇到一些磕磕碰碰，并由此诱发不满的情绪。

如果此刻每个人都不知道克制陡然间生出的冲动，结果就只能是因愤怒而争吵。

比如在洗手间，突然听见同事在说自己的坏话，这时，女人很容易一时冲动，立即冲过去愤怒地指责对方，最后做出一些令自己事后悔恨不已的事。

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

编辑推荐

《拿来就用的女人情绪掌控术》编辑推荐：最有效掌控自己情绪的方法，淡定的女人最幸福！
女人一辈子最强劲的敌人是自己的情绪，只有学会掌控情绪，才能获得美满幸福的人生。
金牌女性心理课、女人设计人脉、掌控他人，必用的心理操纵，简单、有效、拿来就用、一点就通！
女人的生存智慧。
如果你没心计、不设防，善良但总受伤、单纯但总被欺骗，那你毫无疑问，必须读！

<<拿来就用的女人情绪掌控术>>

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>