# <<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 10 摆脱"信息焦虑" 9达到"最佳控制" 11 避免"成功焦虑"第4章 缝合破碎的心— 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 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 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 拘泥干小事 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 情绪的感染是微妙的 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