第一图书网, tushu007.com

<<情绪平定术>>

图书基本信息

书名：<<情绪平定术>>

13位ISBN编号：9787506486187

10位ISBN编号：7506486180

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：259

字数：154000

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

前言人的情绪体验无处不在，无时不有。
相信每个人都有过被一些莫名其妙情绪袭击的体验，这些情绪体验既包括积极的情绪体验，也包括消极的情绪体验。
生活中，每个人都会遇到各种不如意的事情。
但是，有的人会因此大动肝火，而有的人则能很好地控制自己的情绪。
前者常常会把事情搞砸，而后者则能使难题迎刃而解。
事实上，情绪左右了人类无数的决定和行为，无论是对事业发展还是对日常生活，情绪都扮演着非常重要的角色。
积极的情绪，比如淡定、自信、乐观等，能够促进人的身心向上、向上、再向上，而消极情绪，比如愤怒、自卑、忧伤等，则会为人们带来一系列的负面影响，如让人反应迟钝、精神疲惫；让人丧失进取心，缺乏控制能力和判断能力；让人的意识范围变窄、正常行为被瓦解等。
下面便是一则被消极情绪所影响而导致失败的例子：夏朝时，有一个叫后羿的名射手，他百发百中，跪射、骑射等样样精通，几乎从未失过手。
人们都称他为“ 神箭手 ”。
后来，夏王偶然间听说了后羿本领强大，就把后羿召入宫中，让他表演射技。
夏王命人把后羿带到御花园的一个空地上，指着百步之外的一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，说：“ 如果你能射中靶心，我就赐你黄金万镒；如果射不中，就收回你的一千户封地。
”后羿听了夏王的话，心潮起伏，难以平静，心想：“ 一定要射中，射中了就富贵，射不中就倾家荡产。
”后羿拖着沉重的脚步站在合适的位置，取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。
然而，不知什么缘故，平时不值得一提的百步距离现在变得格外遥远。
他深吸一口气，又提醒自己一遍：“ 只许成功不许失败！
”谁知心里越来越浮躁，呼吸也随之越来越急促。
最后，他松开了弦，箭“ 唰 ”地一声飞了出去，却并未射中靶心。
后羿只得悻悻地离开了皇宫。
因为情绪紧张，从未失手的后羿却失手了。
生活中的你我，又何尝不像故事中那个百发百中的名射手呢？
我们因为太想成功而变得焦躁，在行动前就开始患得患失，难以平复情绪，如此一来，自然会影响到能力的发挥，哪怕确实能力超群，也会被消极的情绪所束缚，进而走向失败。
可以毫不夸张地说，善于平定负面情绪是每一位追求成功的人都必须具备的能力。
当然，也许有人会问：“ 我只想过普通的日子，那还需要平定自己的坏情绪吗？
”答案是肯定的！
因为，不良情绪同样会影响个人的生活质量。
一个人即使只希望成为平凡的人，过平常的生活，但只要他情绪起伏不断、抑郁、消极，那么，生活必然谈不上幸福，其生活的质量一定不高。
总的来说，学会平定负面情绪是成功和幸福的前提。
本书恰恰能够帮助大家学会平定情绪，更好地掌控自己的人生。
编著者2012年6月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人生路上的风景也许总是山重水复，却不见柳暗花明；前行的旅程也许总是步履蹒跚、举步维艰；你也许需要在黑暗中摸索很长时间才能找寻到光明；虔诚的信念也许会被世俗的尘雾所缠绕……这诸多的不如意，都可能导致你情绪起伏不定，甚至情绪失控。
本书从平定抱怨、自卑、自负、愤怒、焦虑、疲惫、忧郁、后悔、挫败等方面详细讲述了如何平定这些情绪的方法，以使人们迅速摆脱这些消极情绪的困扰，摆脱所处的困境，并最终获得人生的快乐和幸福。

作者简介

文成蹊，资深图书策划人，成功励志类畅销书作者，关注生活、关注人们心理，曾成功策划多本心理励志图书

<<情绪平定术>>

书籍目录

第一章　想掌控自己的命运，先掌控好自己的情绪
　情绪会“坏”大事
　淡定的情绪成就幸福
　心绪平定，健康常在
　平定情绪，激发潜能
　别被他人的不良情绪所左右
　努力做情绪的主人
第二章　为你的情绪洗洗澡——千万别让情绪绑架自己
　给自己的情绪做一次大扫除
　清除情绪里的害群之马
　自我破坏——情绪的毒瘤
　控制情绪的“阀门”
　给负面情绪找个宣泄的出口
　解开内心的桎梏
第三章　平定抱怨情绪——“不公平”是生活的一部分
　究竟是要抱怨还是不要抱怨
　从容面对生活中的不如意
　不完美带我们遇到人生美景
　给予他人，才会减少抱怨
　懂得知足才不会抱怨
　用感恩的心驱散抱怨的情绪
第四章　平定自卑情绪——不因一时的失败而否定自己
　摆脱自卑，让自己勇敢地站起来
　激励自己，才能走出自卑的围城
　人要正视自己的缺点
　赶走自卑，树立自信
　千万别说“我不能”
　远离嫉妒，做一个安心的人
第五章　平定自负情绪——不做自以为是的人
　自信但不自负
　人当有自知之明
　别让虚荣心作祟
　别败在自己的优势上面
　低头是一种智慧
　意气用事后，不妨吃吃“回头草”
第六章　平定愤怒情绪——别让怒火把自己烧焦
　远离暴躁和冲动，平定愤怒
　用理智浇灭心头的怒火
　谅解他人，你将收获更多
　忍让是平定愤怒的良方
　多为他人着想，有助于抑制愤怒
　熄灭怒火，让讥讽成为我们的动力
　宽以待人，不生气
第七章　平定焦虑情绪——别被自己的内心压垮
　克服焦虑：摆脱乌云笼罩的生活

释放心灵的重压，摆脱焦虑
不必焦虑，压力也是动力
不要给生命预留焦虑的时间
平和之心可以打败焦虑
以专注的投入化解焦虑
想得开就是天堂
第八章　平定疲惫感——不做生活的囚徒
逃脱疲惫的囚笼
走出工作倦怠的沼泽
偶尔放慢你的脚步，进行思考
该放手时就放手，扫除心理疲劳
克服疲惫感，需要远离懒惰
简单生活，避免疲惫

章节摘录

版权页： 人往往喜欢做自己喜欢做的事情，而不是做应该做的事情。
很容易放纵自己，而不是严于律己。
情绪也一样，人们总是受内心的情绪控制，而不管它是积极的还是消极的。
然而，人一旦放任了自己的负面情绪，就如同把自己变成了自己的敌人，而这个敌人是最难以战胜的。
负面情绪是前进道路上的障碍，如果对负面情绪采取放任自流的态度，就很容易影响我们的工作和生活。
因此，需要在内心安装一个控制情绪的“阀门”，调控好自己的情绪，做自己情绪的调节师。
放任自己的情绪，不仅会影响自己，还会影响他人，同时也会给人以情绪化、不可靠的感觉，不利于建立良好的人际关系。
事实上，有所成就的人往往不会纵容、放任自己的情绪，他们因为懂得自律和自制才有所成就。
因此，在社会中他们往往是胜利者。
他们首先战胜了自己，然后才征服了世界。
在20世纪60年代早期的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人，参加美国中西部某州的议会议员竞选。
此人资历很深，又精明能干、博学多识，看起来很有希望获得选举的胜利。
但是，在选举的中期，有一个很小的谣言散布开来：三四年前，在该州首府举行的一次教育大会期间，他跟一位年轻女教师存在一点暧昧的行为。
这实在是一个弥天大谎，这位候选人对此感到非常愤怒，并尽力想要为自己辩解。
由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站出来极力澄清事实，证明自己的清白。
其实，大部分的选民根本没有听过这件事，但是，现在人们却越来越相信有那么一回事，真是越抹越黑。
公众振振有词地反问：“如果你真是无辜的，为什么要百般为自己狡辩呢？
”如此火上加油，这位候选人的情绪变得更坏，也更加气急败坏、声嘶力竭地在各种场合为自己辩解，谴责谣言的传播。
然而，这却更使人们对谣言信以为真。
最悲哀的是，连他的太太也开始转而相信谣言，夫妻之间的亲密关系被破坏殆尽。
最后他竞选失败，从此一蹶不振。

编辑推荐

《情绪平定术:不失控的人生》让我们学会控制自己的情绪，掌控自己的人生。
《情绪平定术:不失控的人生》帮助我们从源头杜绝坏情绪的滋生，也帮助我们把已经滋生的坏情绪连根铲除。
《情绪平定术:不失控的人生》在阻止坏情绪前来捣乱的同时，还积极指引好情绪入驻我们的心。
每天抽出几分钟，看上一两篇，便会有所收获。
人有各种情绪，好情绪能够让人成为命运的骑师，而坏情绪则会让人成为命运的坐骑。
是要成为骑师，还是要成为坐骑，关键看你是否能够把坏情绪控制住，让好情绪占上风。
《情绪平定术:不失控的人生》就是这样一本教你控制坏情绪的佳作。

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