

<<大忙人枕边书>>

图书基本信息

书名：<<大忙人枕边书>>

13位ISBN编号：9787802203747

10位ISBN编号：7802203740

出版时间：2009-9

出版时间：中国画报出版社

作者：龙柒

页数：258

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>

<<大忙人枕边书>>

前言

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。

”无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

情绪是什么？

情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动。

如果说心态是人生海洋里的灯塔，那么情绪就是那灯塔上的明灯，使人在暴风骤雨中，永远不会迷失快乐的方向。

我们经常会有这样一种想法：“别人活得那么快乐幸福，为什么我不能？

”“能”与“不能”，反映的是人之间的差异。

一般来说，这种差异是很小的，但这很小的差异却造成巨大的不同。

这很小的差异指的就是情绪，而巨大的不同则是指不同情绪所产生的结果。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。

一个人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。

如果不能很好地把握和管理自己的情绪，一生都可能为情绪所困扰。

因为一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。

一个人若是被一些不良情绪所左右，他人生的航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生保持良好的情绪，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大……

<<大忙人枕边书>>

内容概要

人生在世，喜怒哀乐皆情绪。
情绪无时不有，无处不在。
情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。
那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身，而是事前事后患得患失、大起大落的致命情绪。

任何人都不能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。
问题是怎样控制好我们的情绪？
怎样营造好情绪，转化坏情绪？毕竟，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

<<大忙人枕边书>>

书籍目录

第一章 坏情绪，是谁惹的祸

1. 悲观令人憔悴
2. 自卑是悲剧产生的根源
3. 摒弃奢求完美的的心思
4. 打开精神抑郁的枷锁
5. 学会克服浮躁情绪
6. 恰当地自我定位
7. 虚荣让人备受煎熬
8. 嫉妒是心灵的毒瘤
9. 愤怒等于慢性自杀
10. 越想得到，越难得到

第二章 心态平和，生活无忧

1. 懂得自我欣赏
2. 调整心态，忽略琐事
3. 从容是一种人生智慧
4. 患得患失，得不偿失
5. 让幸福永驻心田
6. 能拿得起，更能放得下
7. 常怀感恩之心，你一定幸福
8. 冷静处世，保持心态平衡
9. 坦然面对挫败情绪
10. 用平和梳理人生

第三章 笑对生活，幽他一默

1. 生活需要幽默来点缀
2. 笑一笑，解千愁
3. 用幽默对付尴尬情绪
4. 自我解嘲，平慰心灵
5. 笑人间可笑之事
6. 让自己成为幽默高手
7. 以微笑开始一天的旅程
8. 棘手处，方显真幽默
9. 笑着接受既成事实
10. 主动用幽默调节氛围

第四章 宽容他人，快乐自己

1. 想快乐就要有度量
2. 宽以待人
3. 宽可容人，厚可载物
4. 原谅别人，释放自己
5. 宽恕是自我心灵的慰藉
6. 原谅你的敌人和对手
7. 用度量压倒脾气
8. 以和为贵万事兴
9. 培养乐观豁达的性格

第五章 知足就有好心情

1. 快乐来自于简单生活

<<大忙人枕边书>>

- 2.不羡慕别人，享受自己
- 3.不去追求100分的圆满
- 4.拥有知足的快乐
- 5.贪婪是进取的陷阱
- 6.享受眼下的生活
- 7.人比人，比死人
- 8.欲望太多造成心理贫穷
- 9.用简单生活对抗焦虑情绪
- 10.学会自足，不怀疑自己

第六章 放下，你就快乐

- 1.放下心理负担
- 2.要学会割舍坏情绪
- 3.放松自己，与焦虑吻别
- 4.放得下就快乐
- 5.学会说“不”，不要活得太累
- 6.选择性遗忘往事
- 7.放弃错的才能和对的相逢
- 8.乐于忘记，不念旧恶
- 9.别和生活过不去
- 10.敢于舍弃，善于抉择
- 11.失意时把心放宽

第七章 学会放松，缓解压力

- 1.瑜伽方法松弛身心
- 2.学会自我松弛
- 3.放松身体，减轻压力
- 4.放松精神，缓解焦虑
- 5.花一点时间休息
- 6.让心情放松的秘诀
- 7.“活得累”是你不懂得放松
- 8.在旅途中疗伤
- 9.减轻精神压力五节操
- 10.放松自己的窍门

第八章 好坏情绪，看你选择

- 1.选择积极的心态
- 2.越过寂寞与快乐对饮
- 3.只要活着就是幸福
- 4.情商比智商更关键
- 5.走自己的路
- 6.做人争气不生气
- 7.把工作变成娱乐活动
- 8.放弃享乐，选择幸福
- 9.给自己找一个远离痛苦的理由
- 10.掌握好自己的心舵

第九章 释放情绪，享受人生

- 1.笑出轻松，哭中发泄
- 2.释放情绪要学会诉苦
- 3.在运动中寻找快乐

<<大忙人枕边书>>

4.定期给自己的情绪排毒

5.自我暗示，反复叨念

6.说出心事，不再陇虑

7.让音乐为自己疗伤

8.冥想法扫除坏情绪-

第十章 做自己情绪的主人

1.学会控制自己的情绪

2.拒绝浮躁情绪

3.与不良情绪说再见

4.找到属于自己的快乐

5.拒绝抑郁，清除快乐的障碍

6.摆脱内疚，稀释快乐腐蚀剂

7.不为打翻牛奶而哭泣

<<大忙人枕边书>>

章节摘录

当你只为快乐的自己而活。

而不在乎外在的虚荣，快乐幸福感才会润泽你干枯的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。

我们需求的越少，得到的快乐越多。

我们为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫地倒下，活得累！

或者是为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头赔尽笑脸，活得假！

为了无休无止的约会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己，活得虚！

这时候，我们真该问问自己干吗这样，这样做值得吗？

绝大多数人都希望自己的生活能够达到“简单并快乐着”的最佳状态，但是他们真能做到吗？

不一定。

因为大家都被实实在在的生活压得喘不过气来，甚至头晕眼花。

著名捷克作家米兰。

昆德拉有一句名言：“不能承受生命之轻”，实际上绝大多数人不堪承受生命之重，因为他们被占有物质财富的欲望折磨得疲惫不堪。

有许许多多的人是在令人难以察觉的绝望状态下生活的。

这在工业化程度越高的西方国家，情况尤为严重。

一项统计显示，在美国社会中，一天中一对夫妻只有12分钟时间进行交流和沟通；一周之内父母只有40分钟与子女相处；约有一半的人处于睡眠不足的状态。

时间的危机实际上是感情的危机。

大家好像每天都在为一些事疯狂地忙碌着，然后疲惫不堪，没有时间顾及其他。

大家都在劳动，都在创造，但是，生活真的变好了吗？

<<大忙人枕边书>>

编辑推荐

《大忙人枕边书:情绪控制手册》编辑推荐：我们往往可以轻易躲开一头大象，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..... br 心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变，习惯变了，性格跟着变。
性格决定命运，情绪左右人生。
连上帝也青睐“善变”的人。

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>