

<<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

图书基本信息

书名：<<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

13位ISBN编号：9787115311306

10位ISBN编号：7115311307

出版时间：2013-4

出版时间：人民邮电出版社

作者：谷元音

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>

## <<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

### 前言

“知识始于惊奇。

” 一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。

她坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一种阅——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒、智慧酌庄严。

我们用心做书。

每一本书、每一段文字、每一个句点。

我们都希望赏心悦目、温暖动人。

就像一份精美J的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。

我们更知道，阅读有时也是无趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。

于我，这是一个挑战；于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着，更有着动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”之声。

就像一次梦想中的旅行。

在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美丽，感受来自心灵的惊喜和欢呼。

“WOW！”

” 这是我们的约定！

“哇唔！”

” 这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。

哇唔图书创意面

## <<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

### 内容概要

《坏情绪不可怕 正能量很强大》以心理学的理论为依据，重点介绍了摆脱负能量的心理学工具，帮助读者识别负能量、学会疏导与化解自身的负面情绪，并且就如何从自身做起获得正面思考力、正面行动力和正面沟通力的问题提出了专业而实用的见解，引导读者用愉悦、进取、积极的能量充实自己，获得一个平和、乐观的心理状态。

《坏情绪不可怕 正能量很强大》适合所有想告别负面情绪、拥有积极向上的人生力量的读者阅读。

## <<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

### 作者简介

谷元音心理咨询师。

专注于大众心理分析和个案的心理咨询工作。

对社会大众的心理困境涉入较深，在洞悉各种心理现状的基础上，倡导放下自我，轻松体验的生活观，以构建积极、乐观的心理体验。

组织过数十次心理学讲座，以及参与编写了多部心理学著作。

## &lt;&lt;坏情绪不可怕 正能量很强大&gt;&gt;

## 书籍目录

目 录第1章 跟负能量说再见 0011. 别在内心养一只老虎——合理宣泄法 0032. 纵乐的狂欢和痛苦——延迟满足 0093. 与自我的内心对话——积极暗示 0164. 挖掘身心的潜在能量——自我催眠 0235. 多说几句“我能行”——积极信念 0286. 潜意识是心理能量的宝库——自我对话 035第2章 用正能量激发思考力 0411. 不好的事情总是被坏念头吸引——消极信念 0432. 狭隘的思维会带来痛苦的生活——消极思维 0493. 不要将自己束缚在经验之中——习惯束缚 0554. 你所看到的, 是因为你先想到了——偏见 0615. 注意隐藏的“顽固”想法——刻板印象 0676. 不要给心灵描绘“恐惧”的颜色——非理性信念 0747. 多与人交流, 走出死胡同——头脑风暴 0818. 别让惯性束缚前进的脚步——心理定势 087第3章 用正能量打败坏情绪 0951. 情商比智商更重要——情商 0972. 一言一行背后都是情绪的影子——情绪影响 1033. 抓紧理智的“闸门”——情绪管理 1104. 你真的只能感受“压力山大”吗——压力 1195. 喜怒哀乐, 不忘关心他人——情绪传染 1266. 好情绪带来的无限力量——积极情绪 134第4章 用正能量激发行动力 1431. 卸掉“完美”的负担——完美主义 1452. 你能自己做决定吗——依赖心理 1533. 今天能做的事不要留到明天——拖延心理 1594. 你的时间够用吗——时间管理 1665. 没有目标, 将一事无成——目标心理 1726. 成功也能吸引成功——自我总结 1807. 主动改变, 你会过得更好——积极主动 185第5章 带着正能量去沟通 1931. 人生不能重来, 却可安排——自我定位 1952. 真诚的人, 总会赢来朋友——真诚原理 2023. 消除人际交往中的障碍——有效沟通 2084. 做一个有人缘的人——人格魅力 2155. 让自己变得引人注目——自我展示 2236. 与其抱怨, 不如立刻行动——抱怨心理 230第6章 成为你期望中的那个人 2391. 你清楚你是谁吗——自我认识 2412. 接纳自己, 让自己内心踏实——自我接纳 2483. 内心强大, 才是真正强大——心理资本 2554. 一打计划比不上一个行动——积极行动 2615. 小心“我很后悔”这种感觉——选择 2686. 不要活在自卑的阴影中——自卑 2757. 只要敢想, 人生没有什么不可能——自我超越 283

## &lt;&lt;坏情绪不可怕 正能量很强大&gt;&gt;

## 章节摘录

这个时候，应该发泄吗 发泄是心理学提倡的心理调节措施之一。

有人认为不能让情绪随便发泄，应该有所限制。

其实发泄与限制都具有积极的意义，都可以实现心理的再平衡。

当一个人受到挫折或打击时，由于种种原因无法将委屈或不满立即表现出来，就只好先把这种负面情绪压抑下去。

但因为人的心理承受力是有限的，不良情绪长期积郁在心，人的心理普遍会出现严重的失衡，甚至会导致疾病。

为了维持自身的心理平衡，人们就需要去寻找一个恰当的对象将个人的消极情绪宣泄出来，使心中积压的负面情绪得以稀释，从而摆脱这种负面情绪的干扰。

长期累积的负面情绪，通常会在多个方面给我们造成不利影响。

(1)长期累积的情绪终归会爆发出来，而且这种爆发通常是无法控制且极具破坏性的。

(2)情绪经长期的沉淀和干扰，会破坏我们的正常心智，使我们易怒、易冲动，或者对事物的判断陷入一种偏执的状态。

(3)情绪的压抑有时也会造成一种麻木的沮丧感，使人们对周围的事物漠不关心，更谈不上热情地生活了。

(4)我们还要注意一点一情绪的联系。

有时候，情绪的累积会导致人们将各种消极的事件联系在一起，形成一个无法阻断的情绪链，从而使自己难以摆脱。

当情绪积郁的时候，你可以这样做 发泄应是合理的，不能带有破坏性。

那么，合理的发泄法有哪些呢？

下面是很多心理学家经过研究后，给我们提供的建议。

(1)谈话法 你可以找一个知心朋友倾诉，一吐为快。

有时候，人的确需要倾诉，话说出来，感觉才会好一些。

记住，你的倾诉对象应该是你信赖的人，而且是懂得倾听的人。

(2)书写法 同谈话一样，记日记或写文章有时候也是有用的。

关键是这是否适合你。

你会发现，书写有时可以帮你把内心的情绪倾泻出来，从而缓解情绪的积郁。

(3)运动法 运动如打球、跑步、踩气球、撕纸、摔枕头或被子、捶墙、逛街、唱歌、大声叫喊等，有时强度越大，越能帮人达到消耗能量的目的，但要注意不可影响到他人，也不要伤害身体。

(4)哭泣法 你要哭一哭吗？

人们在成年后可能已不习惯，但哭泣在很多时候还是有用的，只要你选择了一个恰当的环境。

(5)代偿法 人无完人，通过想象一些美好的事物或是自身的长处，寻找心理平衡，以获得比较优势。

(6)升华法 阅读、背书、计数、画画、书法、养宠物、种花草或提出一项任务来完成，相较于其他方法，此法最优。

善于自救的人，会化挫折为动力，将消极情绪转化为一种动力，引向一种对己、对人、对社会都有利的方向，从困境中奋起，做生活的强者。

怎样发泄才有效 无论何种宣泄方法，只要适合自己就可以。

我们发现，有些人在情绪积郁的时候喜欢运动，有些人可能更倾向于安静地书写，当然还有些人可能会用一些更美好的事物来补偿自己。

关键问题是，为什么有些人无论怎么发泄都改变不了情绪积郁的事实呢？

这种情况显然是存在的。

我们想说，无论你采用何种方法，只有遵循下面这些心理原理才可能收到成效。

<<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

## <<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

### 媒体关注与评论

生活就是朴素到柴米油盐酱醋茶，也许多几分曲折，也许多几分忍耐，凡事看长远，人心莫多虑哦，不妨做生活的半个知心，给自己一份信念，看陌上花开，清风徐来，唤做幸福。

——延参法师 不乱于心，不困于情。

不畏将来，不念过往。

如此，安好。

——丰子恺 生活，是用来经营的，而不是用来计较的；感情，是用来维系的，而不是用来考验的；爱人，是用来疼爱的，而不是用来伤害的；金钱，是用来享受的，而不是用来衡量的；谎言，是用来击破的，而不是用来粉饰的；信任，是用来沉淀的，而不是用来挑战的。

——白岩松 你的时间有限，不要浪费于重复别人的生活。

不要让别人的观点淹没了你内心的声音。

——史蒂夫·乔布斯

## <<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

### 编辑推荐

作为“拖拉斯基”中的战斗机，你是否总是没有前进动力？

生活是否只能让你感觉“亚历山大”？

职场中，你是否人缘很差？

最重要的是，抱怨、不满、自卑、焦虑、愤怒等急待发泄的坏情绪是否每天都困扰着你？

生活本就是悲喜相交，心中的正能量才能帮我们坦然、乐观地面对一切。

当快乐来临时，尽情享受；当烦恼来临时，理性解决；当无法获胜时，坦然接受。

相信每个人都想拥有积极、乐观、充满正能量的人生，学会善待与爱护自己其实是我们一生的课题。

希望读者通过阅读本书，能够正确认识自己，坚定信念，学会豁达与包容，变得乐观与自信，激发体内无限的正能量，成为期望中的自己。

<<坏情绪不可怕 正能量很强大>>

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>