

<<情绪掌控术大全集>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术大全集>>

13位ISBN编号：9787119076256

10位ISBN编号：7119076256

出版时间：2012-6

出版时间：外文出版社

作者：邓峰

页数：426

字数：700000

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>

<<情绪掌控术大全集>>

内容概要

《情绪掌控术大全集(精)》编著者邓峰。

人生在世，不可能事事如意、一帆风顺，因此，情绪跌宕起伏是正常的。

但是，情绪是自己的，我们应该做情绪的主人，而不是它的奴隶。

我们必须对情绪加以管理，要正视自己的坏情绪，把握自己喜、怒、哀、乐的度，主动寻找和发掘积极情绪，有效预防和调节消极情绪。

现代人的生活节奏越来越快，生活环境越来越不确定，生活压力越来越大，因此出现的情绪问题也越来越多，这是客观存在的社会化问题。

要感受生活的幸福和快乐，关键是要解决好自己的情绪调节问题。

《情绪掌控术大全集》从实用的角度出发，让人们看清情绪的本质，学会掌控情绪。

转化负面情绪。

让每一个看过此书的人都懂得时常调节自己的情绪，让自己在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近成功、快乐和幸福！

<<情绪掌控术大全集>>

书籍目录

第一篇 情绪密码

第一章 认识情绪

第一节 什么是情绪

情绪是什么

人的基本情绪

情绪的表现形式

情绪对身心健康的影响

情绪可以传染

人的心理会受到情绪的全面影响

第二节 情绪分理性和非理性

理性不代表不动真感情

人若无情，何以为人

要接受并顺应人的天性

情绪整理的要务是自律

期望包含“应该”和“必须”

事后须回头

第三节 常见的负面情绪

愤怒

恐惧

忧虑

怯懦

嫉妒

猜疑

虚荣

自卑

悲观

偏执

第二章 情绪对我们的影响

第三章 中国情绪现状

第二篇 情绪掌控

第一章 情绪掌控的初步练习

第二章 情绪掌控深度训练

第三章 职场中的情绪掌控

第三篇 情绪调节

第一章 情绪调节的常用方法

第二章 食物调试出好情绪

第四篇 实用情绪疗法

第一章 音乐疗法

第二章 精油芳香疗法

第三章 催眠疗法

第四章 运动疗法

章节摘录

版权页： 这种例子数不胜数。

比如，初出茅庐、颇具实力的花样滑冰运动员在参加大型比赛时，面对众多的摄像机镜头，起初他的动作还很熟练潇洒，可当他滑行到场地边时，看到摄像机正记录着他的一举一动，他竟不敢相信自己正在和一大批滑冰高手同台角逐。

面对无数注视的目光，他顿时脑中空无一物，把技术动作忘得一干二净。

又如，网球运动员在训练时总是很出色，一旦参加正式比赛，动作就会因怯场而发僵，在场上变得很紧张，既不知道该怎么发球，也忘记了如何接球，更不用说得分了。

再如，长期被挫折困扰的游泳运动员游到泳道尽头转身时会突然想起以前的痛苦经历，转身后，动作变形，最终与理想的成绩失之交臂。

由此可见，对成绩的担忧、怀疑自己的能力、过分关注比赛结果，往往会妨碍运动员发挥水平。

这些运动员过于焦躁、忧虑，必然会使他们的肌肉变得紧张，无法做出正常的技术动作。

比赛前，即使正常范围内的忧虑也会使人感到不适、想要呕吐。

而如果发生上面的情况，则肯定会影响到他们正常比赛。

其实，驱除忧虑的最好方法就是随时保持愉快的心情，而不要总是纠缠于生活中的挫折和不幸。

在你克服危机的过程中，当你觉察到自己开始感到忧虑和恐惧时，你必须立刻在心中建立起自信、坚强和希望，不要坐视这些剥夺你幸福的敌人在你心中盘踞！

1. 不计较得失 “不以得为喜，不以失为忧”的心态非常好，它的优势是专注于自己的事情，不因一时的得失而忧心忡忡。

相反，因获得一点点东西就欣喜若狂的人，或者因失去一点东西就捶胸顿足的人，本身就有一种不健康的心理，其特点是只认蝇头小利，不注重长远未来。

2. 让自己忙碌起来 现实生活中，有些人似乎染上了一种忧虑的不良习惯，无论遭遇什么事情，总是首先启动自己那根忧虑的神经，为事情的过程担忧，为结果担忧。

若是你常常为某事担忧，或者你已经严重到养成了一种忧虑的习惯，那就采用一个办法，即让自己忙碌起来，这比任何心理医生的治疗都更加有效。

对大部分人来说，在日常的工作忙得团团转的时候，不会出现忧虑的情绪。

可是下班以后——在我们放松地享受自由时光的时候——忧虑就会攻击我们。

这时候，我们常常会想到自己取得过什么成功，还有没有步入正轨，上司今天说的那句话是不是话里有话等。

脑子空闲的时候往往是感觉进行补充的时候。

由于忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪都是由我们的思想所控制的，因此这些情绪非常猛烈，它会把我们心中那些放松、平静的情绪统统赶走。

3. 不要受制于小事 人生在世，生命短暂，偏偏有些人浪费时间，总是为一些鸡毛蒜皮的小事感到忧愁。

很多人可以经受住生死的考验和重大的打击，却被一些小事所牵制，如为一些鸡毛蒜皮的小事争吵。

<<情绪掌控术大全集>>

编辑推荐

《情绪掌控术大全集》从实用的角度出发，让人们看清情绪的本质，学会掌控情绪。转化负面情绪。

让每一个看过此书的人都懂得时常调节自己的情绪，让自己在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近成功、快乐和幸福！

<<情绪掌控术大全集>>

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>