

<<如何控制自己的情绪>>

图书基本信息

## <<如何控制自己的情绪>>

### 内容概要

经常情绪良好的人，必定也是一个好人缘、幸福、有成就的人。

如果放纵或喂养坏情绪，最后的结果是伤己、伤人、伤心、伤身。

但人的情绪波动像迷一样，难以预测，更难破解。

本书的作者，一位风光无限的顶级企业家，曾堕入消极情绪的黑暗世界，数年间无法自拔，甚至到了死亡的边缘。

后来，他发现了情绪方程：“遗憾=失望+责任感”，“绝望=苦难—意义”，“焦虑=不确定性×无力感”，“幸福=想要拥有的÷拥有想要的”等等；创造情绪方程的过程，也是他理顺纠结，重启人生的过程。

有了这些情绪定律，人们可以用加、减、乘、除来运算经常找不到头绪的情绪波动。

比如，当陷入焦虑之中，就去看看是否因为面临的不确定性在增加，且事情超出了自己的能力；如果有了猜忌心，那么就反思一下，是自己的自尊太强，还是感觉到了不被信任。

情绪是细腻的，常常像丝线一样缠绕，时时对照情绪方程，就可以拎起主线，破解情绪困境，自己掌控自己的情绪。

每天早上照镜子正衣冠，可以呈现美好的外表；时时参照《如何控制自己的情绪》，可以让内心静好。

。

<<如何控制自己的情绪>>

作者简介

## <<如何控制自己的情绪>>

### 书籍目录

#### 第一部分 情绪方程

第1章 情绪=生活 /003

第2章 情绪：你的用户指南 /013

#### 第二部分 应对艰难时期

第3章 绝望=苦难 - 意义 /027

第4章 失望=期望 - 现实 /035

第5章 遗憾=失望+责任感 /045

第6章 猜忌=不信任/自尊 妒忌=傲慢+虚荣/慈悲 /055

第7章 焦虑= 不确定性 × 无力感 /067

#### 第三部分 从工作中得到最多的回报

第8章 使命=快乐/痛苦 /079

第9章 工作狂=你在逃避什么？

/你为何而活？

/089

第10章 心流= 技能/挑战 /099

第11章 好奇心=惊奇+敬畏 /111

#### 第四部分 定义你是谁

第12章 真实性=自我觉知 × 勇气 /123

第13章 自恋症= ( 自尊心 ) 2 × 特权 /133

第14章 正直=真实 × 无形 × 可靠 /145

#### 第五部分 找到满足

第15章 幸福=想要拥有的/拥有想要的 /157

第16章 喜悦=爱 - 恐惧 /167

第17章 活力=积极的频率/消极的频率 /179

第18章 信仰=信念/智力 /191

第19章 智慧=经历 /203

#### 第六部分 自己动手DIY

第20章 创建你自己的情绪方程 /217

<<如何控制自己的情绪>>

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>