

<<情绪正能量>>

图书基本信息

书名：<<情绪正能量>>

13位ISBN编号：9787504367952

10位ISBN编号：7504367958

出版时间：2013-2

出版时间：中国广播电视出版社

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>

<<情绪正能量>>

前言

当你工作中取得优异成绩的时候，你有怎样的心情？

当你和好朋友发生矛盾的时候，你又有怎样的心情？

当你和朋友约好在某个时间见面，而你的朋友却一直没有出现，也不打电话解释。

这个时候你的心情又是怎样的？

你的这些感受和由此产生的言行举止可以用一个词来概括——“情绪”。

情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。

最普遍的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，此外还有一些细腻微妙的情绪，如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。

每个人都有七情六欲，因此，喜怒哀乐是人之常情。

但凡事都有正反两面，情绪也是如此，也有正能量和负能量之分。

像愉悦、轻松、平和等属于正能量情绪，也就是积极情绪；而像焦虑、暴躁、抱怨、愤怒、怨恨等则属于负能量情绪，也称为消极情绪。

不要小看情绪的威力，它在我们的日常生活中扮演着不可或缺的角色。

心理学认为，积极的情绪能驱使人们积极地行动；而消极的情绪，它引起的郁闷常常会削弱人的活动能力正如心理学家巴浦洛夫曾说：“愉快可以让你对生命的每一次跳动、对生活的每个印象都感同身受，无论是躯体的还是精神上的愉快，都可以让身体健康。

一切顽固沉重的焦虑情绪，足以给疾病打开方便之门。

”可见情绪对我们的生活是何等的重要。

如果你留意过周围人的生活状态，就会发现拥有正能量情绪的人，生活舒心悦快，为人乐观豁达；而被负能量情绪所控制的人则仿佛生活在水深火热之中，整天活得灰头土脸，焦头烂额。

人人都希望自己充满正能量，远离负能量，但无数人往往事与愿违，很多时候，正能量总是离他们远远的，而负能量却一直如影随形。

比如：当一个人愤怒的时候，就像是一个小火星遇到了汽油，急速形成燎原之势，燃起之后就非常有破坏力，不仅将自己的好心情破坏殆尽，还会影响到他人的心情。

那些负面情绪是怎样产生的呢？

我们怎样才能克服情绪负能量，迎来情绪正能量呢？

看过这本书后，你就会知道，原来它们跟心理学有着密切的关系。

本书从心理学的角度出发，结合生动的生活实例，阐述了各种情绪的产生原因及其特点，并告诉我们如何对待、处理各种情绪，如何减少负能量，增加正能量，从而让生活变得更顺心如意。

阅读本书的过程，就是了解你的情绪、包括你身边人的情绪的过程。

工作之余，周末闲暇时刻，沏一壶茶，翻阅几页，可以让让我们从字里行间寻找情绪的正能量，让生活变得更舒心踏实。

在编写本书的过程中，编者广泛查阅了大量与情绪有关的心理学著作，也请教了不少心理学专家，但由于时间仓促，能力有限，书中难免有疏漏之处，希望读者朋友指正。

<<情绪正能量>>

内容概要

《情绪正能量:安抚躁动的灵魂,传递心理学的神奇力量》从心理学的角度出发,结合生动的生活实例,阐述了各种情绪的产生原因及其特点,并告诉我们如何对待、处理各种情绪,如何减少负能量,增加正能量,从而让生活变得更顺心如意。

当你工作中取得优异成绩的时候,你有怎样的心情?

当你和好朋友发生矛盾的时候,你又有怎样的心情?

当你和朋友约好在某个时间见面,而你的朋友却一直没有出现,也不打电话解释。

这个时候你的心情又是怎样的?

<<情绪正能量>>

书籍目录

Chapter1 亲，你敢在公众场合讲话吗？

——改变自卑情绪的正能量 1.自卑情结，你有吗？

2.亲，你敢在公众场合讲话吗？

3.鲨鱼为什么吃不到热带鱼？

4.孩子，你为何总是心事重重？

5.自卑和自信都是锋利的双刃剑 6.没有人是救世主，只有你自己 Chapter2 林黛玉为什么如此悲伤？

——改变悲伤情绪的正能量 1.为什么失恋的悲伤挥之不去？

2.为什么快乐总是转瞬即逝？

3.是什么偷走了你的幸福 4.隐藏在微笑背后的正能量 5.林黛玉为什么如此悲伤？

6.音乐，为生活抹上一层亮色 7.培养你的幽默细胞，从现在开始做一个开朗的人 Chapter3 自以为“千里马”的大学生。

为什么遇不到伯乐？

——改变抱怨情绪的正能量 1.抱怨是一种会传染的社会病 2.不做职场上的怨气瓶 3.接纳不完美的自我，停止对自己的抱怨 4.女人结婚后为什么有那么多的抱怨？

5.让心情变亮，抱怨不如改变 6.自以为“千里马”的大学生，为什么遇不到伯乐？

7.宽容一点，生活原来可以更美的 8.换位思考，让你超越狭隘的心灵束缚 Chapter4 灰姑娘为什么遭人嫉妒？

——改变嫉妒情绪的正能量 1.嫉妒是进取心的杀手 2.嫉妒和羡慕只是隔了一层窗户纸，一捅就破 3.不要做牛角尖中的老鼠 4.没必要everything都要numberone 5.不做欲望的奴隶，不向欲望低头 6.女友爱吃醋的毛病，让我很烦恼 Chapter5 一个平和的心态。

胜过一百个智慧 ——改变愤怒情绪的正能量 1.拿破仑的愤怒 2.想办法熄灭心头的怒火 3.站在别人的立场去思考问题 4.当工作遇到了瓶颈 5.一个平和的心态，胜过一百个智慧 6.你愿意和一个“火药桶”一起生活吗？

Chapter6 一种时代病的蔓延 ——改变焦虑情绪的正能量 1.焦虑——幸福生活的终结者 2.焦虑已成为一种社会普遍 3.面对焦虑，我们该如何应对？

4.准妈妈们们的烦恼 5.“我要成功”的豪言壮语“激励”你了吗？

6.你有年关焦虑症吗？

7.战胜考试焦虑 Chapter7 你经常向你的闺蜜倒苦水吗？

——改变抑郁情绪的正能量 1.认识抑郁情绪 2.抑郁情绪与抑郁症一样吗？

3.新妈妈们，让产后抑郁离我们远一点 4.走出抑郁的方法——从小事情改变自己 5.不要被负面思维和惯性思维欺骗 6.你经常向闺蜜倒苦水吗？

7.吃甜食能解决抑郁吗？

8.摆脱抑郁，做一个快乐的人 Chapter8 适婚年龄的你还害怕与异性交往吗？

——改变恐惧情绪的正能量 1.别让恐惧搅乱了你的生活 2.你害怕蟑螂吗？

3.适婚年龄的你还害怕与异性交往吗？

4.你也可以成为演说家 5.社交恐惧，恐惧的是你自己 6.我的地盘听我的——打造社交达人全攻略

Chapter9 没有几个忧郁女生会等到她的白马王子 ——改变忧郁情绪的正能量 1.负面情绪的影响有多大？

2.逃避并不能让你快乐 3.忧郁的王子脸真的魅力无限么？

4.职场不是让你忧郁的地方

<<情绪正能量>>

章节摘录

版权页：自卑情结，你有吗？

早期的心理学研究表明：自卑感来自于生理上的缺陷。

奥地利著名的心理学家阿德勒就对自卑情结有多年的研究，他曾发表过一篇关于自卑的论文——《器官的自卑感及其生理补偿》，文中指出，有生理缺陷的人都有一种生理上的自卑感。

但是后来他改变了对自卑感的看法，他认为自然界的每一个人从出生起就带有自卑感，只是程度不同，或者说是，自卑感是与生俱来的，因为儿童从小要靠父母生存，和成人相比较，儿童感到自己的弱小。

阿德勒认为当人处于被周围人嘲笑、轻视和侮辱时，自卑情绪比处在平和状态下更强，如果自卑心理以嫉妒、暴躁、自欺欺人的方式表现出来，就会产生所谓的“自卑情结”。

由此，阿德勒把自卑感解释为一种天生的、生来就有的感觉。

这和平时我们理解的自卑不同，我们认为自卑感只是少数人能体会到的，我们更倾向于自卑只是一种自我内心在环境影响下的负面感觉。

这样的理解使得人们讨厌自卑，有些人还会因为自己感觉到自卑会更加自卑，还会产生种种心理上面的问题。

而阿德勒的研究给自卑以焕然一新的感觉，人生来就具有自卑感，如果不发展成为自卑情结就没我们想象中的那么严重。

阿德勒的研究还表明：自卑感不仅能摧毁人，也能塑造人。

每个人都有着不同程度的自卑感，自卑感会让人们想要得到某种补偿来改善现在所处的状态。

阿德勒把这种补偿称为“心理补偿”，并且认为心理补偿要求得越多，自卑感就越重。

例如，有生理缺陷的儿童往往比健全的儿童更加好胜。

而通常，人们都会采用不同的方式来寻求补偿。

这在心理学上分为两种，一种是补偿不当，另外一种是适当补偿。

一个女大学生对自我形象的要求十分苛刻，总觉得自己长得不够漂亮，当看到电视上光鲜靓丽的明星时，总会说“我要是也有那么漂亮就好了。”

刚开始，她觉得自己眼睛不够大，还是单眼皮，就去做了眼部手术，第一次手术让她觉得自己的自卑感减轻了不少。

不久她又觉得自己的鼻子不够漂亮，还嫌自己个子太矮，可是她的家庭无力为她支付高昂的手术费用。

每次发现自己有这样那样的缺点时，她就不能忍受。

上面这个女大学生就属于严重的补偿不当当中的补偿过度。

补偿过度的人往往为了极力摆脱自卑来寻求另外一种满足，来掩饰某一方面的自卑感，甚至不顾及别人的要求。

1987年，刘伟出生在北京。

小时候的他喜欢踢足球，他的理想是成为一名足球运动员，这个梦想在当时看起来特别美好，他最欣赏的球员是哥伦比亚的“金毛狮王”巴尔德拉马。

别人问他为什么，他说：“因为他够狂野。”

可是在10岁那年，他的梦想就此破灭。

刘伟和小朋友一块玩捉迷藏的时候，碰到了附近的一个配电室，触到了附近的高压线。

醒过来他发现自己躺在医院的病床上，脱离危险后的刘伟永远地失去了双臂。

一切都变了。

他当时脑子一片空白。

命运夺去了他的双臂，却没有夺去他想要成功的心，在此后的时间里，他不仅学习游泳并参加残奥会，而且还在2008年和刘德华一起合作，2009年，刘伟参加《中国达人秀》并获得了冠军。

<<情绪正能量>>

媒体关注与评论

真正的管理人是去管理人的情绪。

——顾修全 你的房子首先要足够坚固，然后才可以装修。

——陈天桥 一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿 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。

——安东尼·罗宾斯。

<<情绪正能量>>

编辑推荐

《情绪正能量:安抚躁动的灵魂,传递心理学的神奇力量》指出情绪影响着我们的精神状态、心理,状态,也影响着我们的工作和生活,如果能够消弭。负情绪,增强正能量,那我们必将走出阴影,在功成之路上迈出坚实的一步。

<<情绪正能量>>

名人推荐

真正的管理人是去管理人的情绪。

——顾修全 你的房子首先要足够坚固，然后才可以装修。

——陈天桥 一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿 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。

——安东尼·罗宾斯

<<情绪正能量>>

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>