

<<别让坏情绪毁了你>>

图书基本信息

书名：<<别让坏情绪毁了你>>

13位ISBN编号：9787538446791

10位ISBN编号：7538446796

出版时间：2011-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：唐登华

页数：238

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>

## <<别让坏情绪毁了你>>

### 内容概要

人有时候容易陷入情绪低谷，在你心情不好的时候，怎么办？

当你面临一种愤怒会激动的情绪时，要怎么办？

情绪从通俗意义上讲，就是指个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。

情绪状态的发生每个人都能够体验，但是对其所引起的生理变化与行为却较难以控制。

心理学上把情绪分为四大类：喜，怒，哀，惧。

再把它们细分的更多，基本包括我们身上所发生的所有。

现代生活的紧张和压力，更是使人类的情绪处在情绪失控边缘，生气、愤怒、伤心、郁闷、焦虑、恐惧甚至抑郁症者越来越多。

我们该怎么调控自己的情绪，做个快乐、开心的人，不被坏情绪影响工作和生活，更不要被坏情绪损害身心健康。

《别让坏情绪毁了你》分为上中下三篇，共11章，详细解读了情绪这个看不到摸不着又每时每刻都存在的身体密码。

并提供了16种风行世界的自我情绪疗法。

从饮食、运动、自我调节各个方面给读者提供了若干可以选择的实用方法，从而帮助那些被坏情绪困扰的人们，更好地调节情绪，走出坏情绪的泥潭，健康快乐地生活。

## <<别让坏情绪毁了你>>

### 作者简介

#### 唐登华简介

##### 教育经历：

1979年9 - 1984年7 北京医学院（现北京大学医学部）医学系，获学士学位  
1987年9 - 1990年7北京医科大学精神卫生研究所，获社会精神病学硕士学位  
1997年8月1 - 1997年8月31 香港大学精神科进修  
1996年 - 1999年参加“德中高级心理治疗师培训项目”  
2000年 - 2003年参加“美国Minuch结构家庭治疗高级培训项目”3年6期

##### 工作经历：

1984年7月 - 1987年9月 北京医科大学精神卫生研究所 住院医师  
1990年8月 - 1991年8月 北京医科大学精神卫生研究所 住院总医师  
1991年8月 - 1996年6月北京医科大学精神卫生研究所 主治医师  
1996年6月 - 北京医科大学精神卫生研究所 副主任医师、副教授、硕士生导师  
2003年 - 主任医师

##### 社会兼职：

北京大学精神卫生研究所心理治疗科主任  
中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任委员  
中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会委员  
中国心理学会医学心理专业委员会委员  
中央人民广播电台、中央电视台、北京电视台特约嘉宾或嘉宾主持  
卫生部卫生专业技术资格考试心理治疗专家委员会成员  
团中央、教育部、卫生部、中国青年报主持的“心理阳光工程”专家组成员

## &lt;&lt;别让坏情绪毁了你&gt;&gt;

## 书籍目录

情绪测试助你走出坏情绪的泥潭抑郁自我测试焦虑自我测试强迫症自我测试恐惧指数自我测试自闭指数自我测试心理健康自我测试上篇 情绪是个什么东西第1章 谁在掌控着你的情绪英国科学家破解魅力之谜你容易被别人的坏情绪感染吗电影《美丽人生》&mdash;&mdash;家长用积极乐观的情绪感染孩子你容易患上情绪流感吗测测你的情绪年龄是多少掌控情绪，掌控健康情绪&mdash;&mdash;身体链掌控情绪第2章 解读情绪真实面孔熟悉而又陌生的情绪情绪像什么情绪的规律情绪的钟摆反应情绪表达的方式第3章 身体器官与情绪的亲密关系皮肤是心理的情绪地图陷入自相搏斗的强迫症怪圈被丘吉尔称为&ldquo;黑狗&rdquo;的抑郁症不良心理诱发哮喘溃疡患者常具有潜在的&ldquo;溃疡易感素质&rdquo;和应激性事件有关的原发性高血压&ldquo;敌视情绪&rdquo;就像高血压一样对心脏有害控制情绪，劳逸适度可预防脑血管病有些糖尿病也是&ldquo;气&rdquo;出来的神经性皮炎是情绪变化的标志必须重视的现代白领常见病&mdash;&mdash;神经衰弱总担心最坏的结局发生&mdash;&mdash;焦虑症中篇 学做自己情绪的调节师第4章 打开抑郁的心锁跳出自卑的人生陷阱摘掉忧郁的紧箍咒用心灵鸡汤滋补空虚的灵魂用希望的火把照亮黑暗的天空用理想的灯塔指引迷茫的心灵之帆第5章 走出强迫症的迷宫跳出&ldquo;洁癖&rdquo;的怪圈戒除虚拟的网络毒瘾告别厌食症的噩梦放下力求完美的放大镜割除猜疑的可十白毒瘤摘掉偏执的有色眼镜第6章 让心灵的阳光驱散恐惧的阴云从惊恐的梦中醒来勇对压力，不做责任的逃兵超越自我，不做胆怯的奴隶培养一颗坚强的心，扔掉依赖的拐杖战胜社交恐惧，让挫折成为成长的基石第7章 还焦虑一个平静的家园放松，放松，对紧张说NO找回&ldquo;性福&rdquo;，远离沮丧与忧虑和平相处为贪婪打一针知足的醒脑剂第8章 拨开自闭的精神茧壳挥手作别孤独的荒原之旅给敏感的心灵洗个日光浴揭开羞答答的面纱消除自恋心理，不做自我的偶像第9章 弥补人格上的心理缺陷放下自负的包裹上路吹散虚荣的肥皂泡用豁达之心化解嫉妒飞镖以宽容的雨滴熄灭报复的火焰忍让的护身符令怨恨退避三舍下篇 方法总比问题多第10章 用食物调试出绝好情绪紧张时吃什么睡眠不好吃什么易怒者该吃些什么心情抑郁者的首选食物菠菜也能缓解心情抑郁草莓能镇定安神黑麦能养心安神用橙子对抗压力攻击性强的人宜吃含钙量高的食物水果中的快乐王子哪些食物可&ldquo;助性&rdquo;可以缓解失恋痛苦的食物大豆能减轻更年期妇女的情绪症状第11章 通行世界的16种情绪疗法处理郁闷心情调整灰色心理迅速消除怒气接纳痛苦寻找绿色情绪每天给自己一个希望安慰药自我息怒弹性人生&ldquo;心情避暑&rdquo;学会遗忘笑对人生美好的想象瑜伽式静思创造寂静到一个寂静的地方，平静下来在日常生活中安静下来回归自然

## &lt;&lt;别让坏情绪毁了你&gt;&gt;

## 章节摘录

情绪的规律 一般的讲，情绪有以下5种规律。

## 1.过程性。

情绪没有永恒，任何情绪情感都有发生、发展、高潮、下降、结束，随着事物的发生慢慢会转变，这就是情绪的过程性。

我们要管理情绪，管理情绪很重要的一点是我们利用自身的规律性来调整它。

比如说很好强的孩子面临高考时他会很紧张，这种紧张是客观的，但是带着紧张去答题，随着时间的推移，他的效率就会慢慢恢复过来，紧张会慢慢下降。

这就是利用情绪的过程性。

对待愤怒情绪，最好的办法是别理他。

比如说人家冤枉你，如果你非要跟他讲清楚说他冤枉你了，你就越讲越讲不清楚。

退一步海阔天空，今天先不理论，等两三天再理论，两三天后情绪就稳定下来，理性就恢复了，这个时候跟他讲理就好讲多了，也许你还没有找他，他就来找你了。

对比较冲动的人格可以用停顿疗法。

当情绪上来的时候，准备要摔东西时，你喊停，让他停留一两分钟考虑是摔还是不摔。

如果老公打老婆的时候，你喊：“停。”

“他一两分钟之后就不会打了。”

如果说发现老公有外遇，她十良他十良得不得了，你这个时候劝她是没有用的，这个时候你要去跟他共情，你可以这么说，你可能很生气，真的很痛苦，至于用什么方式回应他，那是你自己的事，但我建议你现在别回应，你过一两个月再回应。

我想一两个月之后她激烈的情绪就下降一些，处理就能更理性。

爱情有没有永恒？

人人都在追寻爱情的永恒，爱情虽然是一个比较高层面的情感，相对来讲是会持久一些，但从心理归结来讲，它同样也是一个过程。

当一个人跟你承诺爱你一辈子、爱你生生世世，你千万别当真。

这不是一个爱的承诺，而是爱的深度的表达。

当他跟你说这句话的时候，只是表达了他很爱你。

我很同意北京电视台所提的口号是经营婚姻，婚姻爱情需要两个人共同经营，不断培育它，铸造新鲜血液，这样的爱情才能保持常新。

千万不要认为结婚就进入了婚姻保险箱，现在的法律基本原则是婚姻自由。

## 2.客观性。

我们的情绪常常具有跟我们理智不一致的客观性。

首先情绪的不可控制性，情绪一旦产生之后，就有不以自己主观意识为主的客观性。

比如说第一次上台讲演，没有讲演的经验，又很好面子，我会不会紧张？

会。

如果再怎么样告诉自己不要紧张，但其实没有用。

如果说一个人进来就骂你、挑剔你，你能不生气？

真的不生气是不可能的，这是人性。

有很多的女同志结婚后就把所有的幸福快乐寄托在老公身上，自己的事业不管了，朋友也不交了，结果老公成功了，老婆被遗弃了。

现实情况她会说，他怎么这样，我为他付出这么多，他还不爱我。

我跟她说，你说得对，不管从哪个角度来讲他都不应该不爱你，但是他就是不爱你了。

情感不是理性所讲的你越爱他，他就越爱你，因为爱情是客观的。

如果小孩子哭的时候，因为不合理的要求没有得到满足在那儿哭，你们怎么办？

那就让他哭。

## <<别让坏情绪毁了你>>

很多家长是用很粗暴的方式控制孩子的哭，你的要求本来就不合理，还在那儿哭闹，那就不许哭。如果这样的事情发生过两三次，孩子就会产生病理性的不满足。如果他的不合理的要求没有得到满足在那儿哭是可以的。但虽然他的要求是不合理的，可是他的哭是合理的。

### 3.非理性。

我们的情绪理智与不理智就是表现对行为的冲动性，情绪上涨得越高，我们行为的理性就越差，所以在极端的情况下他们就会失控，就会完全失去理智。

这就是要跟急性子人相处时，不要较劲，不能他骂你一句，你骂他两句，他打你一下，你打他两下，否则这样的矛盾就越来越多。

如果他现在骂你，你就退一步海阔天空，让他说，你听着，但你别没反应。

### 4.破坏性。

情绪对理性的损害性，情绪上来之后对我们的智慧、理性会有损害。

焦虑紧张的时候，注意力、记忆力都会下降。

得抑郁症的时候跟愤怒的时候一样脑子变慢，学习效率、工作效率下降。

一般在咨询当中，都建议来访者在极大情绪下不要做最好的建议和决定，因为这样的情况下他的智商是下降的。

曾经有一个老板说得病之后欲望追求感就下降了，得病之前有一个很好的项目，以后也碰不到了，如果不放弃的话我的病就治不了，所以我赚这么多的钱也没什么用。

我告诉他，你先放一放，不要做这样的决定。

最后他回来告诉我，我没有放弃这个项目，这个项目对我太重要了，如果放弃我会很后悔。

### 高兴对情绪是否也有损害？

高兴的时候得意忘形、乐极生悲。

爱情对智商也有损害，如果爱上一个人，看哪儿都是优点，甚至脸上的雀斑都是魅力。

恋爱的情感会使你看不到真实的情况，坠入爱河的男人和女人的智商都等于零。

### 5.蔓延性。

情绪会在人际中蔓延，我们高兴的时候会以赞美来满足别人的欲望，让别人高兴起来。

这对人的人际关系影响是很大的。

有的人常常痛苦，因为他总觉得别人在伤害他，在咨询的时候我们常常会跟他说，伤害别人的人，有很多都是处在不良的情绪状态中，也就是说，他自己都是不幸的，所以伤害别人都是不幸的。

只要站在对方的角度想想，就不会产生这么多的委屈，人伤害别人的时候大都处于愤怒状态。

去商店买东西，觉得东西不好，让店员给你换东西他却不给你换，你作为消费者来讲可能不理解，会跟他吵架、打官司，即使最后你赢了，也是两败俱伤。

如果站在对方的角度想想，他也有他的理由：要么单位不景气要下岗，要么孩子生病或者他就是这样的人，就有这样的人格特点。

这样的人常常会有这样的不幸，要么从小受到虐待、父母离异等等。

你站在他的角度去理解他，你会知道他有他的原因，你不用跟他生气。

不生气并不意味着不保护自己的权益。

比如说想换商品他不给换，除了打官司还有别的办法。

比如说对他的工作表示理解，要站一天不容易，真的很难，或者说欣赏赞美他的长处，比如说小姐长得很漂亮，当然不要让别人觉得你有非分之想，人家一高兴就给你换了。

&hellip;&hellip;

<<别让坏情绪毁了你>>

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>