

<<情绪操纵术>>

图书基本信息

书名：<<情绪操纵术>>

13位ISBN编号：9787510415456

10位ISBN编号：7510415454

出版时间：2011-3

出版时间：新世界出版社

作者：李问渠

页数：278

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>

## <<情绪操纵术>>

### 内容概要

你的情绪你做主，你的感受你操控！  
在日常生活中，总是存在许多不如意的事，让我们生气、烦恼。  
那么，如何用智慧去解决，便成了必修课。  
实际上，每个人都应选择做情绪的主人，而不是做情绪的俘虏。  
面对负面情绪，如果一味地逃避，人就将变得更加消沉，最后可能会陷于极大的危机之中。  
要想更好地应对这些问题，就一定要有良好的情绪。  
翻开《情绪操纵术》，你将得到操控情绪的奥秘。

## &lt;&lt;情绪操纵术&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 心宽一寸，受益三分让一分为高，宽一分是福宽容是处世的大智慧有容乃大，学会不斤斤计较敞开心怀，一扫心中阴霾公心对人，平心对事宽恕别人才能使自己轻松化敌为友，多为自己开条路对自己宽心，才不会受累学会换位思考，多理解他人学会欣赏，发现他人的优点第2章 远离怒火，停止抱怨愤怒是地狱之火发火只会让自己更失败学会冷处理，让大事化小远离冲动，否则后悔晚矣停止抱怨，因为那没什么作用及早说出内心的不满甩掉怨气，夯实做人的底气把别人对你的误解一挥而去以平常心对待不公平第3章 放下包袱，一身轻松放下贪婪，心中才能安静放下忧虑，将会迎来快乐放下妒忌，使自己心情愉快放下自卑，让自信照亮人生放下自私，让别人走进自己的天地放下焦虑，让心灵呼吸清新空气放下顾虑，保持前进的步伐放下急躁，品味生活的细节放下过去，别沉溺于昨天的困苦放下猜疑，大胆去相信别人放下压力，多听听音乐第4章 糊涂处世，隐忍做人糊涂处世，不要自作聪明认为自己聪明的往往吃大亏在忍耐中等待时机隐忍做人，莫要冲动.....第5章 空杯心境，虚怀若谷第6章 退后一步，海阔天空第7章 取舍之间，彰显智慧第8章 快乐与否，自己决定第9章 活在当下，享受幸福

## <<情绪操纵术>>

### 章节摘录

版权页：在这个纷繁的世界，世事变化无常，我们要走的人生路是崎岖不平的，不顺心的事也会无时无刻在我们身边。

当你遇到困难或是觉得自己处在进退两难的位置，也不要忘了让一分，宽一分的处世之道。

即使你现在事业有成、生活如意，目前没有什么阻碍，也不要目中无人，事事不饶人，而要始终保持让人的胸襟和美德。

智者能容。

越是睿智的人，越会胸怀宽广。

事实告诉我们，“为人处世让一分为高，宽一分是福。

”秦朝末年，由于两代皇帝的暴政，当时农民起义风起云涌，造就了许多英雄人物，韩信就是当时一位著名的军事统帅。

他出身穷苦人家，从小就失去了父母。

年轻的时候，他既不会经商，也不愿意在地里干活，家里本来就没什么财产，过着贫困而受歧视的生活，经常吃不饱穿不暖。

被生活所迫，韩信只有去淮水钓鱼。

一位洗衣服的老妇人见他没吃的，就把自己的饭菜分一半给他，连着好多天，老妇人都会分他饭吃。

韩信很是感动，对老妇人说：“将来我一定要好好报答你。

”老妇人生气地说：“你堂堂七尺男儿，养活不起自己，我是可怜你才给你饭吃，没指望你以后会报答我。

”韩信很惭愧，立志将来要做一番大事。

当时在韩信的家乡淮阴城，一些人看不起韩信。

有一次，一位年轻人看到韩信身材高大却佩带宝剑，就有些鄙视他，以为他是胆小怕事，带宝剑是为了给自己壮胆，便在热闹的集市挡住韩信的去路，说：“你要有胆量，就拔出剑刺我，显示你的勇气，如果觉得自己是懦夫，就乖乖从我的裤裆下钻过去。

”看热闹的人都知道这是故意羞辱韩信，大家猜测着：韩信会怎么办？

## <<情绪操纵术>>

### 编辑推荐

《情绪操纵术》：情绪能够帮助一个人获得成功，也能够毁掉一个人的一切——关键在于自控力!做掌控情绪的高手情绪就像双刃剑，既可能成为我们的朋友，也可能成为敌人。

要让人生更有意义，就应学会令情绪为己所用。

《情绪操纵术》旨在教给读者怎样摸清情绪的规律，更好地掌控自己的情绪。

通过阅读《情绪操纵术》，能掌握体察他人情绪的能力，能够读懂他人表情中的情绪密码，让自己无论身处何种境遇都能从容面对。

<<情绪操纵术>>

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>