

<<受益一生的情绪控制课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的情绪控制课>>

13位ISBN编号：9787115257208

10位ISBN编号：7115257205

出版时间：2011-7

出版时间：人民邮电

作者：唐华山

页数：281

字数：260000

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>

<<受益一生的情绪控制课>>

前言

曾有一位诗人这样写道：“如果你脾气很坏，就会遭遇失败；如果你心情愉快，就会健康常在；如果你心境开朗，眼前就是一片明亮；如果你非常知足，就会感到无限幸福；如果你不计较名利，就会感到一切如意……”什么是情绪？

情绪是人们对客观事物的反应，是主观对客观感受的外在表现。

正如花开花谢、月缺月圆一般，我们的喜怒哀乐也会循环周转。

如果我们想掌握命运的主动权，就必须学会管理自己的情绪，保持一份好心情，不要让坏情绪来控制自己。

好情绪可以改变一个人的命运，坏情绪则可能会毁掉一个人的一生。

因此，学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。

胸有成竹的路易斯·福克斯十分得意，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，再得几分便可登上冠军的宝座。

然而，正当他准备全力拿下比赛的时候，一件令他意料不到的小事发生了：一只苍蝇落到了主球上。

起初，福克斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备去击球。

可是当他的目光再次落到主球上时，这只可恶的苍蝇也落了上去，他又挥手赶走了它。

然而苍蝇像是故意要跟福克斯作对，当他再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上，观众席上发出了笑声。

这时，福克斯的情绪再也控制不住了，他的情绪明显坏到了极点，当那只苍蝇又落到主球上时，福克斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，一不小心碰动了主球，裁判判他击球犯规，他因此丢失了一轮机会。

此时，原以为败局已定的对手约翰·迪瑞见状信心大增，连连过关。

而福克斯却在极度愤怒和失控情绪的驱使下，连续失误，最终落败。

路易斯·福克斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。

他受不了失利的打击，竟然投河自尽了！

一只微不足道的苍蝇竟击败了一位春风得意的世界冠军！

这不仅让人扼腕叹息，更让人感到无比震惊。

应该说，路易斯·福克斯并不是没有能力拿到世界冠军，只是他的能力被他的坏情绪所操纵，在面对影响自己情绪的小事时不够冷静和理智，没有控制和调整好负面情绪，最终丢掉了冠军甚至自己的生命。

生活中有很多非理性、非正常的因素，而我们在面对这些非理性、非正常的因素时，如果控制不住自己而产生了不良情绪，从个人来讲，轻则影响我们良好的心情，重则破坏人与人的关系，甚至伤害他人；对集体而言，会破坏团队的凝聚力，使团队被坏情绪包围，让团队的工作遭遇失败。

在日常生活或工作中，每个人几乎都会有这样的感受：当自己心情愉悦时，我们会觉得世间万物都是美好的；而当自己心情低落时，会觉得所有倒霉的事情都摊到自己身上。

如果让情绪左右了我们的思维，那我们就会陷入一种“坏情绪一得罪人一办坏事情一情绪更坏……”的恶性循环中。

负面情绪就像无际的黑暗，一旦陷入其中，就会看不见希望，只能让你在悲伤痛苦中徘徊，在愤怒厌恶中绝望，在恐惧嫉妒中煎熬……只会让事情愈演愈烈地朝着坏的一面蔓延。

但是，我们可以做自己情绪的主人，因为积极的心态犹如一缕阳光，可以驱散我们心头的阴霾。

正面情绪具有神奇的力量，它可以为我们带来勇气，带来信念，带来意想不到的收获和更加灿烂的笑容。

其实，面对任何一种事物，我们都可以有两种选择，用好心情和坏心情去处理同一件事情，结果当然会相差万里。

不要为严冬凛冽而郁闷，因为温暖的春天就要来到；不要为残阳西下而伤感，因为明日的朝阳会更加美丽；不要为牡丹花的凋谢而哭泣，因为它还有再次绽放的时候。

<<受益一生的情绪控制课>>

换个角度看事情，善于寻找藏在逆境背后的机会，这需要我们修炼自己的性情，培养健康豁达的心态，去面对一些突如其来的不利境况。

有一位伟大的音乐家在成名以前受到很多人的嘲讽。

有一天，这位音乐家过一座独木桥时迎面走来一位自以为是的富翁。

富翁想着羞辱音乐家一番，于是站在桥中央说道：“我是决不会给疯子让路的！”

音乐家微笑着站到一旁，让出一条道来，很绅士地做了一个“请过”的动作，然后说道：“我正好相反！”

我们不用去考证故事的真实与否，也不需要去证明音乐家是谁，只需要知道这个小故事折射出的人生哲理：一个能控制住自己情绪的人，随时都可以反败为胜。

富翁本想羞辱音乐家，却没想到被音乐家的机智和幽默反击了。

如果音乐家也不相让，两人站在桥头对峙，那么必然中了富翁的圈套，只会让音乐家越想越气，说不定还会影响他一天的工作。

音乐家巧妙的回答看似退让，却是更有力地回击了富翁的挑衅。

这体现的不正是豁达的心态和良好的性情吗？

所以，当你怒火中烧时，不要随意发脾气，先沉默几分钟，用良好的心态调整好自己的情绪，做自己情绪的主人，凡事向积极的一面去想，即使再倒霉的事情也要退一步想——“塞翁失马，焉知非福”，懂得从逆境中寻找出路，这比怨天尤人能更快、更好地解决问题。

人生不如意事十之八九，无论是在我们的生活、学习还是在工作中，都会出现各种各样的挫折来影响我们的心态和情绪。

面对各种各样纷繁复杂的境遇，如何控制自己的情绪，就成为一门我们要用一生来学习和修炼的课程。

好情绪是一剂良药，它可以让我们用理智的思维去面对眼前出现的种种际遇。

如何让自己拥有一个健康的心态，是很多人共同追求的目标。

我们特此编写了这本《受益一生的情绪控制课》，希望能对期待改善自我情绪的读者有所帮助。

本书系统地介绍了情绪的相关知识，深刻地阐述了对正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。

本书文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合所有现代人阅读的极具实用性的心灵励志读本。

在本书的策划与创作过程中，作者得到了周芳、焦金辉、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、闫龙、再现荣、郑茂章、单文元、邱素娟、唐洪飞等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。

没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

作者 2011年5月

<<受益一生的情绪控制课>>

内容概要

情绪的好坏，关系到我们的生活质量、身体健康和职场发展，因此，学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。

《受益一生的情绪控制课》用精练的文字系统地介绍了有关情绪的相关知识，深刻地阐述了正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。

《受益一生的情绪控制课》理念新颖，案例精彩，方法实用，易于掌握。适合所有期待改善自我情绪的读者阅读。

<<受益一生的情绪控制课>>

书籍目录

第一章 正确认识情绪，才能有效掌控情绪

- 不良情绪带给我们的思考
- 揭开情绪的神秘面纱
- 四个关于情绪的形象比喻
- 情绪同一律：学会接纳自己的坏情绪
- 你容易被情绪控制吗
- 情绪是如何体现的
- 情绪有哪些作用
- 情绪也具有周期性吗
- 情绪产生的机制是什么
- 情绪转移的途径
- 怎样调控自己的情绪
- 如何改变情绪
- 探寻情绪背后的意义
- 正确认识情绪与身心健康的关系
- 通过身体语言识别情绪
- 学会正确表达自己的情绪
- 不良情绪容易导致失败
- 善于调节情绪才能成功

第二章 做情绪的主人而非奴隶

- 不为情绪所操控，才能真正走向成功
- 每个人都可以做自己情绪的主人
- 做好情绪疏导，有效解放心灵
- 善于自制的人，更易拥有好情绪
- 掌握情绪控制的九大理念
- 控制紧张情绪的途径
- 管好自己的情绪，不要盲目冲动
- 学会自制，才能达到内心的平衡
- 不要让坏心情毁了你一生
- 控制不了自己，就控制不了别人
- 会“变脸”的好处
- 好心情是可以“装”出来的
- 暴躁脾气的抑制方法
- 控制恐惧情绪的方法
- 认清愤怒类型，采取适当策略
- 今天我要学会控制情绪

第三章 积极的心理暗示可以助你成功

- 运用自我暗示，培养积极心态
- 积极的心理暗示是梦想成真的基石
- 用积极的心理暗示左右自己的情绪
- 心理暗示的神奇效用
- 认识思想的巨大力量
- 不要轻易否定自己
- 千万别轻视自己
- 不要用老眼光看新问题

<<受益一生的情绪控制课>>

巧用心理暗示术

建立正确的自我心像

相信自己，为自己加油

如何征服讨厌的自卑

第四章 我的职场我做主

揭开职场抑郁症的神秘面纱

让工作成为你的乐趣而非苦役

如何战胜职业倦怠

正确对待自己的情绪压力

学会稳定自己的情绪

接受压力带来的挑战

正确对待工作中的委屈

工作之余学会放松自己

沮丧情绪的自我疗法

凡事不可太计较

正确看待领导的批评

驱除工作中的抱怨心理

努力工作不抱怨

停止抱怨，反省自我

不要总认为自己怀才不遇

有效的沟通可以缓解压力

不要对他人抱有过高的期望

把嫉妒引向积极的方向

客户面前控制好自己的情绪

用倾听化解客户的怨气

多为客户着想，与客户做朋友

第五章 为心灵洗洗澡，为情绪排排毒

给自己的情绪定期做个大扫除

远离心理疲劳，情绪才会好

如果情绪“满了”，就要随时倒空

在山水中放逐自己

做自己最喜欢的事情最易感受到快乐

时常做运动，心态大不同

在休闲中解放自己

让心灵在优美的音乐旋律中自由飞翔

换件事情做，走出厌倦的困扰

换个环境，赶走郁闷情绪

通过笔头倾诉，驱走讨厌的坏情绪

挣脱孤独的枷锁

经常夸夸自己

用心理代偿弥补心中的不平

警惕不良情绪的传染

别让外界干扰自己的情绪

何必为一些无影之事杞人忧天

找对情绪发泄的方式和对象

让仇恨开出鲜花

摆脱消极情绪，让自己更理性

<<受益一生的情绪控制课>>

适当地发泄有利于心理健康

喊出心中的抑郁

情绪释放得恰到好处

不宜采用的情绪宣泄方法

想哭就哭吧，流泪不丢人

遇事冷处理，不要急回应

第六章 人生要快乐，好情绪带来好结果

好情绪带来好状态

生命中最重要东西——让自己快乐

决定你是否快乐的是你自己

培养积极情绪的关键词

放开悲苦，才能真正拥有快乐

好情绪是这样锻造出来的

怎样快乐就怎样想、怎样做

只要你想快乐，就一定能快乐

充满热情的心态可以改变一切

别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹

及时为生活添加新元素，别被厌倦情绪所左右

紧张让人身心疲惫

克制自己的冲动情绪

驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身

悲观形同自戕，用积极的心态去面对生活

经常做一做精神振奋操

<<受益一生的情绪控制课>>

章节摘录

当然，这个“保安系统”有时候也会失灵。

可能会反应过激，微小的刺激便警报大鸣，也可能对危险和过失逐渐麻木，从而失去反应。

所以，人应该经常进行自我反省，校正自己的价值观念。

只有摒除不太正确的态度、观念，才能够保持这个“保安系统”的正常运作。

二、“发电机” 情绪就好比“发电机”，它可以源源不断地制造能量来推动人的各种活动，令我们时刻保持积极上进，并对社会有所贡献。

有人把有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情愉悦的感受称为动力性情绪。

然而，情绪是无法分割的，我们不可能只接受快乐的情绪，而把不快乐的情绪抛在一边。

每个人的生命里总不可避免地要产生一些令人不快的情绪，如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、被拒绝、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等，有人称之为耗损性情绪，这些情绪会或多或少地消耗我们的能量。

然而，这些表面上负面的感受如果不过量，也还有其积极的意义。

在经受痛苦的同时，我们也获得了探索以及成长的机会。

当然，如果生命全被耗损性情绪占据，大部分的能量就会白白浪费，这部“发电机”就无法发挥出其应有的能效。

三、“编织的彩毯” 情绪还可以被看做一块“编织的彩毯”，全看你自己热爱哪种色彩。

假如你倾向于用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会黯然无光；如果你只用白色，毯子就会是一片单调的空白；如果你善于运用各种颜色，你就能织成色彩斑斓的彩毯。

同理，如果你允许自己自然流露各种情绪，既不压制、埋藏，也不让自己沉溺于情绪的低潮中，你的人生也一定会像一块彩毯一样，活得有声有色。

四、“化学作用” 情绪就像有“化学作用”，在人和人的交往中，不一样的情绪交织在一起，会产生不同的效果。

如果在彼此交往中充满仇恨、嫉妒、自私、傲慢等情绪，这种关系会让人不寒而栗、退避三舍；反之，如果人际交往中多一点爱、多一点包容和体谅，这样的交往会迸发出无与伦比的感染力。

在我们的生命中，情绪一直伴随在我们左右。

如果能妥善掌握情绪，这些经历会为我们的生命增添色彩，成为美好的享受；反之，则可能会成为我们的负担，甚至损耗我们的生命。

当然，妥善地处理情绪并不代表着你要每时每刻让自己保持快乐。

事实上，那些外表负面的情绪也可以为我们的成长提供契机。

在成长中，我们必须经历一个逐渐反省情绪的过程。

有了成熟的反省，我们才能经得起情绪的冲击，才不会成为情绪的奴隶。

情绪同一律：学会接纳自己的坏情绪 在古典逻辑学中，同一律是指甲就是甲，它不能是乙，也不能是丙。

所有事物就是它原来的样子，不管是它所表现的，还是它所蕴含的样子。

比方说卡车，我们认为它又硬又重，会对生命造成威胁；氰化物由于自身独特的化学成分，进入人体血液后会出现一定的化学反应。

同一律看上去好像十分简单明显，但其重要性不容忽视，如果我们不接受，就可能会导致严重的后果。

比如把卡车当做小动物，就可能会被它撞死；同理，如果把氰化物当做食物，那就会有生命危险。

我们在生活中必须遵守同一律，这样才符合生存的要求。

同一律在心理学领域也有很重要的地位，然而在情绪领域它却经常被人们所忽视。

虽说在卡车以及氰化物问题上，人们可以很容易地认可同一律，但是在自己的情绪上，却往往持相反的态度。

比如，有的人认为自己是个勇者，因此就不愿承认自己的恐惧和不安全感；有的人觉得自己很大方，

<<受益一生的情绪控制课>>

因而拒绝承认自己的嫉妒情绪。

事实上，恐惧、不安以及嫉妒这些情绪一直存在于人性之中，它们跟月亮、星星等客观物质一样，不会因否认而消失。

P8-9

<<受益一生的情绪控制课>>

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>