

<<情绪调控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪调控术>>

13位ISBN编号：9787560274607

10位ISBN编号：7560274609

出版时间：2011-12

出版时间：孙朦 东北师范大学出版社 (2011-12出版)

作者：孙朦

页数：257

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>

<<情绪调控术>>

前言

情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。

行为在身体动作上表现的越强就说明其情绪越强，如喜会是手舞足蹈，怒会咬牙切齿，忧会茶饭不思，悲会痛心疾首，就是情绪在身体动作上的反应。

情绪是信心这一整体中的一部分，它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性，是信心在生理上一种暂时的、较剧烈的生理评价和体验。

在我们的日常生活中，我们常常会发现，一件事情顺心了，接下来的事仿佛也都顺得不得了；若是今天出门就“踩狗屎”，这一天肯定都会事事不顺心。

这是为什么呢？

难道真的是因为有的时候好运相助，有的时候却走背运？

其实，只要善于留心就会发现，那些能够有效调控好自己情绪的人更容易获得成功。

他们总是善于调节自己的情绪，使自己时刻保持健康、良好的心情。

我们每个人都生活在情绪之中，情绪是人们的主观感受和体验，是对外界刺激所产生的心理反应，同时会产生相应的生理反应。

不良情绪影响着我们的心情、身体健康和做事成败，情绪不通则万事不通。

一个人若能掌控并调节自己的情绪，毫无疑问，他也就掌控了自己的人生。

也许有人会说，现在生活压力那么大，拥有一份好心情，简直是比登天还难。

人们总是会被妒忌、愤怒、恐惧、抑郁、紧张、焦躁、烦闷、猜疑等不良的情绪所困扰。

尽管这些喜怒哀乐对于人们来说再正常不过，但是，隐患偏偏就藏在这些不起眼的情绪中。

就像一窝小小的蚂蚁能够让大堤决口一样，这些看似平常的不能再平常的情绪能左右人们的成败。

一位哲人曾经说过：“心态是人们真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

”当坏情绪凌驾于你的理智之上，那么你就只能任由坏情绪肆意妄为了；而如果好心情伴你同行，那么，好情绪将会为你的事业锦上添花。

也许你说：“我会调控自己的情绪。

”那你是怎么做的呢？

是不是像大多数人那样，把坏情绪埋藏在心底？

这其实只能叫作压抑情绪，而不是这本书中所说的调节自己的情绪。

现代人，一方面是因为人们善于隐藏自己的真实情感，另一方面是人们确实很忙，忙得无暇顾及自己的真实感受，所以都很善于压制自己的情绪，等到积聚已久的不满情绪一触即发的时候，才明白自己有多么压抑，但是那时候造成的影响却已经无法挽回了。

<<情绪调控术>>

内容概要

情绪是心灵的显示，是我们生活的原动力。
虽然我们不能完全成功地控制自己的情绪，但这仍是我们为之努力的方向。
《情绪调控术：还你一个“太平”心境》全面阐述了对人生有帮助的情绪法则，《情绪调控术：还你一个“太平”心境》帮助你在奔向成功的旅程中，学会调节情绪，学会管理情绪，从而演绎你一生的美丽。

<<情绪调控术>>

书籍目录

第一章认识情绪，了解情绪 进入情绪的神秘大门 如何控制好自己的情绪 情绪的力量是无穷的 情绪的表现状态 进入情绪周期怎么办 学会自我调节情绪 第二章影响你心理的情绪 悲观消得人憔悴 愤怒让你迷失了心智 焦虑让你的心情越来越坏 恐惧像一把枷锁锁住你 嫉妒让幸福远离你 孤独是一把束缚你内心的锁 自卑让自己越来越渺小 郁闷是快乐与健康的大敌 抱怨是阻碍你成功的陷阱 第三章改变你内心的坏情绪 时时保持幽默乐观的心态 让自己有个阳光的情绪 感恩对生命恩赐的体会 包容是一种智慧和境界 豁达是快乐的源泉 热情能战胜一切的力量 拥有一颗平常心 用自信照亮人生 阿Q精神让你忘记痛苦 把烦恼写在纸上烧掉 第四章控制情绪的有效方法 坏情绪是可以转移的 好情绪是可以“装”出来的 学会用情感打开心灵的窗户 拥有积极的自我暗示 欲望要严加控制 拥有自制力就拥有好情绪 不要被消极情绪毁掉你 要拒绝浮躁对你的骚扰 接受自己的不完美 欣赏自己，肯定自己 第五章快乐其实就握在自己手里 幽默是生活的调味剂 巧妙化解，尴尬不见 自我解嘲，傻一点好 开口便笑，笑世间可笑之事 用微笑开启生活的大门 幽默让棘手变得简单 幽默高手非你莫属 面对不幸也要笑 拿自己开涮别有风味 幽默是调节氛围的润滑剂 第六章给他人一点宽容，给自己一份快乐 有度量才能感受到快乐 人生就是一张纸 宽容让世界变得宽广 原谅别人就是原谅自己 以和为贵万事兴 培养乐观的性格 多一分宽容，就多一分快乐 一件小事，一份快乐 第七章知足才能长乐 金钱不是人生的唯一 快乐的生活其实很简单 不羡慕别人，做自己 知足才会快乐 用平常心对待每一件事 学会做金钱的主人 小心掉入贪婪的陷阱 活在当下最美好 第八章好情绪让你工作顺利 好情绪，好工作 “精英”毕竟是少数 “空杯”使你进入最佳工作状态 相信自己一定能行 工作只求尽力而为 少些抱怨，多些行动 等待不如主动争取 厌职情绪来了怎么办 第九章好情绪助你交际成功 与人与事不要太较真 善待别人，才能得到快乐 幽默是一剂良药 要学会换位思考 面对误解。 要保持理智 控制情绪，完美交际 学会正确对待他人的长处 第十章好情绪让你健康幸福 猜疑让你的婚姻破碎 家人不是你的“出气筒” 自我对话有利于身心健康 唉声叹气更健康 哭不是一件丢人的事 吃出一个好情绪 不要为虚名而劳神

<<情绪调控术>>

章节摘录

版权页：《心理学大辞典》中说：“嫉妒是与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂的情绪状态。

”但这个概念中存在两点错误：一是认为嫉妒来源于发现自己不如别人，二是将嫉妒定义为一种情绪。

莎士比亚说：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！”

嫉妒的人是可恨的，他们不能容忍别人的快乐与优秀，会用各种手段去破坏别人的幸福，有的挖空心思采用流言蜚语进行中伤，有的行取卑劣手段；嫉妒的人又是可怜的，他们自卑、阴暗，他们享受不到阳光的美好，体会不了人生的乐趣，生活在他们的黑暗世界里；嫉妒的人是那么的可悲，“心灵的疾病”会扩散到身体各处，引起躯体上的不良反应，七病八疾不请自到，它是摧毁人性和健康的毒药。

从这句话中可以看出，嫉妒可以让一个人的心理道德天平失衡，从而看不到别人的优点和好处，眼里满是别人的缺点，甚至黑白颠倒，惹是生非。

当今社会充满竞争，每个人的差异在交往中日益突出，这便造成了嫉妒心理。

大多数容易嫉妒的人从小都是争强好胜的，总是希望自己样样都比别人好。

如果别人在某方面超过了自己，心里就惶惶不安，不是滋味，继而产生了一种掺杂着憎恶与羡慕，愤怒与怨恨，猜疑与失望，自卑与虚荣，伤心与悲痛等的复杂感情。

如果这种心理得不到及时调整，便会从嫉妒、怨恨发展到打击、报复，最终导致犯罪。

<<情绪调控术>>

编辑推荐

《情绪调控术:还你一个"太平"心境》中所说的调节自己的情绪。
现代人，一方面是因为人们善于隐藏自己的真实情感，另一方面是人们确实很忙，忙得无暇顾及自己的真实感受，所以都很善于压制自己的情绪，等到积聚已久的不满情绪一触即发的时候，才明白自己有多么压抑，但是那时候造成的影响却已经无法挽回了。

<<情绪调控术>>

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>