

<<不失控>>

图书基本信息

书名：<<不失控>>

13位ISBN编号：9787121142581

10位ISBN编号：7121142589

出版时间：2011-10

出版时间：电子工业

作者：胡锋

页数：231

字数：240000

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>

<<不失控>>

内容概要

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事……无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。一个人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。如果不能很好地把握和管理自己的情绪，一生都可能为情绪所困扰。因为一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若是被一些不良情绪所左右，他人生的航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生保持良好的情绪，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大。

心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格跟着变。性格决定命运，情绪左右人生。

没有什么比情绪更能激发人的潜能了，控制自己的情绪，就能最大限度地释放自己的能量。给情绪一个神奇的控制器，人生将由此走上精彩的轨道。

<<不失控>>

作者简介

胡锋，心理学硕士，多年从事心理学工作。
对家庭教育、情绪心理学等领域研究颇深。
已出版家庭教育图书多部，其中，《世上没有懒孩子》等多部图书在市场产生强烈影响，被全国多家媒体报道或转载，其教育模式经过百场现场交流会已广为流传。
多年来致力于情绪心理学的研究，对情绪心理学有自己独到的见解。

<<不失控>>

书籍目录

第一章 不失控，才能掌控人生

情绪是一把双刃剑

一个平和的心态，胜过一百个智慧

1%的坏情绪，导致100%的失败

没人会看重一个情绪失控的人

控制情绪，就能掌握局势

第二章 坏情绪，是谁惹的祸

嫉妒是心灵的毒药

自卑是悲剧产生的根源

虚荣心会让人备受煎熬

愤怒是地狱之火

给自己一个恰当的定位

悲观的人常常失控

完美，只能当做一种追求

贪婪，让人苦不堪言

焦虑，快乐生活的杀手

偏激，情绪中隐藏的杀手

抱怨只会让你更不幸

第三章 放宽心，好情绪不请自来

心宽，路就宽

豁达地接受一切

从容是一种境界

患得患失，得不偿失

放下，刹那花开

知足者常乐

换一个角度看世界

生活中没有常胜将军

常怀一颗感恩之心

遇事别钻牛角尖儿

任何时候都要看到希望

第四章 别紧张，教你控制坏情绪

留意你愤怒的信号

深呼吸——坏情绪的急刹车

冷处理是一个好方法

要学会难得糊涂

预想一下发脾气的后果

装出好心情

用平常心打败焦虑

凡事往好处想

别为小事斤斤计较

与其愤怒，不如自嘲

别太在意别人的看法

转移注意力

合理发泄情绪

第五章 好情绪和坏情绪，都是一种选择

<<不失控>>

让自己保持一种积极的心态
与其生气，不如争气
不为打翻的牛奶哭泣
绝不轻易放弃自己
适当收起自己的敏感
增加自己的“抗挫折能力”
分享是最快乐的事情
能忍的人不随便生气
增加自己的“抗挫折能力”
不预支明天的苦恼

第六章 会解压，才能让情绪不失控

“活得累”是你不懂得解压
要定期给自己的情绪排毒
学会放慢你的脚步
一口“吃”掉坏情绪
哭出你的情绪垃圾
找对你的发泄方式
喊出你心中的郁闷
让自己向快乐出发
幸福生活从掌控情绪开始

<<不失控>>

章节摘录

版权页：心理学家艾克曼的最新实验表明，一个人老是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，结果这种情绪十之八九真会到来。

一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”的影响，他的心率和体温会上升。

心理研究的这个新发现可以帮助我们有效地摆脱坏心情，其办法就是“心临美境”。

例如，一个人在烦恼的时候，可以多回忆愉快的时候，还可以用微笑来激励自己。

当然，笑要真笑，要尽量多想快乐的事情。

装出一副好心情，你就能赶走负面情绪，慢慢地，你的好心情就又回来了。

曾经在电视上看到过这样一则有趣的新闻：日本人善于做生意，这是举世公认的。

但由于日本人强烈的东方民族的色彩，他们在做生意的时候不喜欢表露自己的感情，特别是不喜欢笑。

。

所以，日本人在谈生意的时候给人的感觉是压抑和刻板。

由于日本人的主要贸易伙伴大部分都是西方人，而西方人性格外向，因此这两种文化之间往往会产生冲突。

为了能够在生意场上更好地表达自己的情感，日本人想了很多办法，其中之一就是这则新闻。

日本公司的老板为了让职工面带笑容，于是在下班之前的半个小时里，训练他们微笑。

具体的方法是每人发一根筷子，横着咬在嘴里，固定好脸部表情后，将筷子取出。

此时人的脸部基本维持一个笑容的状态，再发出声音，就像是在笑了。

这看似荒诞的做法，确实有心理学依据的。

这就是我们上面所说的，人的情绪是可以由行为引发的，根据这个特点，人可以通过控制自己的行为方式来控制自己的情绪。

日本人面部表情的锻炼充分运用了这个原理。

如果你还对这个理论有怀疑，等你生气的时候，你不妨拿一面镜子，然后对着镜子尽力地挤出笑容。

持续几分钟后，你的心情会真的变得好起来。

因为你即使在假笑，但假笑也能触动体内的变化，具有很好的热身效应。

它好比将汽车钥匙插进汽车一样，扭动钥匙，发动机就会工作。

<<不失控>>

编辑推荐

《不失控:最实用的情绪操控术》：控制得住情绪，才能掌控得了人生。
谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。

<<不失控>>

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>