

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

13位ISBN编号：9787538868043

10位ISBN编号：7538868046

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：姜珊

页数：220

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>

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

前言

有一位哲学家曾经说过“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

”无数的事实都证实了这样一个道理：拥有一个好情绪，才能拥有一个快乐的人生。

在生活中，我们都会有这样的体验：在情绪好、心情爽时，思路开阔、思维敏捷，工作和办事效率高；相反，在情绪低沉、心情抑郁时，就会思路阻塞、动作迟缓，做什么效率都很低。

成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。

人生不如意事十之八九，每个人都不可避免地会遇到现实生活中的种种磨难和冲击，也都会经历痛苦和遭受失败。

既然我们不能改变过去，就去好好把握未来吧。

我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。

只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，扭转事物发展的方向。

善于控制自己情绪的人，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，永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。

而失败者或许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。

我们可以发现，大多数的失败者失意时一味地抱怨，不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以。

他们之所以失败，往往是因为他们没有学会控制好自己的情绪。

所以，我们必须要对情绪加以管理，要正视自己的坏情绪，把握好自己喜怒哀乐的度，主动寻找和发掘积极情绪，有效预防和调节消极情绪，快乐适度，哀伤有节，保持乐观，增强信心，减少愤怒，淡化仇恨，对人宽容……只有这样，才能让自己的情绪健康，让自己的生活幸福快乐。

人生在世，不可能事事如意、一帆风顺，所以，情绪有跌宕起伏是正常的。

但你一定要记住，情绪是自己的，你就是情绪的主人，情绪的好坏要靠你自己选择。

只有巧妙地释放和调整情绪，你才能更好地享受人生。

情绪是心灵的显示，是我们生活的原动力。

虽然我们不能总是完全成功地控制自己的情绪，但这仍是我们努力的方向。

本书涵盖之广，包含日常生活中很多细微而又重要的方面，全面阐述了人生的情绪法则，帮助你在跋涉的旅程中，学会调节情绪，学会管理情绪，从而演绎你一生的美丽。

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

内容概要

有一位哲学家曾经说过“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量，”无数的事实都证实了这样一个道理：拥有一个好情绪，才能拥有一个快乐的人生。

人生不如意事十之八九，每个人都不可避免地会遇到现实生活中的种种磨难和冲击，也都会经历痛苦和遭受失败。

既然我们不能改变过去，那我们就去把握未来，我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。

只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，扭转事物发展的方向。

女人是最情绪化的个体，喜怒哀乐随时体现出来，但你一定要记住，情绪是你自己的，你就是情绪的主人，情绪的好坏要靠你自己选择。

巧妙地释放和调整情绪，你才能更好地享受人生，正确的管理情绪，才能演绎你一生的美丽。

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

书籍目录

第1章 聪明女人若掌控好自己的情绪，便能赢得整个世界

控制情绪，花开不败好女人

情绪管理能力决定女人的幸福指数

管理好情绪，做个鲜活女人

别把脾气和眼泪寄存在办公室里

做自己心情的主宰者

漫步冥想，让你感受意想不到的幸福

管好情绪，让快乐永驻心田

宠辱不惊，笑看人生

善于控制情绪的人才会成功

6招让女人从此不再情绪化

女人快乐秘笈：假装开心可激发好情绪

第2章 敞开心扉，不抱怨的女人才能掌握幸福产权

知足的女人才能常乐

不要让你的抱怨推走他

女人每天抱怨的时间不要超过10分钟

如果大声喊“痛”，伤害就会出现

做个不抱怨的女人

幸福是比出来的

女人抱怨也要有技巧

经常抱怨，于事无补

适应生活中的不公平

抱怨的女人只能使自己更疲惫

莫让抱怨阻碍你的职场路

职场女性抱怨的8大注意事项

第3章 要善于驾驭心中的怒火，不让它烧伤自己

性格暴躁是发生不幸的导火线

女人不能做“火药桶”

远离自己的冲动情绪

气大伤身，千万不要动辄发火

身在职场怎样学会控制愤怒情绪

用理智浇灭心头的怒火

女人生气不如去争气

.....

第4章 摆脱忧郁，永远不要做个都市“郁女”

第5章 告别压力，不要让它挤走女人的快乐

第6章 挫折只是炼金石，女人要像玫瑰一样铿锵

第7章 懂得宽容的女人，才会成为幸福的阳光丽人

第8章 不要让过去的事情占据你的心灵

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

章节摘录

版权页：控制情绪，花开不败好女人“潮起潮落，冬去春来，夏末秋至；日出日落，月圆月缺，雁来雁往；花飞花谢，草长瓜熟，万物都在循环往复的变化中。

”我们每个人的内心都像一只轮子不停歇地转动着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。

这又好比花儿的变化，今天枯败的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的哀愁也预示着明天的喜悦。

花草树木，随着气候的变化生长，而我们却是为自己“创造天气”。

女人是感性的，男人是理性的。

因为女人的感性，所以获得了与男人不一样的灵感和收获。

然而，当女人不合时宜的表现出过分的感性时，亦会造成不可避免的损失。

女人往往喜欢不切实际的幻想，并为了根本就得不到的东西而痛苦失落。

虚荣心、攀比心过盛，是导致女人负面情绪的罪魁祸首之一。

歇斯底里，这是女人中常见的一种极端负面情绪。

面对痛苦的打击和不平时，女性往往会出现一种歇斯底里的情绪，这也是女性基因中的一个特别之处。

当其爆发时，怒气和怨恨像潮水一样涌出，那是一个接近世界末日的情绪，那种感觉有时候与死亡非常接近。

现实中，由于女性朋友们对自我内心认知的不够，所以对他人内心世界也往往是不了解的，这就会加重与他人的沟通障碍，也往往会发现其结果总是与自己期望的背道而驰，从而导致了失望和沮丧，造成了负面情绪的积累和爆发。

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

编辑推荐

《聪明女人要懂得的情绪控制术》：聪明女人若能掌控自己的情绪，就能赢得整个世界。好情绪可以改变我们的命运，坏情绪可能毁掉我们的一生。

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

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>