

## <<如何掌控自己的情绪和生活>>

### 图书基本信息

书名：<<如何掌控自己的情绪和生活>>

13位ISBN编号：9787800849138

10位ISBN编号：7800849139

出版时间：2007-1

出版时间：金城出版社

作者：朱彤

页数：205

字数：200000

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>

## <<如何掌控自己的情绪和生活>>

### 内容概要

本书就是要教给您怎样摸清情绪的规律，更好地掌控自己的情绪，并进而掌控自己的生活。通过阅读本书，我们会发现：好情绪带来最佳竞技状态；冲动是魔鬼；如何避免冲突升级；沟通的真正目的；避开可能伤害你的人；适应能力是生存的重要能力；排除沉没成本的干扰；从思想模式到行动模式的转变；暗示的力量；体察他人情绪的能力；表情中的情绪密码；把握别人情绪，实现心理操纵..... 本书详尽阐述了情绪产生和变化的规律，告诉我们怎样才能更好地掌控自己的情绪，进而掌控自己的生活。

情绪像双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人。

或者说它像一匹马，如果不了解它的习性，它可能会把你摔下；但如果你掌握了它的习性，它会带着你跑得更快！

## <<如何掌控自己的情绪和生活>>

### 书籍目录

第1章 情绪与生活 1 情绪何来 2 五种基本情绪 3 情绪与健康密切相关 4 情绪决定做事成败 5 不良情绪导致身心疲惫 6 好情绪带来最佳竞技状态 7 做决定要有好情绪 8 接受并体察你的情绪第2章 别让愤怒毁了你 1 愤怒是地狱之火 2 愤怒最难控制 3 愤怒打败自己 4 留意愤怒的信号 5 冷处理, 不要马上回应 6 沟通的真正目的 7 世界不按你的意图存在 8 替别人想想, 就不容易生气 9 避免冲突升级第3章 远离恐惧与焦虑 1 摆脱恐惧的桎梏 2 天下无人不自卑 3 先战胜小恐惧 4 找到自己优点, 提升自信 5 焦虑不要过度 6 焦虑可以克服 7 有弹性的压力 8 A型人格与B型人格 9 达到“最佳控制” 10 摆脱“信息焦虑” 11 避免“成功焦虑”第4章 缝合破碎的心——战胜悲伤 1 心碎的痛苦 2 克服悲伤有个过程 3 某种行动可以发泄悲伤 4 避开可能伤害你的人 5 寻找理解你的人 6 不要做重大决定 7 为那些特殊的日子做准备 8 让自己忙起来 9 摆脱过度依赖 10 不要把失去的理想化第5章 情绪的转移与升华 1 乐观者强 2 适应能力是生存的重要能力 3 把注意力转向好的方面 4 排除沉没成本干扰, 从悔恨中自拔 5 问题后面总有机会 6 寻找心理代偿 7 负性情绪可以“升华”第6章 转变不合理观念 1 选择你的心理像素 2 认知影响情绪 3 “绝对化”是跟自己过不去 4 不要过分“概括化” 5 没那么多“糟透了的事” 6 理性情感治疗法 7 理性自我对话 8 提好问题第7章 积极的自我暗示 1 暗示的力量 2 在潜意识里播撒积极的种子 3 消极情绪及时打住 4 改变身体状态第8章 宣泄与调节 1 堵不如疏 2 行动驱除焦虑 3 倾诉法 4 模拟倾诉 5 笔头倾诉 6 模拟报复 7 换个事做, 摆脱厌倦第9章 放松的方法 1 休息、饮食影响情绪 2 让你的身体放松 3 想象可以放松 4 做一点有氧运动 5 极度刺激带来极度放松 6 了解情绪周期第10章 增加愉快的生活体验 1 有趣的事有很多 2 “一个丑角进城, 赛过一打医生” 3 感官愉悦带来好心情 4 置身美妙的环境第11章 拓宽你的心胸 1 别太把自己当回事——自我解嘲 2 拔掉嫉妒的毒草 3 不要拘泥于小事 4 理直也要气和 5 有一颗宽恕的心第12章 体察他人情绪的能力 1 善解人意者受人欢迎 2 身体语言中的情绪密码 3 站到对方立场 4 社交中的情绪敏感 5 清楚各自的社会角色第13章 以良好的情绪感染别人 1 情绪感染是微妙的 2 避免情绪污染 3 好情绪是好礼物 4 交际气氛的营造 5 要会戴情绪面具

<<如何掌控自己的情绪和生活>>

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>