

<<受用一生的24堂情绪掌控课>>

图书基本信息

书名：<<受用一生的24堂情绪掌控课>>

13位ISBN编号：9787506492867

10位ISBN编号：7506492865

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：林宇

页数：296

字数：218000

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>

## <<受用一生的24堂情绪掌控课>>

### 前言

曾经有两个人一起旅行，他们在沙漠中行走了很久，食物早就吃完了。

他们停下来休息的时候，其中一个人拿出剩下的半壶水，问另外一个人：“现在你能看到什么？”

被问的人答道：“只有半壶水了，哎……”而发问的人说：“我看到的是。

居然还有半壶水，我们又能撑一段时间了。

最终，发问者靠着剩下的半壶水走出了沙漠，而被问的人却只走了一半，最终葬身在沙漠中。

为什么同样是半壶水，两个人的想法却完全不一样？

最终结果也不一样？

这就是因为他们的心态不同。

你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的色彩。

的确，人都是情绪化的动物，我们每天都会经历各种各样的事情，自然也会产生诸多不同的感受，或高兴、或欣喜、或悲伤、或愤怒等，或偶尔觉得生活美满，或偶尔又觉得工作压力大。

这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

可以说，我们的生活、学习和工作，随时都被情绪影响着，想必我们都有这样的体会：当我们心情愉悦时，你精神头儿十足，就连平时不愿从事的烦琐的家务事也都乐意承担，你看什么人都觉得顺眼，即使对方是你曾经讨厌的人；而当你心情不好时，你会食不知味，甚至夜不能寐。

情绪的影响力由此可见。

而快乐与成功往往都是属于那些善于控制自己情绪人。

生活中，确实有两种人：一种人活得“得意”，他们自信、快乐、充实，能成为卓越的成功者；还有一种人，他们过得空虚、窘迫、颓废。

究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。

善于控制自己情绪人，总是能看到事物的积极面，即使身处绝望之中，他们仍然能看到希望的种子，他们永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。

而相反，那些失败者，他们总是一味地抱怨，总是认为上天不公平，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以，他们之所以失败只因为他们没有学会控制自己的情绪。

诚然，人生路上，我们不会总是大红大紫，也不会总是春风得意，也会遇到种种磨难、种种失意，既然我们不能改变过去，那我们就去把握未来，我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。

只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，扭变事物发展的方向。

所以，只有善于控制自己的情绪，才能找到自信的源泉，走向成功的彼岸。

同样，也只有善于控制情绪，才能找到开启快乐的钥匙，拥有幸福快乐的人生。

事实上，每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常常不知如何掌管。

而此书就为我们上了24堂掌控情绪的课，学好它，你就能握住自己的快乐钥匙，这样，你不仅能自己得到快乐，还能将快乐和幸福带给别人。

编著者 2012年5月

## <<受用一生的24堂情绪掌控课>>

### 内容概要

想要有所作为，就要先学会把控自己。

一个善于调节情绪，并懂得运用情绪的力量影响事态的人，必将比别人更有优势。

本书中全面细致地讲解了24堂情绪课，对情绪进行了全方位的深刻解析，教会读者在各种场合以及情境下，运用适宜的方法调节自己的情绪，并运用情绪的特点来影响他人，最终掌控局面，占据优势。

全书结合了诸多有趣的例证，让读者能够身临其境，从而学以致用，真正掌握掌控情绪的最有效方法，让自己受益一生。

## <<受用一生的24堂情绪掌控课>>

### 书籍目录

#### 上篇 解析情绪密码

- 第1章 掌控情绪，方能把握自己的人生 // 解读情绪密码，认清人生方向 //
- 掌控命运先要掌控情绪 //
- 小心情可能影响大事件 //
- 坏情绪会令人陷入失败的沼泽 //
- 良好情绪状态激发无限潜能 //
- 管理情绪就是梳理成长轨迹 //
- 第2章 认知自我，了解自身情绪的密码 // 正确分析自己的情绪类型 //
- 提升自身的情绪掌控能力 //
- 增强对情绪的控制能力 //
- 了解自身的情绪稳定力 //
- 是否具有调适他人情绪的能力 //
- 第3章 调节情绪，让自己保持最佳状态 // 好情绪的由来要靠好心态 //
- 巧用心理暗示调节出最佳状态 //
- 多用“美”的眼光看问题 //
- 宽容之心让自己拥有好情绪 //
- “伪装”出来的好心情 //
- 心境简单才有好心情 //
- 第4章 识别情绪，学会体恤他人的心情 // 察言观色，看懂对方情绪 //
- 发现他人的眼神了解其内心波动 //
- 听对方的语气感受其心情 //
- 识别他人情绪，适时调节自己 //
- 调节他人情绪让环境更和谐 //
- 保持好心情，孩子表现更出色 //
- 第5章 情绪转移，学会用快乐的事填补自己 // 别让负面情绪将自己逼进死胡同 //
- 转移注意力，分散不快乐 //
- 激动时尝试一下深呼吸 //
- 投入大自然中忘却那些烦恼 //
- 让心宁静先学会遗忘 //
- 用音乐的力量转变情绪 //
- 想想那些爱你的人 //
- 第6章 情绪感染，不被他人的坏情绪传染 // 做自己，情绪也需要有主见 //
- 淡定为人，不以物喜，不以己悲 //
- 学会把好情绪带给别人 //
- 体会对方的心情，但不被左右 //
- 平衡心态，始终有稳定的情绪 //
- 排除他人的有意干扰 //
- 第7章 情绪释放，为自己的情绪找一个宣泄地 // 别压抑，找到适时的宣泄方式 //
- 学会倾诉，向朋友吐出苦水 //
- 适度争吵可以快速解决问题 //
- 旅行让自己身心沉浸在另一个天地 //
- 运动起来，汗水中重生 //
- 第8章 选择快乐，好情绪是一种正确的决策力 // 面朝积极的方向，准确决策生活 //
- 选择快乐，快乐才会选择你 //
- 随“心”所欲，好情绪跟随你 //

<<受用一生的24堂情绪掌控课>>

主动热忱赢得，丢掉被动接受 //  
学会用好心情去驾驭生活 //  
肯定自己，自信让你更具能力 //  
第9章自我暗示，给予自己情绪的正面能量 // 矫正坏心情需要自我暗示 //  
鼓励自己，“歼灭”消极心态 //  
反复暗示自己挣脱低落情绪 //  
行动起来，唤醒自身能量 //  
远离抱怨，多去感恩 //  
第10章情绪芬芳，借助外物去修复心情 // 用服饰装扮出自己的好心情 //  
运用色彩让心境变开阔 //  
好气味帮你修复心情 //  
用兴趣爱好去填补空虚心境 //  
借助美食让好心情绽放 //  
浇灌花草草给自己好心情 //  
第11章浇灭火焰，愤怒的情绪只会灼伤自己 // 调整情绪，浇灭愤怒的火焰 //  
拓展心的容量，不让愤怒侵袭 //  
多一份思考，少一份冲动 //  
换位思考，就会减少怒气 //  
发现愤怒的根源，斩草除根 //  
学会“冷处理”，让情绪降温 //  
第12章接受现实，不满的情绪是沉重的负累 // 别苛求完美，放松心境接受现实 //  
珍惜眼前幸福，别活在幻想中 //  
懂得知足是最大的福气 //  
重振旗鼓，选择了就不后悔 //  
在积极中进取，勿在不满中怨天尤人 //  
下篇 调整自身情绪  
第13章喜欢自己，摒弃自卑的负面情绪 // 丢掉自卑，发现自己的独特 //  
不断砥砺自己，灌溉自信的种子 //  
发挥长处，学会欣赏自己 //  
犯错很正常，不要自生自气 //  
坦然面对缺点，反而让你更可爱 //  
修炼“厚脸皮”，别对小事太敏感 //  
别活在比较中，让快乐如影随形 //  
第14章鼓足勇气，让悲痛忧伤一去不复返 // 向前看，让痛苦成为永远的过去式 //  
卸下失败的重担，肩负明天的希望 //  
坚强一点，在挫折中重塑自己 //  
哭出来，释放心中的苦楚 //  
凝聚悲痛经验，扩充自身力量 //  
别被忧伤的眼泪蒙住了双眼 //  
第15章淡定面对，消除压力中的焦虑情绪 // 让心安宁，别在焦虑中踌躇 //  
着眼当下，别为明天的事烦恼 //  
少一点欲求就会少一分焦虑 //  
淡定处之，让万事顺其自然 //  
看透世俗，用平常心抵抗焦虑情绪 //  
第16章战胜忧郁，远离抑郁症的危险边境 // 用积极的心态打开抑郁的枷锁 //  
寻求朋友的帮助，远离抑郁 //  
追根溯源，摆脱儿时的阴郁情结 //

<<受用一生的24堂情绪掌控课>>

患得患失让自己无法自拔 //  
远离猜忌，用信任铸就快乐 //  
远离孤僻，让朋友带给你快乐 //  
第17章解绑身心，远离疲乏情绪的旋涡 //放慢脚步看风景，别只看脚下路 //  
远离简单重复，为生活添点彩 //  
职场倦怠，别让工作成为负担 //  
向目标前行，但别被目的所累 //  
激发自己的兴趣就会减少疲累 //  
让家务有乐趣，家庭生活也能多元化 //  
第18章从容前行，悔恨的情绪会阻碍前进的步伐 //选自己所爱，爱自己所选 //  
别为已成定局的事而追悔 //  
做错没什么，别错第二次 //  
人可以反思，但无法反悔 //  
陷入悔恨中就无法取得新的进步 //  
除旧迎新，给糟糕的昨天画上句号 //  
第19章豁达心胸，仇恨把你拉进狭隘的怪圈 //仇恨如魔鬼，会粉碎你的人生 //  
以德报怨，让仇恨烟消云散 //  
宽恕善待对方，方能化敌为友 //  
理解对方的处境，减轻心中怨恨 //  
学会感谢那些伤害你的人 //  
跳出仇恨的怪圈，活出别样的自己 //  
第20章虚怀若谷，自负的情绪会令你处处碰壁 //认清现实，了解自己的能力界限 //  
可以自信，但不要无端自负 //  
保持空杯心态让自己收获更多 //  
树大招风，不要太逞能 //  
放低姿态，做人是一种智慧 //  
多向他人请教，谦逊才会进步 //  
好为人师者让人反感 //  
第21章看开一点，紧张不安的情绪自会释怀 //凡事尽力而为，不必太争强好胜 //  
享受过程的美好，别刻意追求结果 //  
瑕不掩瑜，别为小问题而紧张 //  
对自己微笑，肯定自己、放松心情 //  
乐观一点，学点阿Q精神 //  
第22章职场情绪，记住要保持住积极的热情 //专注对待工作，收获事业的硕果 //  
少一些抱怨，多一份耕耘 //  
不断进取，欣然接纳批评与建议 //  
学会用感恩的心对待工作 //  
把积极热忱的情绪带到工作中 //  
赞美他人，让大家都在好情绪中工作 //  
第23章社交情绪，你的感染力源于好心情 //用真诚去亲近人，用快乐感染人 //  
保持平衡心态，结交各种朋友 //  
学会自嘲，保持健康的社交心态 //  
保持热情，学会主动帮助他人 //  
不计较得失，朋友间需要付出 //  
不卑不亢留给陌生人好印象 //  
人际关系需要从容的好情绪维护 //  
第24章家庭情绪，给最亲的人最好的心情状态 //把好心情带回家，家是避风的港湾 //

<<受用一生的24堂情绪掌控课>>

快乐的家庭氛围带给人幸福 //  
温馨的家庭让孩子健康成长 //  
学会让你的亲人保持好心情 //  
用包容的心去对待家里的亲人 //

## &lt;&lt;受用一生的24堂情绪掌控课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：与人打交道的过程中，我们发现，那些做事太过认真，爱较真，或者说死心眼的人，在人际交往中，总是吃不开，他们也很难拥有好心情，而相反，那些为人豁达宽容的人却凡事看得淡然，即使遇到别人的打击与伤害，也能做到一笑而过，他们的胸怀是宽广的，这更是一种淡定、成熟、冷静、理智，因此，他们不会因为这些小事而影响到自己的情绪，因此，我们发现，宽容之心实是一剂人生“良药”。

小则使自己免受伤害，大则能助自己飞黄腾达。

美国第三任总统杰斐逊与第二任总统亚当斯从交恶到宽恕也是这个道理的显现。

杰斐逊在就任前夕来到白宫，他的目的是要表明自己的立场，也就是想告诉亚当斯说他希望针锋相对的竞选活动并没有破坏他们之间的友谊。

但据说杰斐逊还来不及开口，亚当斯便咆哮起来：“是你把我赶走的！”

是你把我赶走的！

”从此两人没有交谈达数年之久，直到后来杰斐逊的几个邻居去探访亚当斯，这个坚强的老人仍在诉说那件难堪的事，但接着冲口说出：“我一直都喜欢杰斐逊，现在仍然喜欢他。”

”邻居把这话传给了杰斐逊，杰斐逊便请了一个彼此皆熟悉的朋友传话，让亚当斯也知道他的深重友情。

后来，亚当斯回了一封信给他，两人从此开始了美国历史上最伟大的书信往来。

这个例子告诉那些还在为鸡毛蒜皮和朋友老死不相往来的人，那些为了一些不值一提的小事与人大打出手的人，懂得退让是一种多么可贵的精神！

它需要我们以宽容的心态对人。

宽容是解除人际间误会和不快的最佳良药，宽阔的胸怀能使你赢得朋友，能和那些伤害你的人化干戈为玉帛，因为宽容代表了理解，它像一扇心灵的大门，把心放宽一点，门就不会挤了。

受到伤害，心中不快乃人之常情，但唯有以德报怨，唯有容人之过，才能赢得一个温馨的世界。

释迦牟尼说：“以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。”

”因此，让我们善待身边的每个人吧，深切地理解每个人，相信自己，也相信别人，严以律己，宽以待人，胸怀祖国，放眼世界。

这样，我们一定能保持良好的心态和情绪。

说到底，决定人心态的是人的理想、人生观、世界观。

一个人具有远大的目标，正确的人生观，胸怀宽广，执著进取，挑战自我，不屈命运，坚信自己，积极思想，那么，他一定能保持良好的心态，拥有美好的人生。

课后小结：一个人心胸狭窄，只关注自己，就容易生气，闷闷不乐，斤斤计较。

而当你胸怀宽广时，你就会容纳别人，欣赏别人，宽容别人，自己的心境也就能保持乐观，所谓“退一步海阔天空”，“仁者无敌”。

“伪装”出来的好心情 曾经有报道说，日本人为了改变自己压抑的性格，从而有利于与外向的西方人打交道，他们采取了一种训练笑容的方法：他们在下班之前的半个小时里，会每人拿起一支筷子，横着咬在嘴里，固定好脸部表情后，将筷子取出。

此时人的脸部基本维持一个笑容的状态，再发出声音，就像是在笑了。

这种看似荒谬的做法却是有科学依据的。

心理学家普遍认为除非人们能改变自己的情绪，否则通常不会改变行为。

其实，我们在生活中都有这样的体会，当孩子哭泣时，我们会逗他们说：“笑一笑呀！”

，’结果孩子勉强地笑了笑之后，跟着就真的开心起来了，这就很好地说明了情绪的改变将导致行为改变。



## <<受用一生的24堂情绪掌控课>>

### 媒体关注与评论

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。

——拿破仑 一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼 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

## <<受用一生的24堂情绪掌控课>>

### 编辑推荐

《受用一生的24堂情绪掌控课》共分为24堂课，对情绪进行了全方位的深刻解析。

一课一智慧，精彩的讲解将给读者带来关于掌控情绪的最实用的技巧。

一个人想要有所作为，首先要具有自我控制的能力，而控制情绪又是自我控制的重中之重。

一个善于调节情绪，能够运用情绪的力量影响事态的人，将比别人拥有更多取得成功的机会。

《受用一生的24堂情绪掌控课》帮你了解最有趣的心理策略，运用最实际的心理战术，做人际博弈中的大赢家，做自己命运的掌控者！

<<受用一生的24堂情绪掌控课>>

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>