

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787113142711

10位ISBN编号：7113142710

出版时间：2012-5

出版时间：中国铁道

作者：夏语冰

页数：217

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

掌控不了情绪就做不成大事 情绪，是人的各种感觉、思想和行为的综合心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应。

比如人们常说的“喜怒哀乐”等就是情绪的几种常见形式。

它来源于客观事物的刺激，是个人的主观体验和感受。

不过，客观刺激虽然能够让人产生不同的情绪，但是却起不到关键的作用，情绪的出现，关键取决于一个人的心理状态。

情绪是相对于情感来说，是一种非常短暂的表现。

这种短暂的表现却是性格的表现形式，比如，一个老成稳重的人，很少会出现愤怒、暴躁、恐慌、悲哀等情绪，而一个幼稚的人却恰恰相反。

尽管情绪是一个十分短暂的心理活动，但是它却能够产生非常大的能量。

当然，情绪有积极和消极之分，能量也会起到正面和负面两种作用。

积极情绪所产生的能量犹如核电站，它能够为人体提供强大的物质能量，在强大的物质能量支撑之下，我们感情、事业、家庭生活、身体健康就会朝着光明的方向去发展。

反之，消极情绪所产生的能量却像是一座火山，一旦爆发，就会严重地破坏我们的事业、伤害我们的感情、扰乱我们的生活，摧残我们的身心，让我们犹如生活在地狱之中。

情绪的作用不是一次性的，而是可以无限循环的。

一个长期保持积极情绪的人，就能让自己的生活长期处于阳光状态，而一个长期拥有坏情绪的人，则会让自己的生活陷入无限的恶性循环之中。

情绪对人的生活和事业产生着十分重要的影响。

比如，当我们情绪高涨的时候，就会感觉天朗气清、晴空万里，做起事情来也会顺水顺风、得心应手；当我们情绪低落的时候，就会感觉愁云密布、乌云惨淡，做事的时候浑身乏力、缺少激情。

因此，可以这样说，情绪决定了生活的幸福与否，事业的成败与否。

一个成功的人，必定是能够控制消极情绪、保持积极情绪者，而一个失败的人则是一个容易被消极情绪控制者。

有人说，“江山易改，秉性难移”，情绪既然是性格的表现，控制和改变它只是徒劳的举动，倒不如顺其自然的好。

这种观点是错误的，持有这种观点的人也多数是被情绪控制不可自拔的自暴自弃者。

虽然情绪是一个不好把握的东西，但是我们完全可以通过自身的努力利用正确的方法来控制和把握情绪。

那么，该怎么样来控制情绪呢？

本书既包含了一定的心理学知识，又从现实生活出发，精心遴选生动而又具体的案例，对情绪的种类、作用做了详细的阐述，并且提供了最简单、最实用、最有效的情绪调节方法。

读者读完这本书后，就能够对什么是情绪以及如何掌控情绪有一个系统的了解和把握，从而生活得更快乐、更幸福、更成功。

在这个生活节奏越来越快、竞争越来越激烈、生活压力越来越大的社会环境中，人们的心理问题也越来越多，对生活的不满和抱怨也越来越多，归根究底，是人的情绪在受到了刺激之后，发生了严重的变化。

故而，控制情绪，就成为了一个刻不容缓亟须解决的问题。

当然，解决这个问题只能依靠我们自己。

毕竟，只有自己掌握了控制情绪的方法，才能够让自己的生活和工作走到正常的轨道上来。

## <<情绪掌控术>>

### 内容概要

情绪，是人的各种感觉、思想和行为的综合心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应。情绪对人的生活和事业产生着十分重要的影响。

《情绪掌控术》既包含了一定的心理学知识，又从现实生活出发，精心遴选生动而又具体的案例，提供了最简单、最实用、最有效的情绪调节方法，帮助读者对什么是情绪以及如何掌握情绪有一个系统的了解和把握。

《情绪掌控术》由夏语冰编著。

## <<情绪掌控术>>

### 书籍目录

- 第一章 别告诉我你了解自己的情绪
- 情绪——你“日用而不知”的神秘物
  - 情绪效应——比死神更恐怖的力量
  - 情绪的两极性——藏在你大脑里的“天使”与“魔鬼”
  - 情绪的传播性——像花粉，也像病毒
  - 情绪的周期性——潮起潮落的情感“晴雨表”
- 第二章 好情绪让你上天堂，坏情绪让你入地狱
- 坏情绪像瘟疫，让你每天都活在地狱
  - 控制不了情绪的人，做不成大事
  - 情绪糟糕的人，身体总比事业先败下阵来
  - 好情绪的人，生活质量也更高一筹
  - 拥有好情绪的人，是20年后最出色的人
  - 情绪好的人，比情绪不好的人更容易长寿
- 第三章 情绪不好了，我来告诉你怎么办
- 留意你的“情绪按钮”，避免出现不良情绪
  - 在你的坏情绪“开锅”前，找出原因和可能导致的后果
  - 适当表达自己的情绪，是人际交往的艺术
  - 情绪就像洪水，需要堵也需要导
  - 什么都不重要，微笑能使一切变美好
  - “装”出心情好的样子，心情真的会好起来
- 第四章 不做心态的恶魔，不浮躁是成功的基本素养
- 急功近利的人，不会成功-
  - 不要被所谓的“速成”迷惑，不踏实下来就永远没有路
  - 别小瞧任何小事，会举一反三才有大进步
  - 没有务实精神，再卖力的开拓也是花拳绣腿
  - 善于比较但不攀比，不做小心肠的周瑜
  - 隐藏在内心的骄傲，是一个人成功的大坑大坎
- 第五章 绝不跟自己过不去，不生气才对得起自己
- 不要坚持认为你有权生气，这太幼稚了
  - 冲动的时候要懂得克制自己
  - 生气就是输了，不生气就是赢了
  - 当你跟一个情绪化的人争执时，你就已经被他控制了
  - 避免“踢猫效应”，不要让不满情绪四处蔓延
  - 胡萝卜总比大棒管用，不如用别的方法“报复”他
  - 允许自己生气，但一定要有尺度
- 第六章 绝不创造失败，不害怕就有最好的未来
- 害怕就是在创造本来能避免的失败
  - 害怕就是把自己放在了失败者的角度上
  - 摘掉放大镜，把事情还原为本来的样子
  - 逼自己走出第一步，接下来的就容易得多
  - 不害怕压力，学会清理情绪中的垃圾
  - 与自己对话，为自己灌输正面信息
  - 需要好的计划，更需要勇敢的行动
- 第七章 不做坏情绪的炸弹，不抱怨是积极人生的开始
- “碎碎念”的人，每个人见了都会立即躲开

## <<情绪掌控术>>

换位思考，不要太过苛求他人

“存在即合理”，抱怨别人不如改变自己

从自己身上找原因，别从他人身上找别扭

与其抱怨出身，不如现在行动改变命运

别为失败找借口，从没有成功者是靠抱怨上位的

抱怨是无能的表现，别让自己成了抱怨的最大受害者

第八章 不因一粒沙丢掉整杯水，开心点才活得有滋味

不要创造烦恼，看开就是最好的补药

了悟生死——放不下生死，早晚被自己吓死

物质虽贫乏心理不潦倒，好日子总有一天会来到

最重要的是今天的心，别被过去和将来影响现在的心情

快乐是自己的事情，只要你愿意

好心境是自己创造的，与生活环境无关

第九章 绝不宅起来做“贵族”，合群的人才最幸福

别让“独行侠主义”成了人生的绊脚石

沉默不是金，主动挑战自己的短板

扬起嘴角，微笑待人，克服拘束心理

为他人做好事、善事，以免孤独

人至察则无友，不妨多用善眼看世界

别做被动的乞丐，主动分享才能得到友善

孤独中有大快乐，沟通中也有大快乐

第十章 别贪图吃不到的葡萄，不嫉妒能活得更轻松

妒就是“毒”：量少可治病，量大可毙命

助他就是助己，随喜是忌妒心的解药

发现自己的好，你嫉妒的人也许也在嫉妒你

如果说不出别人的好话，不如什么都别说

以爱的名义怀疑，再好的感情也会窒息

嫉与恨只一步之遥，别让自己成了“报复狂”

第十一章 别被不属于你的东西迷惑，不偏执是人生最要紧的聪明

迷恋太过的人，往往会陷入可怕的黑洞

不执即佛——富也快乐，贫也快乐

认知真我，才是摆脱迷途的开始

大舍大得，小舍小得，不舍不得

幸福不在别处，知足才是快乐的真谛

利令智昏，愚蠢的人都有一个病根——贪

警惕不良欲望，不做欲望的奴隶

不要追逐世俗的名利，得到自己认可的东西才最重要

第十二章 别被他人“算了命”，坚持积极情绪才是救命灯

生存没有绝境，走出门去，外面就是一片蓝天

最可怕的敌人，就是没有坚强的信念

接受命运的安排，但不要排除奋斗的人生

做自己该做的事，不要对自己提出不切实际的目标

别对他人期望太高，否则只会以失败告终

只要心存相信，总有奇迹发生

不要过于计较别人的评价，努力做好自己的事

## &lt;&lt;情绪掌控术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 情绪效应——比死神更恐怖的力量 情绪效应是指一个人的情绪状态可以影响到对一些事情的评价以及在评价产生之后所带来的结果。

情绪一般情况下是产生于对某些事或者某些人的初步认知和推断，在很多时候，人们对于事物的初步认知和论断都是片面的、错误的，因此，也就引发了焦急、愤怒、恐惧、悲哀等一系列的负面情绪，从而也就导致了一些本可避免的严重后果。

有人说，情绪效应是一种比死神更恐怖的力量。

事实上的确如此，情绪就像是一个杠杆，虽然本身并没有多少的重量，但是在一定的条件下，它可以撬动整个地球。

——一个看似不起眼的坏情绪也很有可能会改变甚至是毁灭掉一个人的生活甚至是生命。

有这样一个故事：一天晚上，有一位智者看见死神正在朝一个村庄走去，于是他就追上死神，问道：“你要去做什么？”

”死神回答说：“我要到前面村子里去带走10个人。”

”智者听了之后，感到非常可怕，就说：“这实在是太可怕了。”

到了明天，这个村子里就会有十个家庭里传出痛哭声。

您能不能不带走他们啊？”

”死神摇了摇头，回答说：“这是我的工作，我必须要这么做。”

他们的大限已经到了，谁也帮不了他们。

”智者心想，自己不能见死不救，他应该去把这一消息告诉给村里人，好让他们做好应对的准备。

于是，他就匆匆地告别了死神，快步感到了村子里。

来到村子里之后，他挨家挨户地敲门，告诉每一个人：“死神快要来了，这次他要带走10个人，大家一定要小心。”

”第二天早晨，智者又在村外碰见了死神。

他走向前去，非常不满地对死神说：“你这个人太不讲信用了。”

昨天晚上你告诉我说要从村子里带走10个人，怎么今天村子里竟然有100个人死了呢？”

”死神平静地看了智者一下，回答说：“我从来就没有超量完成工作过，昨天晚上我确实是只带走了10个人。”

那另外的90个人却是他们自己送上门来的。

他们是自己吓死了自己。”

”智者黯然，问道：“是不是他们听说你要来了之后就感到非常恐惧，觉得你要带走的人是他们自己才把自己吓死的？”

”死神点了点头。

说：“在这个世界上，还存在着一种比我更强大的力量，那就是人们恐惧和焦虑的情绪。”

其实，在生活中，有很多人命不该绝，可是他们却总觉得死亡的人是自己，最终他们把自己给害死了。

”这只是一个寓言故事，但是我们却从这个故事中了解到了情绪效应所产生的恐怖作用。

在生活中，许多人的生活状况非常的糟糕，从很大程度上来说就是情绪效应的结果。

比如，人们在遇到不顺心的事情的时候，情绪就会失控，从而大发脾气、暴跳如雷，这样一来就会严重地危害身心健康，更有甚者，还会搭上自己的性命。

一我们都知道诸葛亮三气周瑜的故事，其实，周瑜的死，关键还是在于他不能控制自己的情绪，如果他能够克制自己、放宽心态的话，即使是十个诸葛亮也奈何不得他。

<<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>