

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787801038272

10位ISBN编号：7801038274

出版时间：2012-3

出版人：商务印书馆国际有限公司

作者：邓慧君

页数：288

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>

## &lt;&lt;情绪掌控术&gt;&gt;

## 前言

前言 用强大的内心改变世界 人们总是感觉活得很累：金钱的诱惑、权力的纷争、职场的沉浮&hellip;&hellip;让人或喜、或忧、或惊、或诧、或悲、或惧。

为什么社会在不断进步，人的负荷却越来越重，成功度、幸福感越来越低？

柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。

”我们往往可以轻易避开一头大象，却躲不开一只苍蝇&mdash;&mdash;使我们事半功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。

积极情绪使我们精神焕发，消极情绪使我们无精打采；稳定的情绪使我们头脑清醒、冷静平和，波动的情绪使我们暴躁焦虑、冲动反常；受控的情绪使我们坦然自若，失控的情绪使我们紧张慌乱。

生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独&hellip;&hellip;情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。

许多人都懂得这个道理，但一遇到具体问题就不知所措：“控制情绪实在是太难了！”

”这言下之意是：“我无法控制自己的情绪。

”有人习惯抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平！”

”在抱怨声中，他得到了片刻的安慰：“这个问题怪生活而不怪我。

”但他无形中却沦为了情绪的奴隶。

别小看这些自我否定的话，这是一种严重的消极暗示，它可以毁灭你战胜自我的决心。

很多成功者并不是我们所认为的聪明人，但他们一定都是执著而充满激情的人。

心理学家霍华？

嘉纳曾经说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商。

”智商高的人，可能学业非常优秀，但人缘可能很差，情绪经常变幻不定；反而智商普通、懂得调节情绪的人更容易成功。

情绪可以决定一个人的现在，也可以决定一个人的未来。

你无法改变天气，但你可以改变情绪；你无法控制别人，但可以掌握自己。

学会了控制情绪，就学会了掌握局势。

如果你想改变你的生活，首先就应该改变你自己的情绪。

如果你总是感觉情绪低落，感到失望，那么你的生活就是消极的；如果你觉得心情如同阳光般灿烂，那么你的生活就是积极的。

世间本来就没有十分完美的事情，不管怎样，输什么也不能输心情！

每个人都要做情绪的主人，不能被情绪所掌控。

我们可以通过自制的方法平定情绪，保持清醒和自主，这才是成熟的心灵管理。

自我控制并不等同于压抑想法，因为前者是省觉后的行动，后者是迷失的反应。

人们懂得自制，就等于学习了一套适合自己的情绪处理方法，一旦情绪遭到袭击时，就可以马上进行自我保护，并且提醒自己如何控制思维惯性，找到适当的方法驱散消极情绪的集中点。

一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

成功学大师奥格？

曼狄诺在《世界上最伟大的推销员》中曾写过下面这样一段精彩的文字，值得我们共勉： 今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？

除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？

我要学会这个千古秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。

今天我要学会控制情绪。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。

对于自己千变万化的个性，我不再听之任之。

<<情绪掌控术>>

我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

无数的事实证明：谁掌控了情绪，谁就掌握了自己的命运，就能踏上一条成功、幸福的捷径！

## <<情绪掌控术>>

### 内容概要

我们不停地抱怨、指责、攻击，这不仅毁坏了自己的内心世界，也伤害了自己的外部世界。我们应该有效地表达不失控。

我们常常焦虑、忧郁、后悔、迷茫。  
其实，伤害我们的并不是事实本身，而是我们看待事实的态度。

没有稳定的内心世界，就没有美好的生活世界。  
赶坏情绪出门，迎好情绪进门，发掘自己的无限潜能，改变自己的人生命运，都得依赖情绪的惊人力量。

本书带来全球顶尖心理学家一致推崇的最新的情绪智慧—情绪掌控术，教你通过平衡、释放、转移、选择、控制等情绪管理技巧，建立不生气、不焦虑、不抱怨、不自卑等正向情绪，全面提升自控力、洞察力、信念力、影响力，使自己成为一个内心强大的人，人际关系融洽的人，眼光长远的人，人生天地无限广阔的人。

## <<情绪掌控术>>

### 书籍目录

#### 上篇 情绪调节 修炼高情商的自己

##### 第一章 情绪调控—扫除坏情绪，定格好心情

改变自己，从心境开始

好情绪疗伤，坏情绪致命

人人都有情绪周期

画出你的“心情脸谱”

保持好情绪，享受幸福生活

##### 第二章 情绪平衡—学会平衡自己的不平衡

不做情绪的奴隶

何必跟自己较真

把问题简单化，让心理平衡

好心情可以装出来

避免误会，让心大度起来

##### 第三章 情绪转移—换个事做，及时转移坏情绪

遇事会变通，不钻牛角尖

疲劳时不妨转变一下生活及工作模式

转移注意力，化解坏情绪

学会遗忘，拥抱好心情

比上不足，但比下有余

##### 第四章 情绪释放—用宣泄来为自己减压

适度发泄，然后轻装上阵

对朋友说出心中的不快

放轻松，对压力说再见

把自己从紧张的情绪中解救出来

吵架有时也是一种情绪表达

##### 第五章 情绪选择—把快乐装进你的心房

用理智来指导你的情绪

生活，要多一些热情

包容给你无穷力量

快乐源于感恩的心态

好情绪掌握在自己的手中

#### 中篇 情绪管理 成为情绪的主人

#### 下篇 积极情绪的力量 做最成功的自己

## <<情绪掌控术>>

### 章节摘录

版权页：用强大的内心改变世界人们总是感觉活得很累：金钱的诱惑、权力的纷争、职场的沉浮……让人或喜、或忧、或惊、或诧、或悲、或惧。

为什么社会在不断进步，人的负荷却越来越重，成功度、幸福感越来越低？

柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。

”我们往往可以轻易避开一头大象，却躲不开一只苍蝇——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。

积极情绪使我们精神焕发，消极情绪使我们无精打采；稳定的情绪使我们头脑清醒、冷静平和，波动的情绪使我们暴躁焦虑、冲动反常；受控的情绪使我们坦然自若，失控的情绪使我们紧张慌乱。

生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独……情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。

许多人都懂得这个道理，但一遇到具体问题就不知所措：“控制情绪实在是太难了！”

”这言下之意是：“我无法控制自己的情绪。

”有人习惯抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平！”

”在抱怨声中，他得到了片刻的安慰：“这个问题怪生活而不怪我。

”但他无形中却沦为了情绪的奴隶。

别小看这些自我否定的话，这是一种严重的消极暗示，它可以毁灭你战胜自我的决心。

## <<情绪掌控术>>

### 媒体关注与评论

谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。

——美国前总统乔治·布什能战胜内心的人，比攻陷一座城市的人更为坚强。

——《圣经》成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

——美国著名心理学专家安东尼·罗宾斯真正的幸福来自完整的情绪。

——国际情绪研究协会主席罗伯特·所罗门

<<情绪掌控术>>

编辑推荐

<<情绪掌控术>>

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>