

<<大忙人情绪管理枕边书>>

图书基本信息

书名：<<大忙人情绪管理枕边书>>

13位ISBN编号：9787510414510

10位ISBN编号：7510414512

出版时间：2011-4

出版时间：新世界出版社

作者：龙柒

页数：261

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>

<<大忙人情绪管理枕边书>>

内容概要

情绪对人的身心健康是如此重要，因此我们针对现代人对情绪的困惑，编写了这本《大忙人情绪管理枕边书》。

本书始终抓住情绪这一中心环节，全面系统地提出了稳定情绪的有效方法，教读者如何认识自己的情绪，如何把握自己的情绪，从而让每一个看过此书的人，都能从中获得快乐、健康和事业成功的启示。

当你阅读本书时，就会明白这样一个道理：时常调整自己的情绪，为的是让自己在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近于成功、快乐和幸福！

<<大忙人情绪管理枕边书>>

书籍目录

第一章 坏情绪，是谁惹的祸

1. 悲观令人憔悴
2. 自卑是悲剧产生的根源
3. 摒弃奢求完美的心思
4. 打开精神抑郁的枷锁
5. 学会克服浮躁情绪
6. 恰当地自我定位
7. 虚荣让人备受煎熬
8. 嫉妒是心灵的毒瘤
9. 愤怒等于慢性自杀
10. 越想得到，越难得到

第二章 心态平和，生活无忧

1. 懂得自我欣赏
2. 调整心态，忽略琐事
3. 从容是一种人生智慧
4. 患得患失，得不偿失
5. 让幸福永驻心田
6. 能拿得起，更能放得下
7. 常怀感恩之心，你一定幸福
8. 冷静处世，保持心态平衡
9. 坦然面对挫败情绪
10. 用平和梳理人生

第三章 笑对生活，幽他一默

1. 生活需要幽默来点缀-
2. 笑一笑，解千愁
3. 用幽默对付尴尬情绪-
4. 自我解嘲，平慰心灵
5. 笑人间可笑之事-
6. 让自己成为幽默高手
7. 以微笑开始?天的旅程
8. 棘手处，方显真幽默
9. 笑着接受既成事实
10. 主动用幽默调节氛围

第四章 宽容他人，快乐自己

1. 想快乐就要有度量
2. 宽以待人
3. 宽可容人，厚可载物
4. 原谅别人，释放自己
5. 宽恕是自我心灵的慰藉
6. 原谅你的敌人和对手
7. 用度量压倒脾气
8. 以和为贵万事兴
9. 培养乐观豁达的性格

第五章 知足就有好心情

第六章 放下，你就快乐

<<大忙人情绪管理枕边书>>

- 第七章 学会放松，缓解压力
- 第八章 好坏情绪?看你选择
- 第九章 释放情绪，享受人生
- 第十章 做自己情绪的主人

<<大忙人情绪管理枕边书>>

章节摘录

版权页：想起了余华写的一本书《活着》，他把所有的人间遭遇和痛苦都说得仿佛不是发生在他身上的事情一般，活得很是“粗心”。

在他的文字里我们看到的永远都是云淡风轻的微笑，没有一点沉重。

我们要佩服这种人，在他们眼里，世间的万事万物都有它的可笑之处，用他的话说就是：你最好怀有笑人间可笑之情绪过日子，因为活着就是一种最大的福贵。

其实生活工作的快乐与否，完全决定于我们对人、事、物的看法。

因为，生活是由思想造成的，只有拥有快乐的情绪，才会有生活、工作的快乐，才会友善地与同事相处，哪怕他（她）是你的敌人。

只要我们挺起胸膛，脸上永远保持微笑，笑对一切人、事、物，你就会取得意想不到的效果。

心理学认为，笑是“胜利的表现形式”。

的确，笑可以看作是优越感的流露。

体育竞赛中的优胜者常常面带微笑，这无疑是胜利者优越感的表露。

就连人们看滑稽剧、听相声时所发出的笑，也包蕴着一种与那些被艺术化了的丑角相比较所产生的优越感：“换了我，绝不会干那种蠢事了。”

如果你积极地利用“微笑”这一功能，就能缓和与“敌人”的关系，这敌人无论是个别的人，还是我们的生活。

我们不得不承认，愁肠百结永远解决不了任何实际问题。

消沉的时候，主动创造出能够开怀大笑的环境才最为重要。

看看夸张、谐趣的漫画，读读幽默、调侃的小说，你的愁眉苦脸肯定会在不知不觉间变得笑逐颜开。

这就是一种借助外部条件的刺激而使自己由衷地发笑，而重新拥有优越感、恢复自信心的方式方法。

有一个作家，据说他在因缺乏创作灵感而苦恼万分时，来到自己不满三岁的儿子面前，一边在嘴里念叨着：“糟啦！

糟啦！

写不出来啦！

”一边在地板上不住地翻筋斗。

孩子被父亲滑稽可笑的样子逗得前仰后合。

当他看到孩子“咯咯”地笑个不停的时候，自己也不禁感到十分惬意。

有时候还会在这种轻松诙谐中找到灵感。

其实他不过是在用一种十分滑稽的形式进行自我解压，在对自己的情绪进行疗伤，以使自己的心情处于十分放松的状态。

经过这样的心理调节，灵感就会突然而至。

这真不愧是一种能够转换情绪的自我暗示方法。

要想有这种好的情绪你还要注意一点，就是要让自己永远都怀有一颗好奇心，对任何事物都充满孩童时代的新奇。

不要认为这种方法很幼稚，事实上这是一种很好的让自己永远快乐的方式。

不信去看看那些小孩子，他们看到任何事物都会瞪着水灵灵的大眼睛，然后好奇地问这问那，有时候一个小场景他们也会笑个不停。

所以，最好的方法还是怀有一颗童心。

有句话说得好：我们就应该有一个成人的思维方式，一颗孩子的心。

这样做人肯定是永远都充满新鲜和活力的。

这时候再回到我们的日常生活中，把你的心放宽，情绪放轻松，告诉自己这个世界是很广博的，有很多事情并不是我们现在看到的那个样子。

这个世界有很多个面，我们还有若干面没有看到呢。

我们要抓紧时间去看看那些我们没看过的事物，去游历我们没有去过的城市，体验我们未知的生活，想一想，未来还是很美的。

<<大忙人情绪管理枕边书>>

这样一来，再遇到挫折和困境时，我们会心怀感激和希望，而不是被坏情绪所侵扰。当自己站在夜晚的窗前仰望星空时，你会因为在璀璨的夜空里看到了美丽的未来而欣慰幸福地微笑。这微笑会漂洋过海，到达你梦想所在的地方，为你现在的生活点亮一盏明灯，让你在追逐理想的现实中变得更加坚强。

<<大忙人情绪管理枕边书>>

编辑推荐

《大忙人情绪管理枕边书》：一个好的情绪管理者，总是善于调节自身的情绪。他能对生活中的矛盾引起的反应加以适当排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。

那些令我们身心疲惫的东西往往不是事情本身，而是事前事后患得患失、大起大落的情绪。情绪无时不有，无处不在，它直接影响着我们的生活质量。

<<大忙人情绪管理枕边书>>

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>