

<<情绪，需要你好好安放>>

图书基本信息

书名：<<情绪，需要你好好安放>>

13位ISBN编号：9787547210109

10位ISBN编号：7547210104

出版时间：2012-7

出版时间：吉林文史出版社

作者：龙柒

页数：261

字数：232000

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，需要你好好安放>>

前言

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

”无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

情绪是什么？

情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动。

如果说心态是人生海洋里的灯塔，那么情绪就是那灯塔上的明灯，使人在暴风骤雨中，永远不会迷失快乐的方向。

我们经常会有这样一种想法：“别人活得那么快乐幸福，为什么我不能？

”“能”与“不能”，反映的是人与人之间的差异。

一般来说，这种差异是很小的，但它却造成巨大的不同。

这很小的差异指的就是情绪，而巨大的不同则是指不同情绪所产生的结果。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。

一个人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。

如果不能很好地把握和管理自己的情绪，一生都可能为情绪所困扰。

因为一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。

一个人若是被一些不良情绪所左右，他人生的航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生保持良好的情绪，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大……我们必须对情绪加以管理，要正视自己的坏情绪，把握好自己喜、怒、哀、乐的度，主动寻找和发掘积极情绪，有效预防和调节消极情绪，快乐适度，哀伤有节，保持乐观，增强信心，减少愤怒，淡化仇恨，对人宽容……只有这样，才能让自己的情绪健康，让自己的生活幸福快乐。

人生在世，不可能事事如意、一帆风顺，因此，情绪有跌宕起伏是正常的。

但你一定要记住，情绪是自己的，你就是情绪的主人，情绪的好坏要靠自己选择。

巧妙地释放和调整情绪，你才能更好地享受人生。

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《情绪，需要你好好安放》。

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！

<<情绪，需要你好好安放>>

内容概要

每个人都有情绪失控的时候，很多负面情绪会影响我们的工作和生活，因此我们需要对负面情绪加以控制和管理。

管理情绪最好的办法，就是要找到疏导感情的渠道。

情绪得到了适当疏导，心理上便如释重负，轻松愉悦了。

任何人都不可能永远事事如意、一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过了，问题是怎样管理好我们的情绪，怎样营造好情绪，转化坏情绪。

毕竟，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶！

<<情绪，需要你好好安放>>

作者简介

从事编辑工作多年，文字底蕴颇丰。
擅长撰写人际交往、心理学、教育类的书籍。
著名的畅销书作家、演讲家、顾问和培训专家。
毕业于美国管理科技大学管理学院。
被公认为有序思考、时间管理、领导力、效率等方面的专家，多家世界500强企业邀请他进行过培训和指导。
现为专职作家。

<<情绪，需要你好好安放>>

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，曼能放得下
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. 以微笑开始一天的旅程
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

1. 快乐来自于简单生活

<<情绪，需要你好好安放>>

- 2.不羡慕别人，享受自己
- 3.不去追求100分的圆满
- 4.拥有知足的快乐
- 5.贪婪是进取的陷阱
- 6.享受眼下的生活
- 7.人比人，气死人
- 8.欲望太多造成心理贫穷
- 9.用简单生活对抗焦虑情绪
- 10.学会自足，不怀疑自己

第六章 放下，你就快乐

- 1.放下心理负担
- 2.要学会割舍坏情绪
- 3.放松自己，与焦虑吻别
- 4.放得下就快乐
- 5.学会说“不”，不要活得太累
- 6.选择性遗忘往事
- 7.放弃错的才能和对的相逢
- 8.乐于忘记，不念旧恶
- 9.别和生活过不去
- 10.敢于舍弃，善于抉择
- 11.失意时把心放宽

第七章 学会放松，缓解压力

- 1.瑜伽方法松弛身心
- 2.学会自我松弛
- 3.放松身体，减轻压力
- 4.放松精神，缓解焦虑
- 5.花一点时间休息
- 6.让心情放松的秘诀
- 7.“活得累”是你不懂得放松
- 8.在旅途中疗伤
- 9.减轻精神压力五节操
- 10.放松自己的窍门

第八章 好坏情绪，看你选择

- 1.选择积极的心态
- 2.越过寂寞与快乐对饮
- 3.只要活着就是幸福
- 4.情商比智商更关键
- 5.走自己的路
- 6: 做人争气不生气
- 7.把工作变成娱乐活动
- 8.放弃享乐，选择幸福
- 9.给自己找一个远离痛苦的理由
- 10.掌握好自己心舵

第九章 释放情绪，享受人生

- 1.笑出轻松，哭中发泄
- 2.释放情绪要学会诉苦
- 3.在运动中寻找快乐

<<情绪，需要你好好安放>>

- 4.定期给自己的情绪排毒
- 5.自我暗示，反复叨念
- 6.说出心事，不再忧虑
- 7.让音乐为自己疗伤
- 8.冥想法扫除坏情绪

第十章 做自己情绪的主人

- 1.学会控制自己的情绪
- 2.拒绝浮躁情绪
- 3.与不良情绪说再见
- 4.找到属于自己的快乐
- 5.拒绝抑郁，清除快乐的障碍
- 6.摆脱内疚，稀释快乐腐蚀剂
- 7.不为打翻牛奶而哭泣

<<情绪，需要你好好安放>>

章节摘录

5.让幸福永驻心田 那些拥有好情绪的人，他们从来不会煞费心机地去到处寻找幸福的影子，但是他们每天都过得那么幸福。

其实这秘密就在于，他们把自己的幸福安顿在自己的心房里。

有的人终其一生都在寻找幸福的踪迹。

他们细细地翻遍了自己所有的口袋，更有甚者把别人口袋里的幸福偷走，以为这样就可以拥有别人那样的幸福。

殊不知，世界上每个人都有他自己独特的幸福，别人的幸福并不一定能使你幸福。

这时候你要问，那属于我的幸福到底在哪里啊？

其实你的幸福不在别处。

去看看那些拥有好情绪的人吧，他们从来不会煞费心机地去到处寻找幸福的影子，但是他们每天都过得那么幸福。

其实这秘密就在于，他们把自己的幸福安顿在自己的心房里。

幸福快乐的秘密在每个人的心中，每个人都具备使自己幸福快乐的资源，只是许多人没有把这些快乐幸福资源用好而已。

在我们的生活中，为什么有的人很幸福，而有的人却很痛苦呢？

有的人即使大富大贵了，别人看他很幸福，可他自己却身在福中不知福，心里老觉得不快乐；有的人，别人看他离幸福很远，但他自己却时时与快乐邂逅。

这其中的根本原因就在于，一个人是否有稳定而平和的情绪，是否不去在意别人的幸福而只关注自己的幸福。

有一对国企职工下岗后，在早市上摆了个小摊，靠微薄的收入维持全家人的生活。

他们没有了从前让人羡慕的工作，也没有了可以衣食无忧的工资、奖金，但他们依然生活得很幸福。

朋友们都问他们为什么还能这么快乐，男人说：“我们虽然无法改变目前的境况，但我们可以控制自己的心态，虽然下岗了，但生活是否幸福还是由我们自己说了算的。

”女人说：“我们没有了工作，不能再失去快乐，如果连快乐都丢了，那还有什么活头儿。

”是啊，幸福与否其实完全取决于你自己，你想幸福，你随时都可以幸福，没有谁能够阻拦得了你。

。人生的幸福在哪里？

代表了一代人梦想的拿破仑，得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权力、金钱、美色，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。

”海伦·凯勒又聋、又盲、又哑，可她却说：“生活是这么美好。

”可见一个人幸福与否，完全取决于自己的心态。

心理学理论告诉我们：人以为自己处于某种状态，他就自觉不自觉地顺从于这种状态，这种状态就会越发明显。

当你认为自己很可怜很不幸，让痛苦爬满额头时，你的生活就会真的很痛苦；如果你相信自己很快乐很幸福，并且会一直这样生活下去，那么你的生活也就真的会很快乐很幸福。

幸福的源泉就在你的心中，取之不尽，用之不竭。

期望获得幸福者就要让自己的情绪稳定而平和，拥有积极、知足的心态，这样幸福就会被吸引到他们身边。

而那些情绪消极的人不仅不会抓住幸福，相反还会排斥幸福，当幸福悄然降临到他们身边时，他们可能毫无觉察，丝毫体会不到幸福的感觉。

那么，如何培养幸福的心态呢？

首先要让快乐成为一种习惯。

墨菲博士指出：“如果你希望幸福快乐，重点在于你必须真诚地渴望幸福快乐。

”因此，如果你想获得幸福，首先要养成幸福的习惯，在内心微笑，并使这种感觉成为你生活的一部分。

<<情绪，需要你好好安放>>

其次是心中想到幸福，眼前就会充满幸福。

只要你想获得快乐，你便会发现整个世界充满了幸福——你将会享受早餐的每一口，享受清晨的微风带给你的神清气爽。

如果天正下雨，你可以去买把雨伞，享受一下雨中漫步的快乐。

在我们这个不完美的世界里，也有很多美好的事物，关键是你要用满足的眼光去看。

最后我们要消除悲观消极的情绪。

只有把悲观、恐惧、忧虑、憎恨等消极情绪从你的大脑中驱除，你才会感到舒适、幸福。

就像人可以通过整容手术来获得外表的美丽一样，人也可以用乐观积极的思想取代头脑中的忧虑、恐惧、憎恨等悲观消极的情绪，以获得幸福的人生。

获得幸福的人生看似很难，其实很简单。

只要你能够把心态放平和，把自己的情绪调整好，多在自己的心里寻找属于自己的快乐和幸福，那么幸福的生活就会像一片美丽的树叶那样唾手可得。

P42-44

<<情绪，需要你好好安放>>

编辑推荐

一个好的情绪管理者，总是能很好的把控自身的情绪。

学会做情绪的主人，把自己的情绪好好安放，因为情绪的好坏直接影响着我们的生活品质。

任何事都有两面性，好的情绪、坏的情绪在于你的选择，选择的好，你就能拥有快乐；选择不好，你就会感到悲伤。

<<情绪，需要你好好安放>>

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>