

<<解密情绪控制>>

图书基本信息

书名：<<解密情绪控制>>

13位ISBN编号：9787802139985

10位ISBN编号：7802139988

出版时间：2011-6

出版时间：海潮出版社

作者：易君如

页数：280

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>

<<解密情绪控制>>

内容概要

《解密情绪控制——构筑你的快乐》由易君如主编。

《解密情绪控制——构筑你的快乐》内容如下：

化解困惑，把握心海罗盘，自我调适，拥抱幸福生活。

比能力更重要的是心理素质！

你是否你在工作中总出现大大小小的问题？
是否你在生活中总遇到许许多多不如意的事情？
这时，你是否心烦意乱，生气、抱怨、烦恼？
那么，我们应当如何应对呢？

不要以为时间可以让一切恢复平静，问题不解决，情绪迟早会如火山一样地爆发！
要知道，对待情绪我们不是去压抑它，也不是随意的释放它，我们应当学会控制它！

我们怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？
除非我们心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。
花草树木，随着气候的变化生长；但是，我们为自己创造天气，我们要学会用自己的心灵弥补气候的不足。

祝愿每一位读者都从中受益、身体健康；更祝愿大家心理健康，掌控好自己的情绪，成为情绪的主人！

<<解密情绪控制>>

作者简介

易君如，男，生于1986年，中共党员，从湘西边陲的吉首大学毕业后供职于国防科技大学，和所在的课题组一起为祖国的国防现代化建设发光发热。
所在的课题组出版专著一本，申请国家发明专利多项，课题组独立开发的具有自主知识产权的NPLS系统在2010年的科技成果鉴定中被评为国际领先水平。
他用自己的亲身经历讲述怎样走向成功。

<<解密情绪控制>>

书籍目录

第一章 情绪决定做事成败

- 人的种基本情绪
- 情绪不佳会把事情办砸
- 好情绪带来好人缘和职业成功
- 情绪来源于生活
- 情绪决定你的健康
- 不良情绪导致身心疲惫
- 好情绪带来最佳竞技状态
- 做决定要有好情绪
- 承认并接受你的情绪
- 透过身体语言识别情绪
- 负面情绪并不是全都是坏事
- 情绪也有角色之分
- 消除工作紧张带来的烦恼
- 正确对待你的情绪压力
- 正确认识由压力所带来的困扰
- 不要让职场抑郁症毁了你

第二章 自己的情绪自己做主

- 学会稳定你的情绪
- 情绪也要大扫除
- 学会克制才会拥有好情绪
- 改变环境就是改变情绪
- 不要被不良情绪传染
- 战胜恐惧的心理
- 用积极的暗示心理鼓励自己
- 控制焦虑的心理
- 寻找心理代偿
- 消除负面情绪
- 适当发泄自己的怒气
- 学会放松自己
- 把情绪发泄到恰到好处
- 书写可缓解坏情绪
- 换个事做, 摆脱厌倦的情绪
- 学会娱乐, 让情绪转移
- 要及时清理自己的情绪
- 不要让琐事干扰你的情绪

第三章 管理他人给你带来的情绪

- 化解上司带给你的沮丧情绪
- 用乐观的心境化解忧伤
- 凡事不要太斤斤计较
- 对待批评要理性
- 不要让坏情绪错过好机会
- 不要被期望所左右
- 摆脱自卑的心理
- 与同事有效的沟通可缓解压力

<<解密情绪控制>>

克服与同事交往的恐惧
不要对同事有过高的期望值
把嫉妒转化为动力
宽容中伤你的人
客户面前控制好自己的情绪
学会赢得客户的欢心
学会聆听，化解客户的怨气
用产品解除后顾之忧
心平气和，同客户做朋友
做事不要太急于求成
永远不要漠视你的客户

第四章 战胜愤怒与悲伤的情绪

愤怒是双刃剑，伤人伤己
愤怒最难控制
愤怒让自己处于败境
留意愤怒的信号
恼怒要冷处理
沟通才会双赢
愤怒的报偿是对心理的一种摧残
换个角度思考问题
避免冲突升级
心碎的痛苦
克服悲伤的三个步骤
用行动发泄悲伤
寻找理解你的人
为那些特殊的日子做准备
用忙来驱赶失落
对人对事不可过度依赖
正确面对失去的

第五章 驱除焦虑，远离恐惧

挣脱恐惧的心理
天下无人不自卑
用小事的成功建立自己的信心
用自己的优点提升自信
焦虑不可过度
给自己适当的压力
A型人格与B型人格
把压力控制到最佳位置
摆脱“信息焦虑”
避免“成功焦虑”
对于压力堵不如疏
行动驱除焦虑
用倾诉来缓解压力
用笔头倾诉自己的烦恼
模拟报复宣泄自己的情绪
换个事做，摆脱厌倦

第六章 情绪的转移与升华

<<解密情绪控制>>

把注意力转向好的方面

乐观者最坚强

适应才能生存

不要为失去的悔恨

用变通来满足无法得到的愿望

负性情绪也可以升华

选择你的心理像素

认知影响情绪

只有相对的，没有绝对的

不可以偏概全，以一概十

不要陷入极端的不良恶性循环

理性情感治疗法

理性的自我对话

用好的问题来改变情绪

第七章 放松并积极暗示自我

休息、饮食影响情绪

放松身体享受生活

放飞想象，轻松情绪

用运动来驱赶压力

极度刺激带来极度放松

利用好“生物节奏”

用暗示来改变情绪

在潜意识里播撒积极的种子

不可让消极情绪扩大

改变身体状态

第八章 培养健康的情绪

不要让自己的情绪过于冲动

控制愤怒的情绪

太敏感也能伤害自己

发现工作的乐趣

忘掉不幸的过去，勇往直前

别跟自己过不去

点燃你工作的激情

寻找生活的乐趣

生活不能缺少笑声

感官愉悦带来好心情

好环境带来好心情

情绪会互相感染

避免情绪污染

好情绪相当于好礼物

营造良好的交际气氛

学会掩饰自己的情绪

第九章 拓宽你的胸怀

自我解嘲的豁达

嫉妒是毒药，害人害己

不要在小事摔跤

理直也要气和

<<解密情绪控制>>

生活需要一颗宽恕的心
善解人意者受人欢迎
了解并读懂肢体语言
为对方着想办事顺
社交中的情绪敏感
分清角色站好位

<<解密情绪控制>>

章节摘录

人的5种基本情绪 人的最基本的情绪有以下5种：痛苦、愤怒、恐惧、快乐以及爱。它们是和我们的身体直接相关的。

前三种情绪通常被认为属于“危险”的情绪，它们意味着发生或即将会发生危险；而后两者则属于“令人愉快”的情绪，告诉我们可以放松和享受，需要可以得到满足。

当人们面对那些“危险”情绪时，如果不能及时缓解的话，这些情绪可能变成绝望，而所有的这些情绪都和癌症以及其他危险疾病相关。

如果这些情绪困扰着你，那么相应地，你感受到快乐和爱的时候就非常少。

虽然人类的情绪还有许多，但几乎都建立在这五种情绪的基础上。

为了从正面情绪中受益，我们需要学习掌控自己的情绪。

但这并不意味着你就需要处于一个情绪真空环境了。

掌控情绪意味着：你能通过给自己充电，拥有对自己、对生活、对世界的健康信念，来改变自己的不健康情绪。

这些信念，会给我们带来诸如勇敢、容忍、同情这些更为健康的情绪和心态。

情绪是感情的一种徵状。

而不是问题的根源。

可是绝大部分人都把情绪看做是问题本身，比如家长往往针对孩子的情绪而加以斥责，目的只是制止情绪的出现。

情绪虽然得到了制止，但是问题并没有得到解决，这样的例子在现实生活中是很普遍的。

情绪是感情的先知，每个人出现了什么样的情绪，其实是告诉你，你的生活和事业哪里出了问题。需要你去做出处理。

每份情绪都有其意义和价值，不是给我们指明一个方向，便是给我们一份力量，甚至两者兼有。

其实人生中出现的每一件事都提供我们学习怎样使人生变得更好的机会。

情绪的出现，正是保证我们有所学习。

比如你会有被别人看低的感觉，这是由别人的行为产生的情绪反应，如果你不甘心，你就会发奋努力。

这种感觉如同痛感，只有你感觉到了痛，才会把手从火炉上抽回，从而保证你的安全。

情绪也一样。

如果没有各种各样的情绪表现，生命将会变得非常脆弱。

也就是说，如果情绪能被妥善运用，是可以使人生变得更好的。

只是要“运用”它，必须先使它臣服，受你驾御。

所有的情绪都能被你掌控，就等于你有效地利用了你所拥有的资源。

而这些资源，是你所独有的。

无论是在工作还是生活中，愉快、欢喜、伤心、愤怒都会陪伴在左右，很多人已经习惯，但却不能控制。

掌控与利用有效的情绪资源，是面对生活中的挫折，度过情绪的低气压，回到协调的生活的有利保障，能给我们带来健康的生活。

情绪不佳会把事情办砸 情绪对我们做事有什么影响吗？

实际上，情绪就是我们做事时的状态，它直接影响到我们做事能否成功。

设想一下，你是一个警察，而且是一个队长。

现在，你带领着一支队伍，正在打埋伏战，要伏击一批持枪绑票的歹徒。

你们埋伏在路的两旁，等待歹徒过来。

车灯从路的前方亮起，歹徒来了。

车声越来越近。

很快，前面的歹徒们进入了伏击圈。

但掩护的同伙还在后面，没有进入。

<<解密情绪控制>>

而就在你们等得性急的时候，歹徒们偏偏停下了车。

因为，其中一个歹徒要撒尿了。

这时，如果你是一个急性子的人，你不加思索地打响第一枪，那么，结果是怎样呢？

当然是适得其反，因为打草惊蛇，后面的歹徒掉头就逃。

更可怕的后果是，也许被绑票的人质在后面、的车上。

那么，你们的这次行动就可能前功尽弃了。

这是你的急躁造成的。

相反，你忍耐，忍耐！

终于，歹徒全部进入了伏击圈。

到了可以动手的时候了！

打！

冲上去，先救下人质，然后一举歼灭歹徒。

可是就在这个时候，你害怕了！

你看到歹徒手中持着枪，气势汹汹，你忽然畏缩了，迟迟不敢下令进攻。

就在你迟疑、害怕的时候，歹徒的车过去了。

你就这样失去了机会。

这次，是你的惧怕造成的。

急躁。

或者惧怕，都'会导致失败。

在这次伏击战中，只有谨慎和冷静，才能使你有稳定的情绪，清醒的理智。

只有不急躁，才能等到歹徒全部进入伏击圈之后进行有把握的打击；只有不惧怕，才能在“该出手时就出手”，把歹徒一网打尽。

这告诉我们，控制情绪对于把事情做成功是多么的重要。

控制不了自己的情绪。

就无法把自己的能力充分发挥出来，又何谈控制外部世界呢？

P2-4

<<解密情绪控制>>

编辑推荐

情绪决定着我们的人际关系，情绪更影响着我们的一生。

如果能够主宰自己的情绪，面对困境时，就不会产生过度的自我挫败感，更不会导致进一步的负面效应。

在生活中，我们可以选择积极的情绪，也可以选择负面的情绪。

由此带来的结果，必然是完全不同的两条路。

易君如主编的这本《解密情绪控制——构筑你的快乐》深入浅出地为您提供了控制情绪的心理策略。

<<解密情绪控制>>

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>