

<<幸福女人情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787807339373

10位ISBN编号：7807339373

出版时间：2013-1

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：李舒婷 著

页数：249

字数：200000

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>

## <<幸福女人情绪掌控术>>

### 内容概要

本书以心理学为切入点，系统地向女性读者解析了情绪的产生和变化规律，介绍了如何有意识地修炼情商以及控制情绪的一般方法，指引女性摸清情绪变化的规律，更好地掌控自己的情绪，进而控制自己的人生轨迹。

愤怒、焦虑、忧伤、烦躁等情绪会对女性的个人发展造成不良影响，本书选取了其中非常有代表性的几种进行了心理学分析，帮助女性了解如何控制、转化这些不良情绪，使每个女人都能成为情绪的主人，逃脱情绪的驾驭。

## <<幸福女人情绪掌控术>>

### 作者简介

李舒婷，女性心理理论专家，专栏作者。  
多年来一直致力于女性心理卫生领域的研究，结合身边案例，由点及面分析社会女性心理状况，总结出一套切实可行的情绪掌控方法。  
故成此书，以飨读者。

## <<幸福女人情绪掌控术>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 别让情绪绑架了幸福

- 好心情源于好心境
- 学会做情绪的“调节师”
- 控制了情绪等于掌握了幸福
- 心晴雨亦晴——好情绪使人幸福
- 好情绪自我管理法
- 简单的女人更快乐
- 心胸豁达，别跟自己较劲
- 心情愉快，健康常在

#### Chapter 2 学会情绪转移，别拼命钻“牛角尖”

- 遇事不钻“牛角尖”
- 停下来享受美丽
- 比上不足，但比下有余
- 健忘，让你活得更精彩
- 卸下完美的包裹，生活才能完美
- 坦然面对无法改变的不幸
- 转念一想，豁然开朗

#### Chapter 3 防止他人的不良情绪传染法

- 有主见的女人更有魅力
- 把他人的嘲笑当做耳边风
- 情绪如病菌，易传染
- 让镇定成为女人的资本
- 幸福不是秀给别人看的
- 患得患失终究不会幸福

#### Chapter 4 为负面情绪找一道出口

- 吃掉“负面情绪”，才会越来越美
- 吵架也是一种宣泄
- 压力宣泄得及时
- 用平常心生活
- 制伏生理期的“怪脾气”
- 清除情感垃圾，轻松行走

#### Chapter 5 让积极成为性格的一部分

- 爱笑的女人，运气不会差
- 满怀热情的女人更快乐
- 女人应常把快乐握在手心里
- 做个幸福的主动者
- 相信一切都会过去的
- 别把幸福寄托于他人
- 洒脱的女人懂得制造快乐
- 阳光总在风雨后
- 包容他人等于善待自己

#### Chapter 6 别拿他人的错误来惩罚自己

- 生气是一种慢性毒药
- 妥善处理人际关系中的摩擦
- 别与他人轻易发生无谓的冲突

## <<幸福女人情绪掌控术>>

走出误会的死角

漠视是对他人最好的报复

### Chapter 7 优雅女人的快乐法则

抱怨，美丽的宿敌

幸福经不起斤斤计较

谁偷走了你的幸运

如何化干戈为玉帛

远离抱怨的秘密

另一种大智若愚

### Chapter 8 舍与得的幸福经营课

忘记过去，生活会更精彩

最好的防弹衣——坚强

放弃牵绊，专注所爱

放下后悔，把握现在

别被不良情绪吞噬

先输才会赢

舍得的真意是珍惜

人生苦短，善待自己

### Chapter 9 遇见幸福的自己

幸福的人活在当下

最美的表情：笑着哭

女人的幸福靠自己争取

勇敢地做自己

别拼命爱，请从容爱

快乐的心能生出金子

### Chapter 10 学会做情绪的主人

“化悲伤为力量”的智慧

不害怕，不后悔

用理智控制怒火

轻松消除焦虑

看得开，快乐的秘密

给悲伤放个长假

## <<幸福女人情绪掌控术>>

### 章节摘录

版权页：学会做情绪的“调节师”就算人生是出悲剧，我们也要有声有色地演这出悲剧，不要失掉了悲剧的壮丽和快慰。

——尼采 生活在纷繁的尘世中，不是人人都能心想事成、随心所欲，产生各种好情绪、坏情绪都是正常的。

女人天生就是情绪化的生物，比起男人来更容易“闹情绪”。

女人高兴的时候，会手舞足蹈；愤怒的时候，会咬牙切齿；忧伤的时候，会茶饭不思……情绪是人类与生俱来的功能，喜怒哀乐，不用他人教就会，并且会伴随人的一生。

好情绪让女人自信快乐，是成功的助推器；坏情绪则让女人自卑消极，是失败的导火线。

好的心态能为女人带来快乐，而消极的心态则时刻为女人设置障碍。

好情绪可以帮女人击败许多厄运。

因此女人应学会做自己的“情绪调节师”，自如应对生活中出现的各种意外，赢得自己想要的幸福。

人生中不顺心、不如意的事情常有。

这并非是上天对我们不公平，也不是造物主的失误，主要在于我们的心态，在于我们如何想、如何看。

美国某金融公司的总经理乔蒂在刚步入社会的时候，只是一家公司里的小职员，由于资历浅，经常无端受到同事的轻视，对于倔强的她来说，这真是一种难以忍受的屈辱，她无奈地决定离开这个公司。

临行前，她用红墨水把公司里每一个人的缺点都写到纸上，将虚空中的他们骂了个体无完肤。

谁知一通发泄过后，她的怒气竟逐渐消去了。

于是，乔蒂决定继续留在公司。

从此以后，每当她心中怒火燃烧，难以浇灭的时候， she 就把满腹牢骚用红墨水写在纸上，之后便立刻感觉轻松了许多，好像一个被放了气的皮球一样。

随着时间的推移，乔蒂的能力和品性逐渐得到了同事的认可，大家都叫她“从不发脾气的乔蒂”。

上司也注意到这个极有涵养的女孩，对她青睐有加。

回忆往昔，乔蒂不无感慨地说，自己之所以能取得如今的成就，或许就是得益于年轻时养成的掌控情绪的好习惯。

女人在遇到烦恼、忍受心理高压的时，精神上的痛苦甚至会以疾病的形式表现出来。

而身体一旦患上疾病，心理负担又会加重，形成一种恶性循环。

坏情绪得不到及时调节，就会影响女人的健康，进而影响女人的美丽。

其实在现代的社会中，大家的能力相差无几，机会也很平均，在追逐成功和幸福的道路上，往往是以心态论成败。

好情绪让人做事得心应手，坏情绪则让人处处碰壁。

调节情绪是一项生存的技能，也是一种智慧的挑战。

只有找到好的情绪调节方法，才能掌控情绪、驾驭情绪。

每个女人都要学会做一个“情绪调节师”。

学会调节情绪是控制情绪的基础，也是迈向成功的一个台阶。

控制了情绪就意味着你拥有了成功的资本。

情绪调节贴 如何调节情绪：转移情绪法 在工作生活中，每个人都难免会遇到挫折和失误，因此自然也少不了烦恼或悲伤。

而烦恼、悲伤等情绪恰恰是女人健康与美丽的杀手。

因此，女人越不开心，就越需要转移注意力，及时发泄情绪，别让情绪毁了你。

如若与人发生争吵，不妨暂时离开，换个环境，换个心情。

自我沟通 写日记既可以与自己对话，找到问题的症结，又可以发泄一下自己的情绪。

通过写日记来达到自我沟通的效果，是一种相当安全的发泄方式。

发掘兴趣 兴趣是女人保持良好心理状态的重要条件。

女人的兴趣越广泛，生活就越丰富，人也会活得越充实，越有活力，心理压力也就越来越少。

## <<幸福女人情绪掌控术>>

比如，同一工作岗位上的两个女人，一个觉得每天激情四射，一个却觉得枯燥无味，有激情的那个人必然是把工作当成了兴趣在做。

找他人倾诉苦闷 女人一旦有了糟糕的心情就要及时地找人倾诉或发泄出来，否则难免会憋出病来。

把内心的苦闷倾诉给知心人听，压力就会在无形中慢慢减弱。

人在获得安慰和帮助之后，心情自然会明朗起来。

淡泊名利 名利带有一种让人无法拒绝的诱惑，意志不坚定的人很容易迷失，也很容易患得患失。

有的女人为了名利不择手段，一旦目的没有达到，便耿耿于怀，整天心事重重，甚至自暴自弃。

女人要活得开心，就不要那么斤斤计较，别把名利看得太重，只有这样才能维持内心的平衡。

学会“失忆” 人生旅途中到处充满了鲜花、掌声与荆棘、困苦。

鲜花、掌声令人快乐，荆棘、困苦令人痛苦，既然痛苦也是活着，开心也是活着，何不开心地活着？

女人要开心地活着，学会“失忆”是一种很好的情绪调节方式。

选择遗忘那些令人忧伤的记忆，留着那些令人幸福的记忆。

## <<幸福女人情绪掌控术>>

### 媒体关注与评论

多心的人注定活得辛苦，因为太容易被别人的情绪左右。  
多心的人总是胡思乱想，结果是困在一团乱麻般的思绪中，动弹不得。  
有时候，与其多心，不如少根筋。

——韩寒 成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。  
如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生；反之，你的人生就无法掌握。

——安东尼·罗宾斯 任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。

无论境况多么糟糕，你都应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯·怀特 如果一个人看清了自身的处境，知道哪些情况是必得承受，无可避免的，就得想法子让自己承受得愉快些，有意义些。

也就是说，你要支配情绪、控制情绪，不能让情绪支配、控制你，甚至摧毁你。

健康愉快的生活来自勇敢进取的生活态度，只会诅咒生活的人，永远不会尝到生活的乐趣。

——赵淑侠 幸福=正面情绪-负面情绪 ——杨澜 谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。

——乔治·沃克·布什

## <<幸福女人情绪掌控术>>

### 编辑推荐

《幸福女人情绪掌控术》编辑推荐：作为现代都市女性，生活压力大？  
工作烦恼多？

幸福额度=情绪掌控能力！

《幸福女人情绪掌控术》教你Hold情绪不失控！

谁说女人的心情三分天注定，七分靠Shopping？

善于掌控自己情绪的女人才能掌控幸福，拥有正面思维的力量才能内心强大。

有情绪，懂情绪，爱上自己的小情绪，和自己讲和，做一辈子的幸福小女人。

风靡亿万读者，被奉为“都市女性心灵减压、掌控情绪的必读秘笈”。

陆琪式的犀利剖析+素黑式的温暖抚慰+毕淑敏式的专业解读=幸福女人不失控的情绪法则。

<<幸福女人情绪掌控术>>

名人推荐

<<幸福女人情绪掌控术>>

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>