

<<破解你的情绪密码>>

图书基本信息

书名：<<破解你的情绪密码>>

13位ISBN编号：9787511319104

10位ISBN编号：7511319106

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：冯国涛

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>

## <<破解你的情绪密码>>

### 前言

人生总是充满了机遇和挑战，面对纷繁复杂的人生，不顺心的时候会经常有，正所谓“人生不如意事十之八九”，道路不总是平坦，阳光不总是灿烂。

生存的压力、情感的挫折，甚至亲人的离世，都会让我们感到生活的艰难和困苦，这时候，失落、彷徨、丧气、悲伤、内疚、悔恨等坏情绪就会成为不速之客，影响着我们生活的点点滴滴，令我们无法正常工作和学习。

这些不良情绪像是我们最“忠诚”的朋友，总是挥之不去，有时候甚至在很长的一段时间中，我们都陷入其中，无法自拔，就像是走进森林中一样，看不见天日，走不出昏暗，很多人就是因为无法排解这些内心的愤懑而做出傻事，既伤害了自己也伤害了他们最亲的人。

很多时候我们碍于面子，不想表达自己内心的脆弱；很多时候，我们思虑过多，不想给周围的人带来悲伤；很多时候，我们无法相信别人，以致于我们总是沉默，可是生活总是如此，会有不开心伴随着我们，会有坎坷泥泞来挡住我们前行的道路，会有烟雨蒙蒙遮蔽我们的未来，不要妄想事事顺心，连神仙都是烦恼的，何况我们这些平凡的人？

然而人各有志，人与人是不同的，愚笨的人在遇到困难的时候总是想着躲避、抱怨悔恨；睿智的人却能在自己情绪低落的时候适时地解救自己，升华自我。

让我们一起走进自己的内心，了解自己的内心，认真对待生活中各种各样的情绪，试图寻找最有效的方法，学会自我解救，做一个生活的智者，排除生活的不良情绪，从而让我们的人生充满欢乐，让我们的生活更加幸福。

## <<破解你的情绪密码>>

### 内容概要

情绪是我们不能忽视的身体密码，它既有原始性，也，有可变性。

好情绪是我们受用一生的良药，调节出好情绪对我们来说意义非凡。

情绪的好坏决定着一个人的健康状况、做事成败，甚至命运。

创造幸福是一门艺术，平衡情绪是种能力。

《破解你的情绪密码(做自己的心理医生)》教你管理好自己的情绪，也就掌握了快乐人生的秘密。

本书让我们一起走进自己的内心，了解自己的内心，认真对待生活中各种各样的情绪，试图寻找最有效的方法，学会自我解救，做一个生活的智者，排除生活的不良情绪，从而让我们的人生充满欢乐，让我们的生活更加幸福。

本书由冯国涛编著。

## <<破解你的情绪密码>>

### 书籍目录

- 第一章 抛开一切，直面自我
  - 解析自己的不良情绪
  - 把握自己的性情
  - 是什么一直困惑着你
  - 你为什么总是不开心
  - 你有忌妒的情绪吗
  - 你为什么总是不喜欢自己
  - 你在害怕什么
  - 你的生活到底哪里不如意
  - 你为什么在焦虑
- 第二章 理性对待，积极转化
  - 乐观地对待自己的不良情绪
  - 走自己的路
  - 学会适当地倾诉
  - 在痛苦中看见希望
  - 让乐观成为座上宾
  - 变消极为积极
  - 换一种角度看问题
  - 不要自寻烦恼
- 第三章 奋勇向前，永不认输
  - 对生活抱有坚定的信念
  - 保持对生活热情
  - 人生在世，何惧风雨
  - 在困境中保持微笑的姿势
  - 让梦想不再退缩
  - 做行动的践行者
  - 培养自信的习惯
  - 对希望不放弃、不抛弃
  - 张开希望的翅膀
- 第四章 拨开云雾，丢弃烦恼
  - 走出烦忧，面朝大海，春暖花开
  - 整理心情，拒绝杂乱
  - 让忧虑烟消云散
  - 不让抑郁泛滥
  - 平衡生活，和谐人生
  - 拒绝心理疲劳
  - 战胜心中的怒火
  - 让悲伤不再停留
  - 快乐就在前方
- 第五章 举重若轻，减少压力
  - 压力亲的时候不妨拿出乐观的盾牌
  - 正确认识压力
  - 积极运用压力
  - 不要让竞争淹没了你
  - 走出自卑的深渊

## <<破解你的情绪密码>>

学会有条不紊地规划生活

抗压五部曲

笑对人生

让爱温暖世界

### 第六章 良好情绪，助你成功

——敞亮你的心，用希望照亮未来

情商高的人更容易成功

约束情绪让你更容易成功

良好地运用情绪领导员工

控制情绪能让你在竞争中不败

微笑让你更有竞争力

良好的情绪让人际关系更加和谐

心情爽朗，远离亚健康

良好的情绪让人变得美丽

### 第七章 解读自我，创造和谐

——过于完美的完美就是残缺

完美不一定最美

经常进行自省

懂得放弃

允许自己“灵魂出窍”

活出真实的自我

学会宽恕别人

学会自我激励

学会欣赏自己

### 第八章 释放自己，影响他人

——社交的成功在于情绪的把握

学会适当地表达情绪

不要让自己的不良情绪影响他人

学会体谅他人

学会自我安慰

学会倾听

避开他人的不良情绪，保持快乐的心境

良好的情绪能活跃人际关系

良好的情绪为你带来更多朋友

### 第九章 美好人生，快乐至上

——把快乐当影子，你才能与它如影随形

自嘲也是一种豁达

幽默的人更有魅力

在知识中追寻桃花源

保持一颗赤子之心

保持浪漫的生活态度

惬意地生活

乐而忘忧

## &lt;&lt;破解你的情绪密码&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：性情，是日常生活中经常碰到的普遍心理现象之一。

然而，性情的不同会对我们的情绪产生很大的影响。

每一天中，我们的情绪都会千变万化，时而亢奋，时而舒缓。

不同的情绪会对我们的身心产生不同的影响，好的情绪自然利于身心发展，坏的情绪往往会对我们的身心产生不好的影响，影响心情，也会伤害身体。

所以把握自己的情绪就是掌控自己的健康密码。

人的性情有好有坏。

性情好的人无论到哪里都会受到欢迎，因为好的性情容易带来工作与学习的良好情绪，使别人喜欢同他合作、共事；性情不好的人，则常常给自己和别人带来苦恼，情绪不稳定，甚至会经常出现坏情绪，使别人觉得很难与之相处。

有人做过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方性情好作为条件之一。

根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个性情不好的人，常会使这个家庭或集体中的人搞不好团结。

因此，改掉坏性情不仅可以消除个人的苦恼，还能够促进家庭和睦、增强集体团结。

小张是一个急脾气的人，做事情喜欢一步到位，所以每次都是风风火火，每次他看到事情做不完情绪就很不好，总是强迫自己一定要做完，否则心情就很低落，有时候甚至对着别人发脾气，就因为这样，办公室里的人与他相处都非常小心，生怕做事情做不好就受气。

因为小张这样的性格，大家都不愿意与他合作，虽然他是个好人，也很积极努力，但是晋升的机会总是轮不到他。

他苦思不得其解，为什么自己这么卖力还是没有收获，最后才知道因为自己的性格总是带来不良情绪，让别人对他敬而远之。

试想，连与人相处都困难的人怎么能得到提升呢？

除了事业受到不良影响，由于自己经常出现坏情绪，对自己的身体也不好，小张甚至觉得自己得了抑郁症。

小明性情温和，做事情不急不躁，而且非常宽容，从不要求别人，乐于助人，每天都乐呵呵的，她每天都能保持比较良好的情绪，大家都觉得她非常好接触。

到一个新的环境里，大家很快就能接受她，而且上司看到她和大家的关系这么融洽，也总会有意提拔她，让她担任一些比较重要的工作，凭借自己的良好性情，小明的生活、事业总是很顺利。

人的性情的好与坏，与生活和工作的工作环境有很大关系。

温顺、平和、忍耐等好性情，往往同和睦温暖的家庭环境以及良好的教养有密切的联系；而暴躁、倔强、怪癖、任性等坏性情，则常常与娇生惯养、过分溺爱或得不到家庭温暖、父母的要求过于严厉有关。

个人生活道路的平坦或坎坷，对人的性情和性格也会产生重大的影响。

“江山易改，禀性难移”，是说人的性情、性格有稳定性的一面，但并不是说性情、性格是固定不变的。

大家知道，有些人年轻时性情暴躁，犟得像一头不听使唤的牛；但经过生活的磨炼，特别是吃了坏性情的亏以后，他的性情就慢慢变得比较平和了，对事情也不那么固执己见了。

所以坏性情是可以改变的。

当然，也有不改变的，那是由于他自己没有改变坏性情的要求，或者有要求而没有认真地去改。

实际上，一个人的性格和脾气通过自身的努力是可以改变和防止的。

生活中有许多过去爱发脾气的人，后来都学会了正确地自我控制。

那么，怎样才能改掉坏性情呢？

首先，最重要的是要很好地认识坏性情的危害。

我们在社会生活中，总要同其他人进行接触和交往，希望得到别人(当然不可能是一切人)的好感、友情、赞赏、合作，我们的生活总是离不开他人，良好的性情产生较良好的情绪，让我们做事情更加顺

## <<破解你的情绪密码>>

利。

否则，就会感到孤独、寂寞、没有生气、寸步难行。

人的行为是受意识的调节和控制的，认识了坏性情的危害，便可从内心产生改掉坏性情的要求。

其次，要加强思想修养。

只有心中经常想到别人，尊重别人的利益和需要，才会对别人关爱、体贴、热爱。

只有时刻把集体的利益放在第一位，才不致意气用事、固执己见，才能遇事平心静气、三思而行。

改掉坏性情要有决心和毅力，不能今天想起来了，就谨慎一点，过了两天又依然故我。

要有决心和毅力，坏性情是一定能改掉的。

最后告诉大家几个小妙招：加强修养，多看一些修身养性的书，并坚持写下自己的感受；把急躁脾气的坏处一一列出来，贴在醒目的地方，经常提醒自己：遇事冷静，学会控制自己的感情，如果做不到，可以让自己信任、亲近的人在关键时候提醒自己；对有些问题不要急于解决，先让自己多想一想再作决策。

如果自己不明白，可以找知心的人商量一下；管住自己的嘴，很多事都是祸从口出。

遇到事情该回避的回避，一定做到少说、多看、多听、多分析。

此外，平时多参加一些集体社交活动，多找那些心胸开朗、脾气好的邻居、朋友聊天，经常与他们交流。

同时，也可请家人或朋友随时随地督促，从而改掉爱发脾气的毛病。

只有具有良好的情绪才能每天保持比较好的心情，从而让自己成为一个快乐的人。

## <<破解你的情绪密码>>

### 编辑推荐

《破解你的情绪密码:做自己的心理医生》编辑推荐：幸福快乐是可以选择的，它需要你具有一种情绪平衡的能力。

情绪就像一把双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人，更好地掌控自己的情绪，进而就能更好的掌控自己的生活。

愚笨的人在遇到困难的时候总是想着躲避、抱怨悔恨，睿智的人却能在自己情绪低落的时候适时地解救自己，升华自我，我们要学会管理和平衡自己的情绪，维持情绪的和谐状态，实现自我成长，获得幸福圆满的人生。

让我们一起走进自己的内心，了解自己的内心，认真对待生活中各种各样的情绪，试图寻找最有效的方法，学会自我解救，做一个生活的智者，排除生活的不良情绪，从而让我们的人生充满欢乐，让我们的生活更加幸福。

<<破解你的情绪密码>>

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>