

<<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

图书基本信息

书名：<<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

13位ISBN编号：9787111347354

10位ISBN编号：7111347358

出版时间：2011-7

出版时间：机械工业

作者：刘小红|绘画:凤凰动漫

页数：214

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>

## <<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

### 前言

情绪反映了一个人心理状态的晴雨表。

当高兴时。

你会手舞足蹈；当愤怒时，你会暴跳如雷；当悲伤时，你会痛哭流涕；当快乐时，你会像欢快的小鸟一样，放飞心情。

在人们的日常生活中，除了喜、怒、哀、乐之外，还存在焦虑、恐惧、抑郁、嫉妒、抱怨、爱、幸福等各式各样的情绪状态。

情绪会对人们的学习、工作和生活产生不可估量的影响。

情绪有正面和负面之分，正面的情绪能够激励人们积极创造目标，充分发挥自己的潜能，实现自己想要的人生。

负面的情绪会让人们处于消极低落的状态，陷入不可自拔的抑郁漩涡，产生自我价值感低下的感觉，甚至会因为小小的挫折而失去生活的信心。

无论你是意气风发的青少年，还是即将为人母的准妈妈；无论你是刚踏入职场的“菜鸟”，还是职场的精英；无论你是贫穷，还是富有；无论你是单身，还是早已步入婚姻殿堂的人，只要作为一个人，都会遭遇情绪困扰的问题。

有人将正面的情绪比喻为“发电机”，它可以源源不断地给人输送能量，使人能够快乐、幸福地度过每一天。

那么，如何才能让自己获得积极、正面的情绪呢？

这就需要探讨我们的核心话题——情绪管理。

人们的情绪是可以控制和管理的，有人曾经说过：“在成功的道路上，最大的敌人不是缺少机会，也不是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制”。

学会控制和平衡自己的情绪很重要。

懂得随时随地管理和平衡自己情绪的人能够保持内心的平静，不再抱怨生活中的不如意，能够以感恩的态度面对生活，同时也能够发挥自己敏锐的洞察力和判断力，聚焦于解决问题，活在当下，专注于当前的工作，又岂能不收获幸福和快乐呢？

本书采取漫画的形式，秉承风趣幽默，简单活泼风格，让读者在繁忙的学习和工作之余更为直接、更轻松学会管理日常生活中常见的情绪。

包括如何克服和应对焦虑、恐惧、愤怒、抑郁、抱怨、嫉妒、自卑等负向的情绪，也包括如何获得和应用快乐、乐观、爱和幸福等正面的情绪。

本书从正反两个方面启发读者学会管理和平衡自己的情绪。

激发和维持积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良情绪产生的影响，感受成功的快乐。

在快乐中实现成功。

生活是一面镜子，学会用微笑面对生活，生活就会还以微笑；学会用乐观应对生活，生活就会五彩缤纷，你准备好了吗？

## <<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

### 内容概要

情绪怎么控制？

这是个连心理学家也无法完美回答的问题。

但是情绪对日常生活却有着重大的影响。

刘小红编著的《每天10分钟学会情绪管理技巧》以风趣幽默、简单活泼的形式，从克服和应对焦虑、愤怒、嫉妒、抱怨等负面情绪以及获得和应用快乐、乐观、爱、幸福等正面情绪两个方面出发，启发读者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。

哈佛大学的教授迈克尔·波特认为：“最伟大的管理者是善于管理情绪的人”。

翻开《每天10分钟学会情绪管理技巧》这本书吧，它能教你轻松地学会管理自己的情绪，获得幸福、圆满的人生。

## <<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

### 作者简介

凤凰动漫，由图书策划人、漫画人陈刚创建，是一个由艺术学院教授、国内知名漫画家以及十几位专业漫画创作人员构成的专业漫画创作团队。

主要从事社科、经管、心理等大众读物的漫画普及工作，以及黑白彩色漫画、绘本，绘画教程、四格漫画插图等的创作，其负责人和主笔们在漫画故事的分镜、草图以及绘本类表现效果等方面经验丰富，同时拥有经验丰富的脚本文字创作团队。

凤凰动漫秉承“专业、专注，精益求精”的精神，以一流的漫画技法和思想竭诚为广大读者服务。

## <<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

### 书籍目录

前言

第1章 心理状态的晴雨表——了解自己的情绪

什么是情绪——认识我们的情绪

人的情绪来自哪里——情绪ABC理论

踢猫效应——情绪的传染效应

情绪也有周期——情绪生物节律

情绪的“软糖实验”——情绪管理很重要

第2章 从容应对生活——如何克服过度的焦虑

越来越害怕考试——如何缓解考试焦虑

一种时代病——如何克服信息焦虑

我用叹息迎新年——谨防年关焦虑症

我要出人头地——如何摆脱成功焦虑

准妈妈的烦恼——如何应对孕期焦虑

第3章 勇敢迎接挑战——别让恐惧搅乱了自己

孩子害怕兔子——如何消除动物恐惧心理

害怕与异性交往——如何克服异性恐惧

逃跑的新娘——如何应对恐婚心理

赶走对失业的恐慌——积极应对失业恐惧心理

人人都是演说家——如何摆脱演讲恐惧

第4章 你愤怒了吗——如何管理暴躁的情绪

致命的生气水——如何避免愤怒情绪对健康的影响

你的孩子乱发脾气吗——如何管理儿童的愤怒情绪

我的老公爱发火——如何应对伴侣的坏脾气

当遭遇工作的低潮——如何化解职场中的愤怒情绪

冲动是魔鬼——如何缓解冲动情绪

第5章 赶走你的烦恼——如何控制抑郁情绪

青少年的蓝色心理风暴——如何赶走青少年的抑郁情绪

白领的“情绪感冒”——白领如何远离抑郁情绪

郁闷的新妈妈——如何缓解产后抑郁情绪

人到老年的心理风暴——谨防老年抑郁情绪

看不到的悲伤——谨防微笑型抑郁

第6章 让心情好起来——抱怨不如改变

孩子总说“真没劲”——如何应对孩子抱怨

美满婚姻中的腐蚀剂——如何警惕婚姻中的抱怨情绪

女人爱抱怨——女人抱怨的心理揭秘

职场中的怨气瓶——如何克服职场中的抱怨

客户就像“小怨妇”——如何应对客户的抱怨

第7章 走出心灵的地狱——打开嫉妒和自卑的心结

成长中的绊脚石——如何克服青少年的嫉妒心理

我的女友爱“吃醋”——小心呵护爱情嫉妒

自卑的阿德勒——认识自卑心理

人际交往中的心理包袱——打开人际交往中的自卑情结

职场中的人气杀手——超越职场自卑心理

第8章 用微笑面对生活——选择快乐和乐观

船到桥头自然直——乐观者的心理密码

<<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

你的宝贝快乐吗——如何培养孩子的乐观情绪  
上班你会快乐开心吗——如何才能快乐工作  
谁偷走了我的快乐——如何培养快乐的习惯  
财富越多越快乐吗——走出快乐的心理误区  
第9章 爱是一种情络——如何获得充满爱和幸福的生活  
理想的爱情——理想爱情的心理密码  
谁是我的菜——如何找到合适的恋爱对象  
激情过后——爱情如何保鲜  
幸福是什么——幸福心理解码  
妈妈，幸福在哪里——如何培养孩子幸福的能力  
第10章 我的情绪我做主——情绪管理策略  
谁动了我的情绪——问题关注策略  
自己说了算——评价关注策略  
释放情绪吧——情绪关注策略  
职场中的“坏情绪”——如何提高工作情商  
你是情绪奴隶吗——如何提高情绪管理能力

## <<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

### 章节摘录

版权页：插图：换句话说，幸福是人们对生活的总体满意度。

一些积极心理学家倡导人们将幸福的获得作为生活的最高目标。

幸福是一种主观感受，不同的人有不同的幸福标准。

我们如何才能获得想要的幸福？

心理学家提出以下建议供大家参考：第一，微笑应对生活。

美国作家梅尔布鲁克说：“一出好的喜剧可以吹掉你灵魂的灰尘。

”做出微笑的动作，让身体放松下来，为接下来要应对的事情做好情绪的准备，你会发现工作效率会发生不一样的变化。

第二，坚持简单的原则。

美国心理学家研究发现，过多的选择极易引发焦虑的情绪。

也就是说，选择越多，人们越不幸福。

学会简化自己的生活，选择自己最想要的和对自己最有意义的东西，相信你的幸福指数会不断提高。

第三，朋友带来幸福。

心理学的研究发现，如果一个人拥有一个到两个好朋友时，其精神状态最佳，也最快乐，最容易体验幸福的感受。

不要把全部的精力投入到日常工作中，学会与朋友分享生活中的问题以及快乐，建立并维持亲密的人际关系是你获得幸福感的好办法。

苏格拉底说：“真正的幸福并非外部。

而是基于内部的知识与道德。

”尝试着做自己充满热情而又有意义的事情，在这个过程中实现自我潜能，维系亲密的人际关系。

同时收获属于自己的幸福。

## <<每天10分钟，学会情绪管理技巧>>

### 编辑推荐

《每天10分钟,学会情绪管理技巧》：轻松的阅读体验，漫画式的学习方式，原来，阅读也可以带来快乐，成为时尚！

管理好自己的情绪，也就掌握了快乐人生的秘密。

最伟大的管理者是善于管理情绪的人！

“轻漫书架”的设置突破了传统阅读的束缚，既兼顾了大众关注的热点，也致力于把阅读变成一种快乐，一种时尚：“随手翻”开本的选择，专供白领精英女性：精巧的双色设计，让靓丽的你更添一份女性的温柔。

“轻漫书架”选择了经管领域大众最为关注的话题，也考虑到了心理自助领域读者最想了解的内容。

选择“轻漫书架”，也就选择了在姐妹淘面前成为时尚阅读的倡导者。

在繁杂的工作之余找到让心灵放松的理由。



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>