

<<掌控心魔>>

图书基本信息

书名：<<掌控心魔>>

13位ISBN编号：9787802514195

10位ISBN编号：7802514193

出版时间：2010-5

出版时间：金城出版社

作者：付轩

页数：226

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>

<<掌控心魔>>

前言

深夜的梧桐树下，寂寥处有一扇门——心门。

有人已经推开了门，充满希望和恐惧；有人在门前徘徊良久，选择离去……门里，太多的未知你无法掌控。

门外，又充满寂寥的熟悉和无助……进去，抑或离去？

犹豫着，恍惚间人都白了头，忘掉了那时的恐惧，忘掉了那时的惊喜，忘掉了那时推开门瞬间复杂而离奇的心情。

摆在面前的是依然站在门外的身体和渐渐失去的勇气……太多太多的美丽，我们来不及品味，它已经消逝得无踪影。

太多太多遗憾，也许当时再坚持一点可能就不会铸成今日的一事无成。

碧波金柳的倒影，情爱甜蜜的回忆；纷繁复杂的人际，成败的百般跌宕；一切美轮美奂，品味甘甜，然而又是镜花水月，随波易逝。

唯有把这份完美，浸没在心灵深处。

静水流深，让它成为生命的动力。

世间最难走的路，是这条心路。

世间最难打开的门，是这扇心门。

有多少资质颇佳的人，才华横溢的人，一生都在与自己战斗，却打不赢这场没有硝烟的战争。

直到白发苍苍，他们依然没有将控心的魔法修炼到炉火纯青的境界，以致一生碌碌无为。

那些资质平常，披星戴月，背水一战的飞飞鸟，却能在一杯白开水中品味到生存那香甜的滋味，从平地学会像鹰一样翱翔在天际。

负面情绪于凡人是大敌，于天才就是天敌了！

<<掌控心魔>>

内容概要

世界本无对错，该来的一定要来，该走的一定要走。
彻底宽恕别人，才能彻底解放自己。
过去的已经过去，无法也无力改变；未来的事情，无法预知，更没必要提前苦恼。
只要我们能掌控心魔，无论何时、何地、何事，我们都会确信，自己能处理好放在餐桌上的菜，无论我们的胃口如何。

<<掌控心魔>>

书籍目录

第一章 兔与狐戏未必不欢——给未来留足退路1.你是否拥有一把“万能的钥匙”2.划定可以输的底线3.健全你的压力档案，各个击破4.握紧“压力阀”5.就算弦断了，也要把曲子演奏完6.情绪的消耗是一笔巨大的浪费7.快乐地面对不安和多变的生活8.故意示弱，减少消极因素9.换个角度看问题，会有意想不到的收获第二章 在雨雾里低飞的燕子——拥有一个释放情绪的空间1.杜绝坏情绪发酵2.果断地打开心灵的枷锁3.倾诉才是减压上策4.多看星星少看泥土5.让烦恼像落日一样消失在日记中6.面对负面情绪，让它变成常态7.弱化关注意识，给自己一片蓝天8.同台献艺，曲尽人欢亮出真实自我9.做别人内心深处的倾听者10.糊涂里藏着大智慧11.让大自然为你疗伤12.生活是一面镜子，你笑它就笑第三章 徘徊在霓虹灯下的蝴蝶——面对情绪要因势利导1.让情绪为你所用，为你服务2.享受人生，从享受工作开始3.感官的愉悦与心情密切相连4.躁动时别忘了给心情“避暑”5.紧张的节奏中随心所欲地放纵一回6.别带着情绪工作，防止陷入恶性循环的怪圈7.刁难的背后，可能有一个机会在等着你8.锋芒是额上的角，既伤人也伤己9.面对不合脚的鞋子，你可以选择扔掉10.告诉自己，我能行11.面对顾客的挑剔，请用微笑面对12.心中充满快乐，体验真幸福第四章 搁浅在沙滩上的鲸——别徘徊在情绪的边缘1.自卑是人类的尾巴2.假如太阳燃尽了，四季就可能成为黑夜吗？3.摘掉偏激的有色眼镜4.宁做平凡小草，不做高贵的基督山伯爵5.嫉妒是烧得嘶嘶作响的煤6.“阿拉丁”神灯能给你美丽，却满足不了你的虚荣7.多疑是生活的陷阱8.最完美的人，只存在于悼词中9.别把别人的自尊心踩在脚下10.不再自贬身价，把最弱的地方转化为最强11.控制自己的欲望，保持内心的平衡12.如果有个柠檬，就试着去做一杯柠檬水第五章 舔舐伤口的狮子——要及时修复情感伤1.失恋的人离成熟已经不远了2.爱情世界里，以欣赏的眼光去看对方3.被人需要也是被人爱4.切莫和自己过不去5.面对误解时，合理的解释很重要6.最痛的伤，往往是最好的老师7.给心灵多开一扇窗8.幸福的婚姻，别奏起不和谐的旋律9.缺少亲人的关爱，遗憾是刻骨铭心的10.平淡中的幸福，就是跟着夕阳回家11.当爱已远走，学会及时放手12.成功的婚姻，就是控制想离婚的冲动13.与自己最珍惜的那个人随缘14.良好的家庭环境，才能带来欢乐的气氛第六章 将要羽化的毛毛虫——自我激发破茧而出的勇气1.转移压力，学点遗忘的技巧2.带着笑容，才算是穿戴整齐3.筑一道心理屏障，抵御“外伤”与“内伤”4.学会欣赏他人，走出自我封闭的门5.幽默是一剂良药6.敢于自嘲，拿得起放得下7.宽容是解决一切矛盾的前提8.好环境是一种积极的暗示9.列一个情绪管理计划，摆脱不良情绪的缠绕10.多培养嗜好，增加生活的情趣11.打造让人愉悦的环境12.让自省帮你克服自身缺陷第七章 麋鹿过河乱奔逃——别打开那扇疯狂的门1.不让愤怒左右自己的情感2.别在焦虑面前“弱不禁风”3.要战胜恐惧，先战胜自己4.驱除内心的忧郁5.上帝要毁灭一个人，必先使其疯狂6.人生得意别忘形，自我炫耀最可怕7.筑起一道“防火墙”，防止情绪失控8.天不言自高，地不言自厚9.烦恼往往来自于狂妄自大的内心10.一时冲动可能留下巨大的疤痕11.愤怒会使你陷入绝望的深渊12.让烦恼缠身，无异于引火烧身13.别让微不足道的琐事缠绕第八章 可笑的鸭子屁股——反对也好赞许也罢，都要扭下去1.积极的思想让你做自己的主人2.打开灵魂的窗户让阳光照进3.好的心态让潜能如泉水般喷发4.面试中不要因紧张而大失水准5.巧妙地化解老板的“黑色情绪”6.放下心理的包袱，不被琐事干扰7.知心朋友的关怀，能化解心中的块垒8.假如结果无法改变，请轻松地接受9.别让你的积极心态处于睡眠期10.摆脱新人孤独期，别让职业生涯搁浅11.正确对待批评，你才能更上一层楼12.远离“工作低潮”，别总有一种被逼疯的感觉13.每个人都有能力制造许多笑脸14.请闭紧抱怨的嘴尾声

<<掌控心魔>>

章节摘录

我们需要的就是这样一把“万能钥匙”，它是我们幸福生活的保障，是关键时刻留给我们的一条最好的退路。

然而，实际上有很多人把金钱当作人生的“万能钥匙”，有的人把青春当作人生的“万能钥匙”，也有人把权势当作人生的“万能钥匙”……考学失败，还能上自考；事业失败，还有一把青春可以重来；婚姻沉船，还拥有许多财富……我们随时可以找到理由找到借口，给自己一条退路。

但我们不见得真的能够卷土重来，修复自己的伤，打造“万能钥匙”还需要你能正视内心的情绪。

几乎没有人愿意承认自己有烦恼、嫉妒、厌恶情绪，因为承认这些，就意味着你是一个自制力不够好的人，不够克制。

因此，正视内心的情绪无疑变成了一个艰难的课题。

想要瞬间就消灭负面情绪是很困难的，我们也没有必要伪装。

尤其在做事的过程中出现了嫉妒、憎恨等情绪，伪装反而会令自己更加失衡。

我们可以采用王永庆的办法，把注意力集中到做事上，在每件事情中一点点平衡自己。

只要你确立一个生活的重心，积极向那个方向迈进，总能把一些坏情绪挡在门外。

当然，学会制衡生活，才是真正自制力强的人，我们最终的目的是要做自己生活的操盘手。

控制好情绪，在任何时候不要抓狂。

<<掌控心魔>>

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>