第一图书网, tushu007.com

<<情绪控制术>>

图书基本信息

书名：<<情绪控制术>>

13位ISBN编号：9787122139375

10位ISBN编号：7122139379

出版时间：2012-6

出版时间：聂凌风 化学工业出版社 (2012-06出版)

作者：聂凌风

页数：216

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

第一图书网, tushu007.com

前言

心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商因素。”情商，主要是指一个人调节个人情绪、掌控自我状态，以及处理各种关系、应对复杂状况的能力。

如果控制好自己的情绪，不让坏心情上身，善于转移消极情绪，不被他人的糟糕情绪所左右，懂得宣泄内心的情感垃圾，那么你就是一个高情商的人，你就能在掌控个人情绪的基础上，掌握自己的命运。

生活中，每个人都有这种体验。

当我们情绪高涨时，就会兴致勃勃；当我们情绪低落时，就会意志消沉。

情绪就像天气一样，总在不停地变化。

导致情绪产生的是环境，但控制情绪的却是我们自己。

一个人如果没有控制情绪的习惯，顺利时得意忘形，不如意时悲观失望，那么随时都有可能失去把握自己行为的尺度。

凡是成大事者，绝对不会让情绪驾驭自己，而是自己驾驭情绪，成为情绪的主人。

宠不喜、辱不惊、抑制冲动、避免争论、善听批评、开放胸怀、力戒不满……这些控制情绪的习惯，看起来不起眼，实则是人生不可缺少的。

善于控制自身情绪的人，能够消除情绪的负效能，最大限度地开发情绪的正效能。

这种能力，对任何一个人来说，都是很必要的。

善于管理自己情绪的人，无论在哪里，都会受到欢迎，在事业上也较容易成功；而那些不善管理自己情绪的人，很少有人愿意跟他做朋友，连朋友都交不上的人，想要成功也是难上加难。

控制自己的情绪是重要的，但并不容易做到，再伟大的人也有情绪失控的时候。

所以对于成功者而言，学会控制情绪是他们成功的第一步；而对于还没有成功的人而言，学会控制情绪是他们迈向成功的第一步。

情绪控制术其实就是自我管理情绪的方法。

如果我们善于管理和调控情绪，我们就会用情绪激发出自己的潜能，最大限度地释放自己的能量，让我们的情绪稳定下来，让我们的人生走上正确的轨道，同时避免不好的情绪带给自己负面的影响。

编著者　2012年3月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

社会竞争越来越激烈，工作越来越繁忙，人际关系越来越复杂，很多人面对这种种压力，不好的情绪会一触即发。
情绪控制术其实就是自我管理情绪的方法。
如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！
《情绪控制术》详细阐述了如何控制日常生活中最常见的不满、悲伤、愤怒、焦虑、挫败、自卑、恐惧、依赖、厌倦等情绪，通过鲜活的事例、透彻的心理分析，还有指导改变坏情绪的心灵小贴士，让我们学会做情绪的主人。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

聂凌风，长期专注公共关系学与成功心理学研究，曾服务于多家500强企业，现为自由培训师、企业形象顾问，主讲“国学与管理”、“商务礼仪与沟通”、“青少年的成长礼”等课程。
曾出版《为什么我们什么都看不惯》、《人生没有不可能》等图书。

<<情绪控制术>>

书籍目录

第一章 现实中没有绝对的公平，请收起你的不满情绪 001停止抱怨，现实中永远没有绝对的公平 002学会情绪转换，请收起你的不满情绪 005情绪不能随便闹，乐观起来才能有好事业 007坦然接受生活中的不如意 011与其苛求他人，不如改变自己 014不要盲目和他人攀比 016控制自己的情绪，理性地接受别人的批评 019想想那些不如你的人 022第二章 别为昨天哭泣，抛弃悲伤情绪 025切除怨恨的“肿瘤”，别让生活充满火药味 026笑着接受既成事实，没有什么事情真的值得你悲伤 028勇敢面对中伤，积蓄力量走得更顺利 031事情没有你想象的那样糟 034直面悲痛，给自己的心灵“松绑” 036换个角度看悲伤，坏事也会变好事 039实在难过，那就大哭一场吧 042第三章 生气不如争气，控制你的愤怒情绪 045转移注意力，不要为小事而动怒 046冲动是魔鬼，发怒只会伤神又伤身 048考虑后果，愤怒只会让你失去理智 051用冷静来浇灭心中的怒火 054面对他人的误解，按捺住心中的怒气 057不要和别人发生无谓的冲突 060克制自己，不迁怒于他人 063别因争辩而伤了和气 065第四章 大忙人要学会减压，消除焦虑情绪 069摆脱压抑感，寻找心理代偿 070打破空虚，重新点燃你的激情 072孤独是一种流行病，娱乐可以治疗 075告别忧虑，踢开绊住前进脚步的小事 078欲望太多，只会让自己更失落 081戒除浮躁，不被杂念干扰 084远离狂躁，你可以安静下来 088变压力为动力，焦虑也会随之消除 090第五章 拿得起放得下，坦然面对挫败情绪 094苛求完美，反而不美 095改变固执，何须撞墙再回头 098没有永久的幸运，也没有永远的不幸 101学会在挫折中微笑 103只有经得起失败，才能够迎来成功 106这条路行不通，那就再找一条 109挫折面前，永不言败 112困难没有那么可怕，不要自己打败自己 114第六章 你是独一无二的，戒除你的自卑情绪 118戒除自卑，自卑是悲剧的根源 119不必自轻自贱，你有自己的优势 122不必羞怯，自信面对一切 125懂得自我欣赏，你是独一无二的 128正确的自我评价，能帮助人戒除自卑 131肯定自己，失败只是暂时的 134第七章 天塌下来有大个子顶着，扫除你的恐惧情绪 138患得患失，只会让你失去更多 139减少社交恐惧，他们比你想象的友善 142把害怕抛在脑后，你也可以说得很精彩 145就算坏事情发生了，也没必要心慌 147打破心中的想象，不要自己吓自己 150紧张不能解决问题，放松才能自如 153第八章 扔掉拐杖走得更快，解除你的依赖情绪 157遇事自己拿主意，别再依赖别人 158抛开身边的“拐杖”，独立自主 161即便没有人监督，也要多努力 163没有人应该帮助你，要学会自救 166做自己命运的主人 169求人不如求己，摆脱对朋友的依赖 171第九章 偶尔放慢脚步，试着摆脱你的厌倦情绪 175告别厌倦，要对工作充满热情 176将一件事进行到底，不能喜新厌旧 179累了就先放下手头的工作 182用热情来战胜厌倦 184放自己一马，做人不必太较真 188放慢脚步，生活更轻松 191第十章 塑造好情绪，快乐生活是一辈子的事 194放下仇恨，宽容那些伤害过自己的人 195消除虚荣，不要打肿脸充胖子 197自我解嘲，适时安慰一下自己 200幽默一点，笑对生活 203告别多疑，别给自己设陷阱 206用感恩的心看世界 209活在当下，不为明天的事情而烦恼 211与其大声指责，不如原谅对方 214

章节摘录

版权页：停止抱怨，现实中永远没有绝对的公平【心理故事】一路上过关斩将，林羽禾终于接到了某著名广告公司的复试通知。
兴奋不已的她一大早就急匆匆地赶去那家公司面试，谁知道因为走得太急，她一不小心碰翻了茶杯，溅湿了简历，再重做一份已经来不及了，她只好带着那份留有茶水渍、皱巴巴的简历前来复试，谁知问题就出在了这上面。
进入公司后，那位老板只是和她简单地交谈了几句，看了看她的简历，就说：“ 对不起，我们不能录用你——你连自己的简历都保管不好，我们怎么放心把工作交给你呢？
”这能怪谁呢？
回家后，林羽禾没有丝毫抱怨，没有埋怨那个老板小题大做，她只是非常认真地用钢笔抄写了一份简历，并给那家公司的老板写了一封信，信中写道：“ 贵公司是我心仪已久的单位。
您对我的近乎苛刻的要求，正反映了贵公司在管理上的认真与严谨，精益求精，这也是贵公司长久以来保持兴旺发达之所在。
我一定铭记您的教诲，在今后的工作中尽心尽责，一丝不苟。
”林羽禾发自肺腑的话语，详略得当的简历，以及娟秀清丽的笔迹，让老板眼睛一亮，当即打电话通知她第二天来公司报到。
【情绪解读】上述故事中，林羽禾的做法无疑是正确的，因为她在遇到不公正的待遇后，首先想到的不是抱怨老板的不近人情，而是立刻采取补救措施，为自己制造新的机会。
但是在现实生活中，很多人遇到了不公平的事情时，不是像林羽禾那样努力去改变，而是不停地抱怨。
他们逢人就说“ 为什么老板总是对我挑三拣四 ”“ 为什么我总是这么倒霉呢 ”“ 为什么他一点都不优秀却总能碰上好运气 ”等问题。
遇到不公平的事情时，抱怨虽然能让人获得短暂的平衡，但是并不能解决问题。
因为一味地对不公平的事实进行抱怨，一味地强求生活中绝对的公平，最终，也只能在自己的叹息中虚度一生。
因为这个社会本来就存在着太多的不公平，人与人的出身有差别，资质有高低，境遇有不同……对于这些，如果都去抱怨的话，就会磨灭自己的斗志，腐蚀自己的前进动力。
习惯于抱怨者遇到问题时，总是把责任归结在客观原因上，否定自身具有的主观能动性，不通过自我改造来改变环境，最终等待他们的也只有失败。
另外，抱怨除了不能解决问题之外，还会使事情变得更糟。
因为如果一个人天天看到他人就抱怨，这个事情不公平，那个事情也对自己不利。
这样不但会人见人厌，自己也会整天活在不耐烦之中，最终伤人伤己。
因此，不要抱怨你受到的不公平对待，“ 存在就是合理的 ”，你所受到的不公平待遇是有它“ 存在 ”的背景、条件和原因的。
我们要做的是去寻找改变自己的方法，因为一切都有可能改变。
改变了自己的心境，丢掉了抱怨，你也就改变了自己的人生。
【心灵小贴士】承认生活是不公平的这个事实许多不公平的经历，我们是无法逃避的，也是无法选择的。
我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整。
承认生活是不公平的客观事实，并接受这不可避免的现实，放弃抱怨、沮丧，以平常心、进取心对待生活。
承认生活不公平，并不意味着我们不尽己之所能去改善生活，去改变整个世界。
恰恰相反，它会促使我们努力做好分内的事，争取更大的成功。
纠正自己错误的信念和观点每个人都不能对别人有过分的要求，哪怕是对自己最亲近的人，他们也没有责任和义务来满足你的一切要求，生活的真谛不在于求得回报，别人不欠我们任何东西。
因为别人不可能按照我们的意志、喜好来行事，我们不可能主宰环境和他人。

所以我们必须对自己的情感、生活负责。
一个人如果把自己的命运、情感交给环境、交给运气或交给他人，那么，他时时都有受到伤害和产生怨恨的可能。
把抱怨的时间用在努力拼搏上我们无法选择与生俱来的一切，但可以选择对待生活的态度。
把用来抱怨的精力放在工作上，脚踏实地地去做一番事业，认真地去思考生活的方式，你会发现，生活可以更美好。
所以，从现在开始，停止抱怨世界，因为抱怨不能解决任何问题。
自己消化掉自己的坏情绪要学会自我消解，即通过自我劝慰、自我开导、自我调适，使自己冷静下来，把问题想通、想透，这是克服抱怨心理的最好办法。
之所以会产生抱怨，固然与身边的不公正现象有关，但也与一个人的思想修养和认知方式有关。
想一想自己对问题的看法是否对头，是否只从个人意愿出发；想一想自己考虑问题是否全面，有没有偏激，想一想还有没有比抱怨更能解决问题的办法。
将复杂的问题简单化在平时生活中，遇到复杂的问题时，用一种最简单的方式去解决，不要把一切都往复杂里想，那么你可能就会觉得，连生活也都是一件很简单、很愉快的事，抱怨也会随之减少。
退一步解决问题在平时的生活中，不要钻“牛角尖”，有时候遇到难以解决的问题，不要要求完美，可以退而求其次。
当退一步后，你会发现自己可能并没有损失什么。
既然没有损失什么，还有什么好抱怨的呢？

编辑推荐

《情绪控制术》编辑推荐：能够得心应手控制情绪才能管理好自己的人生。
一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于他能否管理好自己的情绪。
压抑情绪，情绪就会像火山一样迟早爆发；随意释放情绪，情绪就会像毒素一样蔓延。
一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于转换自己情绪的人。
唯有正确控制情绪，做情绪的主人，才能收获风平浪静的人生！

第一图书网, tushu007.com

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