

<<女人.别被情绪控制>>

图书基本信息

书名：<<女人.别被情绪控制>>

13位ISBN编号：9787543889057

10位ISBN编号：7543889056

出版时间：2013-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：苏静安

页数：232

字数：177000

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>

<<女人.别被情绪控制>>

前言

当下，“她”时代正向我们大步走来。

在政治、经济、文化等各个领域，女人开始真正地撑起半边天，但是伴随着女人地位的升高，女人的生活节奏开始加快，压力也无处不在……这些都导致了女人的情绪波动变得频繁。

在重压之下，女人的坏情绪开始不分时间地点人物事件，突然而至。

当女人前一秒钟还镇定自如，后一秒钟就开始用手指抓起一缕头发，舞弄起来，脸色转换，神情索然。

不需讶异，这是她们在控制着自己的情绪，不想发作。

当女人用手抓着自己的头发或者玩弄衣角的时候，表明她感到无所适从或者遇到困难无法解决。

不需困扰，这是女人情绪化的表现。

当女人在看电视时，跟着剧情的发展，一会儿“咯咯”笑起来，一会儿又会因感叹剧中人物不幸命运而伤心落泪，不必奇怪，这一系列匪夷所思的变化也是女人的情绪化在搞鬼。

女人是感性的动物，其一大特色就是情绪化。

有人说，女人的情绪化表现犹如天气一样，有时候是晴空万里，彩云朵朵；有时候是阴霾一片，乌云密布，接着便会急转直下，电闪雷鸣，狂风暴雨。

可是没过多久，彩虹出现，又恢复了晴朗。

女人情绪如此多变，并不代表无法控制。

就如一位名人说过的一样：“我们无法改变天气，却可以改变心情：无法控制别人，但可以掌握自己的情绪。

”所以，情绪是可以人为控制的。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。

一个女人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

”确实，我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇。

在我们生活中，使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。

无数的事实均证实了这样一个道理：一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。

好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪就有可能在不经意间让我们败走麦城。

女人的情绪经常在不经意间就会表现出来，很多时候她们并没感觉到，但是会让周围的人很难堪。

因此，有人将女人的情绪化比喻成双刃剑。

伤害了别人的同时，也将自己辛苦织起的人脉网戳得千疮百孔。

确实，当女人陷入情绪化中时，往往一个眼神、一句话、一个不经意的小动作，都有可能在无意中对她造成伤害。

如果不能很好地把握和管理自己的情绪。

女人的一生就极有可能被情绪所困扰、所左右，那么她的人生航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会。

如果一个女人一生保持良好的情绪，她的人生之路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大。

英国哲学家斯宾塞说：“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降。

”情绪的波动对女人的一生是如此的重要，因此，一个聪明的女人要懂得控制自己的情绪，学着用一种平和的心态去对待生活中的拥有与失去，凡事看得淡一点，知足常乐，会让自己的生活轻松愉快。

坏情绪只会成为生活的负荷与累赘，让我们因疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。

<<女人.别被情绪控制>>

内容概要

一个女人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇，在我们生活中，使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。无数的事实均证实了这样一个道理：一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。

本书从“控制坏情绪”这个核心出发，用通俗风趣的语言、犀利深入的分析，让女性学会与坏情绪相处，帮女性找回内在的强大力量！

<<女人.别被情绪控制>>

作者简介

苏静安:情感作家，长期从事职业幸福感研究工作，在《女友》、《青年文摘》等刊物上发表作品近百万字。

<<女人.别被情绪控制>>

书籍目录

第一章 控制你的怒气——彰显你无尽的魅力

那些怒火你伤不起
你凭什么把他人当出气筒
弄清你最珍惜的是什么
你的伤心改变不了结局
冲动是炸弹里的火药
火山爆发前学会“冷”处理
换个角度看待问题
耐住性子，等待6秒
怒气让你的好形象荡然无存
为批评的言辞裹上糖衣
把坏脾气掌握在自己手里
用理智解决危机
与其发脾气，不如争口气
不浪费时间浪费在争论上

第二章 扫除你的情绪垃圾——给快乐腾出一片空地

珍惜你的失业时光
把握好悲观的尺度
挣脱抱怨的枷锁
别让男人无路可退
别撑大了你的职场欲望
你不过是假借了爱的名义
砸掉的烂摊子要你自己来收场
摘掉多愁善感的标签
不要以恋爱时的眼光衡量丈夫
心态是命运的骑手
过度沮丧不可有
你需要一个好听众
切断与过去的纠缠
温柔对待你的另一半
告别昨日的懒惰

第三章 培养淡定的心境——它让你坚不可摧

驱散头顶的乌云
分享能让你收获更多
淡定的人生不寂寞
你就是自己的救星
人生苦短，及时行乐
把你的压力格式化
感受苹果里的爱意
握住手里的幸福
找到实现目标的最佳方案
吹破幻想的肥皂泡
不要让爱意变成控制欲
贪念会毁掉你的人生
在逆境中屹立不倒

<<女人.别被情绪控制>>

不要看轻你自己

第四章 敞开宽容的胸襟——它是你幸福的资本

给人面子如同送人一份厚礼

要快乐就要有度量

学会欣赏别人的优点

一切以大局为重

避开冲突的困扰

用宽恕拨动他人的心弦

宽容是人生难得的佳境

第五章 懂得放弃——找回迷失的自己

摒弃你的完美追求

吃亏未必是件坏事情

适时放弃是一种大智慧

做好人生的选择题

爱情是一根会反弹的皮筋

找到工作和家庭的平衡点

为自己寻找另一片天空

走到路尽头懂得拐个弯

别让爱成为依赖

第六章 甩掉压力——不在诱惑中浮沉

你也是别人的风景

不纠结于一时的得失

甩掉藏在你心底的自卑感

你有属于自己的美丽

等不到爱情别心急

排除内心的焦虑

治好社交恐惧症

活出自己的尊严

勇于挑战内心的孤独

不要因为行走而丢失灵魂

第七章 改变自己——它是你心想事成的秘密

别让八卦害了自己

命运在自己的手里

别做不知疲倦的陀螺

让好习惯成就你

用主见将正确与错误区分

不要为自己的错误找借口

竭尽全力，负责到底

让自己成为不可替代的人

为自己打造一个职场好人缘

谦虚是推动进步的不竭动力

<<女人.别被情绪控制>>

章节摘录

版权页：插图：心态是命运的骑手 心态能使你成功也能使你失败，成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的，失败是由那些抱有消极心态并意志消沉的人所获得的。

如果你以消极的情绪去面对你的人生，你第一步还没走下去就注定你的未来是失败的。

在日常生活中，我们总会看到人与人之间有着这样的区别：有些人拥有一份十分不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，每天都生活得快乐无忧，看起来比其他人的生活都过得好；而有些人却整日奔波在外，辛苦地忙碌最终也只是维持家庭的生计。

其实，人与人之间在本质上并没有很大的差距，成功与否的秘密就是我们自己的心态。

积极的心态，能够激发我们自身潜藏着的聪明才智；消极的心态就如同蜘蛛网缠住昆虫的翅膀和脚足一样，束缚着我们发挥本身的才能。

生活中，为什么会有许多人敢于克服万难去建功立业而获得成功，而有些人却为失败而沮丧，一无所成？

这个问题，究其答案，大多都是心态决定的。

有一个准备参加奥数竞赛的同学，老师为他安排的任务是每天做两道数学题，并且把做好的答案在第二天早上交给他。

有一天，这个学生回家后，像往常一样拿出作业，却发现老师今天竟然给了他三道题，而且最后一道好像十分难。

想想以前的几天里，他都能顺利地完成两道题目，从没有出现过错误，是该增加些作业的难度了。

这样想着，他便觉得这是应该做的事情。

于是，他很轻松地完成了前面的两道题，可到了第三道题目，他感到前所未有的困难，但是他又想到这是老师对他的肯定，相信他能够完成这道题，所以才为他增加难度的，于是他便充满信心地沉入到解题的思路中……他一会儿沉思，一会儿计算，反复数次，直到天亮时分，他终于把这道题做完了。

但他还是心里有些难过，认为辜负了老师对自己的期望，因为这道题竟然做了一夜。

第二天当他把这三道已解的答案一起交给老师时，老师却惊呆了。

原来，最后那道题目竟是一道在数学界流传百年而无人能解的难题。

老师把它抄在纸上，只是出于好奇心想自己解出来，结果却不小心将题放在了学生的本子里。

没想到，这个学生却在不知道实情的情况下，意外地把它给解决了。

<<女人.别被情绪控制>>

媒体关注与评论

不要总提醒着自己遇到的不幸，要知道在这个世界上有着很多人比你还不幸，只要能够抬头看到阳光就是幸运的。

——杨澜 如果你的心灵很敞亮，很仁厚，你有一种坦率和勇敢，那么你有可能收获到许多意想不到的东西。

——于丹 我觉得人的潜力非常大，没有跨不过去的坎。
我没有兴趣再去翻“旧账”了，人干吗老陷在那些令自己不开心的事情中，其实做完了今天的事，明天还有很多事情和问题等着你去解决。

人生就是由一个巨大的悲哀和许多微小的欢乐组成的，我能做的就是慢慢地积累这些小欢乐，用来对抗悲哀。

——赵薇

<<女人.别被情绪控制>>

编辑推荐

《女人,别被情绪控制》不只是一本书,还是送给浮躁、空虚、寂寞、迷失的你最温暖的礼物。

<<女人.别被情绪控制>>

名人推荐

不要总提醒着自己遇到的不幸，要知道在这个世界上有着很多人比你还不幸，只要能够抬头看到阳光就是幸运的。

——杨澜 如果你的心灵很敞亮，很仁厚，你有一种坦率和勇敢，那么你有可能收获到许多意想不到的东西。

——于丹 我觉得人的潜力非常大，没有跨不过去的坎。

我没有兴趣再去翻“旧账”了，人干吗老陷人那些令自己不开心的事情中，其实做完了今天的事，明天还有很多事情和问题等着你去解决。

人生就是由一个巨大的悲哀和许多微小的欢乐组成的，我能做的就是慢慢地积累这些小欢乐，用来对抗悲哀。

——赵薇

<<女人.别被情绪控制>>

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>