

<<情绪控制十妙招>>

图书基本信息

书名：<<情绪控制十妙招>>

13位ISBN编号：9787121187919

10位ISBN编号：7121187914

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：舒砚

页数：224

字数：291000

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>

<<情绪控制十妙招>>

前言

人生来就具有一种力量，这种力量比智力更加神秘、诡谲，这就是情绪力。

人生在世，难免会有万事不顺、心情不好的时候。

前一刻笑，后一刻哭可不是只有琼瑶剧里才有的情节。

有的人坚韧不拔，有的人自暴自弃，因为情绪变化而做出了消极或积极的举动，推动或阻碍了自身的发展，甚至影响了社会的进步，这些都是情绪的力量。

情绪的力量微妙而变化多端，亦正亦邪，如果掌控不好，一个不小心就容易“走火入魔”。

知道东方不败为什么最终还是败了吗？

他是败在了自己失控的情绪之下。

像他这种始终会被情绪控制的人，我们称之为情绪化的人。

情绪化的人在我们周遭随处可见，也许你就是其中之一，但是却并不自知。

你是否总觉得上司喜怒无常，爱人不可理喻，同事有时候过于敏感，自己冲动易怒呢？

问题是棘手的，情况是复杂的，这么多细小、琐碎的烦恼其实都源于“调皮”的情绪。

“好动”的情绪来了又走，宛如浮云掠日，常常令人不知所措，它是我们难以捕捉的影子，却能够悄无声息地左右我们的决定、态度与处世方式。

“跟着感觉走”听起来固然潇洒，但如果真的什么事都跟着当时那一瞬间的感觉去做了，我们的生活就会变成一团乱麻。

但幸运的是，所有的情绪都是可以控制的。

当然，这种控制是有限度的。

我们能够在有限的范围内把握住情绪，不让其“魔化”，成为伤人害己的工具。

其实，不论什么样的感觉和心境都有过去的时候，那就不如让它们好来好去，不要过于纠结和在意。

如果一个人轻易就被情绪影响，悲时不劳作，喜时不思考，哪还能正常地进行生活和工作呢？

由此可见，管理好自己的情绪对于每个人来说都是当务之急。

中国人一向对于情绪管理有着独到的见解。

《礼记》上有言“心宽体胖”，阐明的便是一个最浅显的道理：当人们内心感到畅快轻松时，身体状况也会随之好转，体重自然就会有所增加。

相反，如果我们常常累积负面或消极的情绪，脑袋里只存储愤怒、紧张、悲伤等情绪，人体内分泌系统将受到不小的影响，这不仅会导致内分泌紊乱，脏器的健康也将受到威胁，身心的疾病就不可避免了。

因此，要想身心健康，学会平衡情绪就显得格外重要。

生活是一把双刃剑，带给我们光明的同时，也会带给我们创伤。

谁也不知道会在未来遇到一个怎样的自己，但我们至少应该最大限度地发挥积极情绪的力量，降低负面情绪的破坏力，让思维、行动和情绪成为互帮互助的好友，而不是短兵相接的敌人。

亚里士多德曾说过：“任何人都会有发怒的时候，这没什么难的，但要是能适时适度，用适当的方式对适当的对象恰如其分地生气，那可就难上加难了。”

诸如愤怒这样的负面情绪的确不好掌控，但如果能将愤怒放之于海洋，它就不会对我们造成多大的影响。

情绪的力量之强，有时超出了我们的想象，使我们无处躲避。

既然如此，就不如微笑着面对吧！

一旦你开始尝试着理解并接触情绪，就会发觉悲伤是可以驱除的、快乐是可以创造的、欲望是可以控制的、忧郁是可以释放的。

及时调整、管理好自己的情绪，就像修炼一门内功。

只要我们日日修习，不断地扩展心灵的维度，这股力量就会由内向外而发，源源不断而来。

那么，从现在开始，让我们积极面对情绪的正负极，拿出勇气，让自己成为情绪的主人吧！

在此对柯峥、刘姗、万颖、陈敏、刘卉馥、杨小曼、关又萌、孙天文参与本书的写作表示感谢。

<<情绪控制十妙招>>

<<情绪控制十妙招>>

内容概要

我们在生活中，不可避免地要产生令人不快的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等。

如果负面情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生不良影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。

本书告诉您如何认识、管理情绪，使我们有一个积极进取的人生，做情绪的主人。

<<情绪控制十妙招>>

作者简介

舒砚，女，80后资深人文社科读物、时尚生活图书策划人、自由撰稿人。

担任过某著名文化公司的少儿编辑。

本科为师范专业，对教育学、儿童心理学、早教启蒙课题具有较深的研究和见解，曾策划编写过一系列早教启智读物，撰写有《爱的教育导读》《好妈妈都在做的启智早教：0—6岁早教方案》等图书。

<<情绪控制十妙招>>

书籍目录

情绪与生活

情绪与人们的生活密不可分。

俗话说“三月天小孩脸”，比起变化多端的天气，人们的情绪更加难以捉摸。

每个人在生活中都会遇到一点小烦恼、小情绪。

及时察觉自己的情绪，有利于调整一个人的心态和为人处世的方式。

看看我们身边，你会发现，那些每天都生活在快乐中的人，往往都是能够掌控、调节自己情绪的人。

经常感觉被自己突如其来的情绪所左右的人，难免会沦为“情绪的奴隶”，难以在生活中左右逢源。

要想在现实生活中如鱼得水，就应当从日常小事做起，随时随地察觉并掌控自己的情绪，与此同时建立正确的自我认知，这样才有可能慢慢地了解情绪的力量。

1 情绪何来

2 五种基本情绪

3 疾病源于坏脾气

4 情绪不良坎坷多

5 好情绪带来最佳竞争力

6 别让情绪左右你的决定

7 警惕生活中的“情绪杀手”

第一招 别让愤怒毁了你的生活

过度愤怒会毁了人们的生活。

不论是轻微的不悦还是突然的暴怒，不加控制地发展下去就都有可能引发暴力和争斗。

太极端的情绪不利于使人获得快乐，极端的愤怒会把我们的生活变成地狱，那么，在我们还理智时为什么不赶快阻止它？

所以，请浇灭心头之火吧，别让愤怒毁了我们的生活！

1 愤怒是地狱之火

2 与愤怒较量

3 留意愤怒的信号

4 用理智浇灭怒火

5 放下我们的敌视之心

6 不要给愤怒找借口

7 从你的世界中走出来

第二招 远离恐惧与焦虑

恐惧与焦虑十分相似，都是不良情绪。

“人无远虑必有近忧”，人们之所以无法摆脱焦虑，常常是因为他们特别在意某件事或某个人，会因为这件事、这个人超出了自己的认知而感到不安。

只要事情不顺利，就容易忧心忡忡、坐卧不宁，不知道该怎么处理，甚至害怕做出选择，进而变得恐惧。

再则，就是对于自然界和未知世界的敬畏，还因为各种各样的“不懂得”、“求不得”、“患得患失”而终日焦虑，焦虑过度了就会惊恐无措，将恐惧的感觉放大。

然而，诱发恐惧和焦虑的原因多种多样，也非常复杂，要远离这两种情绪，我们就需要从现在开始改变自己的态度和观念，坚持与它们做斗争，并掌握一些技巧与方法。

<<情绪控制十妙招>>

- 1 摆脱恐惧的桎梏
- 2 找到自卑的根源
- 3 自信来源于自知
- 4 我们的焦虑从何而来
- 5 压力像弹簧
- 6 找回温暖的安全感
- 7 摆脱“信息焦虑”
- 8 避免“成功焦虑”

第三招 战胜悲伤

当我们心痛难当时，是否总会无奈地说

“肖邦也弹不出我的悲伤”？

人在一生中难免会遇到各种各样使自己伤心难过的事情，悲伤与快乐相辅相成，是一对如此和谐而又对立的“伙伴”，悲伤时的撕心裂肺，或许比快乐时的疯狂更让人刻骨铭心。

但悲伤不该是人生的基调，一时悲伤可以，一世悲伤就未免太过凄惨了。

当悲伤来临时，我们是否可以适当地排除和化解它，不使其淤积在心里，以免它让我们的生活变得黯淡无光呢？

悲伤是可以战胜的，正如我们都相信黑夜之后是黎明一样。

作为情绪管理中必须要掌握的一课，深入了解悲伤和痛苦这一类的负面情绪，将有助于我们更好地走出悲伤、战胜悲伤。

- 1 当痛苦来敲门
- 2 用微笑融化悲伤
- 3 远离悲伤
- 4 理解万岁，悲伤克星
- 5 让自己忙起来，摆脱痛苦抑郁
- 6 摆脱过度依赖
- 7 频频回望等于作茧自缚

第四招 让情绪转移与升华

一位西藏高僧曾悟道：“不要压抑，却也不要冲动行事。

”当我们被不良情绪所扰，感觉泰山压顶时，一味的隐忍是不可取的，但如果拿起棒子就打，也不一定有效。

如果强行压制不良情绪，因为害怕“春风吹又生”，便一门心思地想要把它们铲除干净，就有可能遭到负面情绪的强力反弹！

比较稳妥的做法是转移并冷却掉心头的愤懑、仇恨与悲伤。

之所以提出这种建议，是因为情绪与情绪之间可以相互转化。

我们可以将当下的不良情绪从思维中转移出去，过一段时间再采用好的方法来解决问题，不良情绪就发挥不出负面作用了。

管理情绪的最高境界，是真正把握住情绪的本质，实现负面情绪的升华，化被动为主动，学会转移、调整与融合。

- 1 乐观者恒强
- 2 求取心理补偿
- 3 学会有选择性地乐观
- 4 低下我们高贵的头

<<情绪控制十妙招>>

5 寻觅阴影背后的光亮

6 寻找心理代偿

7 负面情绪可以升华

第五招 转变不合理观念

烦恼由心生，每个人或多或少都会有一些不合理、偏颇的观念，它们会让自己陷入烦恼的漩涡。

思维支配行为，如果思维方式从一开始就是错的，违背了客观规律、人伦道德、法律法规，脱离了真善美，那么，无论我们怎么想都不可能拥有良好的心态和情绪。

倘若不合理的观念日积月累，还会导致我们出现情绪障碍，表现为人格障碍。

一个懂得选择并管理情绪的人，必定是具备各种合理观念的人，他们成熟，他们善良，他们坚韧而向上。

为了拥有正向思维，我们应当把自己心里的那些错误观念铲除出去，及时整理情绪，这样才能避免走上弯路。

1 不良心态，该清空时应清空

2 不同的认知，不同的情绪

3 别做悲哀的偏执狂

4 没那么多“糟透了的事”

5 你永远不是最悲惨的

6 理性看待镜子里的你

7 正视自己并放下心灵的包袱

第六招 激励——积极的自我暗示

一个人面对学习、工作和生活时，总会因为遇到一些进展不顺利的事情而情绪不好，此时，倘若无法及时调整自己，负面情绪就会严重影响个体的生活。

对于时不时发作的负面情绪，我们除了要克制，还能通过激励自己，以及专注于既定目标，来消除心中的犹疑、困窘、焦躁或失望。

没有人不希望对于自己从事的事情始终保持高度的热忱。

要做到这些，需要我们实现自我激励，这并不困难，难的是你是否能够正确地进行自我暗示。

一旦你掌握了个中奥妙，那些阻碍我们提高行动力的不良情绪在积极的自我暗示面前，都将变得不堪一击。

1 暗示的力量

2 让积极成为一种习惯

3 消极情绪及时打住

4 自我暗示与催眠

5 危情时刻：救命的自我暗示

6 自我暗示与现实生活

7 告诉自己：我是最棒的

第七招 情绪的宣泄与调节

当我们已经深入了解并知道，在遇到负面情绪时可以采取哪些应对措施时，就应该学习如何调节它们了。

要改善任何一种负面情绪，基本上都可以使用两种方法：一种是彻底将它们释放出来，从而达到摆脱它们的目的；另一种是尽量弱化这种情绪对自己的影响，慢慢地将它们化为细小的尘埃，削弱其负面作用直到为零。

在本章中，你将学习如何使用这两种实用的技巧。

<<情绪控制十妙招>>

- 1 堵不如疏
- 2 用行动驱除焦虑
- 3 倾诉法，要把郁闷说出来
- 4 与其担忧明天，不如活在当下
- 5 控制欲求，适当降低期望值
- 6 顺其自然，累积生活智慧
- 7 寻找每一天的不同，驱逐厌倦
- 8 再坚持一下，希望就在拐角

第八招 学会放松自己

心情不佳时，你还在强迫自己继续手中的事情吗？

拜托了，即使现在的社会生活节奏这么快，我们也不能把自己当作一个机器，不停地运作。

机器尚且不能二十四小时持续工作，人又怎么能不休息？

让自己轻松一下不会使你落后，劳逸结合才是最有利于生活、学习与工作的人生态度。

偶尔“摸摸鱼”能让大脑得到休息，通过循序渐进、自上而下的放松练习，还可以让身体得到休整。

午睡和按摩都是不错的选择，能使人进入放松状态。

懂得时不时放松自己的人，更容易获得愉快的心境，能在烦乱的俗事中驱除不良情绪。

- 1 摆脱颓废的熊猫眼
- 2 放松，以身为先
- 3 脑部瑜伽，摆脱疲惫
- 4 挥汗如雨的轻松
- 5 对自己少些苛刻，多些宽容
- 6 情绪也有“大姨妈”

第九招 体察他人情绪的能力——观人入微，观人入情

有一种人本事不大，但总能及时觉察出他人的情绪，从而判断自己该做出何种行为。

他们能让交往对象感到相处愉快并不会觉得面临威胁，因而能够成为交际场中最受欢迎的人。

而在日常生活中，能够觉察他人情绪的能力确实非常重要，可以使一个人成为家庭成员中的善解人意者，赢得长辈、晚辈的喜爱，并能化解家庭矛盾。

但如果想要达到“观人入微、观人入情”的境界还需要一些火候，一个人只有做到随时随地充分调动同理心，才能真正设身处地站在别人的立场，理解他人的想法，感受他人的情绪。

越是具有同理心的人，就越容易走入他人的内心，观察他人的情感状态，并通过管理好自己的情绪，来影响对方的情绪。

- 1 善解人意者受人欢迎
- 2 身体语言中的情绪密码
- 3 站在对方的立场看问题
- 4 社交中的情绪敏感
- 5 清楚各自的社会角色：社会化的情绪问题

第十招 以良好的情绪感染他人

情绪是有感染性和传播性的，任何负面的消极的情绪，如果能够遇到正面的积极的情绪，受到感染，都有可能发生好的转变。

正如悲伤遇到了关怀，悲观遇到了乐观，阴郁遇到了爱那些负面的消极的情绪就很容易会消融。

如果你遇到一个经常暴跳如雷的人，不要生气和愤慨，只要你始终用温情和体谅来对待他，他迟早会改变过去的不良情绪。

如果我们具有足够的爱和宽容，就能够成为一个影响他人情绪的人。

<<情绪控制十妙招>>

- 1 情绪感染是微妙的
- 2 不要给人坏心情
- 3 幽默与笑容是最佳礼物
- 4 情绪达人交际花
- 5 正面情绪使人受益无穷

<<情绪控制十妙招>>

章节摘录

“情绪”是一种心理状态，简单来说，是一个人在受到某种外界刺激后投射到生理与心理上的状态。例如，一个人在高兴时会手舞足蹈、生气发怒时会咬牙切齿、难过时会茶饭不思、悲伤时会大声哭嚎等，这些都是因为人有情绪，而情绪会在身体动作上有所反映所致。

人都是有情绪的，差别在于有的人可以控制情绪，而有的人在情绪到来时就什么也顾不得了，什么事儿都敢做，什么话都敢说，不管有理没理，不管场合合适不合适，他们的情绪很激烈，他们的行为很出格。

为什么不同的人，在高兴或悲伤时的行为会有差异呢？

那是因为他们的情绪经验不同。

一般而言，如果一个人的情绪经验比较少，他对于自己情绪的掌控能力就会比较差。

情绪经验还与个人的认知程度有关。

如果一个人不了解自己的性格，或者世界观、价值观与人生观还不健全，那么当情绪来袭时，就往往难以自控。

要想深入了解情绪的定义是比较困难的，但我们可以记住一点，那就是情绪反应与我们对于外界事物的认知、我们的愿望以及生活态度有着不可分割的联系。

当我们的愿望和需求无法满足，或者我们对某些事物和人无法理解时，那些不良的情绪就有可能被激发出来，行为也就可能随之失控。

在美国威斯康辛大学有一座灵长类研究所，所长哈罗曾经设计了一个实验，用以研究灵长类动物情绪的来源。

首先，他选择了两位代理妈妈来代替母猴养育一只出生不久的小猴子。

“这两位代理妈妈都不是动物，一个是金属丝做成的，胸前有一个用来喂奶的奶瓶；另一个则是使用类似于真猴皮肤的绒布做成的仿真体，但她的胸前没有放置奶瓶。

我的实验目的是，看看小猴子对于仅仅能满足它生理需求的‘母亲’会有什么反应。

”有句古语说“有奶便是娘”，按照这种逻辑，小猴子应该比较喜欢带有奶瓶的金属丝妈妈，但实验结果却并非如此。

哈罗觉得这非常有趣，“小猴子对金属丝妈妈表现得十分冷淡，一点也不喜欢它，只是在肚子饿了时才会爬到金属丝妈妈身上。

但是，小猴子却对绒布做的代理妈妈表现出了强烈的喜爱，平时就总喜欢缠着它，尤其是在自己情绪不好、不高兴、受到惊吓后更会跑到这位妈妈的身边，寻求安慰。

小猴子会死死地搂着绒布妈妈，就好像那真是它的妈妈。

可实际上，那也不是它的妈妈。

”实验进行到后来，哈罗干脆在绒布做的代理妈妈身上放置了奶瓶，这下，小猴子就几乎再也不搭理金属丝妈妈了，每天都和绒布妈妈待在一起。

小猴子有时候会下地玩耍，哈罗就故意放进去一个电动玩具，观察它的反应。

“被玩具吓到的小猴子会连忙逃回绒布妈妈的身边。

不过，小猴子受惊的情绪恢复得很快，不久后，它便学会了观察，知道逗弄这个玩具了。

”哈罗对于这个结果很高兴。

另一个实验表明，如果小猴子身边只有一个金属丝妈妈，小猴子在很长时间内都无法摆脱对这个玩具的恐惧，这种不良情绪将一直缠绕着它，它更不会去碰那个玩具。

可见，“有奶便是娘”这句话不是什么真理。

如果养育自己的不是一个能给予温暖接触的“物品”，动物就会很容易产生负面情绪，更别谈产生高兴、乐观等正面情绪了。

哈罗又进行了其他实验，最后发现，无论使用什么样的代理妈妈来养育小猴子，这些代理妈妈都无法代替母猴的作用，那些被代理妈妈养育的小猴子的生病率和死亡率都很高，长大后在行为上也没有普通小猴子正常。

被代理妈妈养育的小猴子长大后还普遍表现出协调性的欠缺，性格极端胆小和怯懦，攻击性强。

<<情绪控制十妙招>>

总的来说，它们在情绪上完全不成熟。

此后，哈罗研究了人类孩子与母亲的身体接触对孩子情绪发展的作用，同样发现只有父母的陪伴才能消除孩子的不安和恐惧。

父母对于促进孩子正常情绪的发展、稳定性格的建立有着不容替代的作用，积极向上、乐观豁达这类情绪只有在和谐温暖的人际交往中才能产生。

人类在婴幼儿时期，情绪的产生大部分来自于生理上的基本需要，比如，吃饱了会高兴，饿了会哭泣，但随着他们的成长和发展，将会有更多的外界因素介入情绪的发展中。

清道光十九年有一位著名学者龚自珍，他结束了自己的六品官生涯，告别了仕途，决定回乡种地。这是为什么呢？

因为龚自珍自认清高，是个为国为民的有识之士，但他的满腔经世治国之志却始终无从施展，这让他十分灰心丧气。

由于他的思想过于前卫，于是，同朝官员们便将他视为异类，时常排挤他。

沮丧和愤懑让他对官场很失望，所以痛定思痛决意离开朝廷。

然而令人意外的是，龚自珍并没有从此消沉失志、自暴自弃，他虽然把自己比作官场中飘零的落花，但心中仍然保留有一腔热情，回到故乡之后一心栽培祖国的花朵，并为之努力不懈，培养出了不少新一代的国之栋梁。

自古以来，辞官出京的学者不少，自怨自艾的数不胜数，郁郁而终的也不在少数。

想当年，苏东坡先生不得不远离政治漩涡，但他也不过是比旁人豁达一些，能够顾好自己而已。

能像龚自珍那样，在理想无法实现之后，还能想着为国家做些贡献的人实在难得。

在同样是怀才不遇的条件刺激下，为什么这些人的情绪反应不一样呢？

大概是因为思想境界影响了个人情绪吧。

人越是长大，个人情绪与个体需求之间的关系就越大。

只有我们对客观事物认识得更为深刻，人格健全、品格高尚，成为了一个成熟的人，情绪才能展现出最积极向上的一面。

P14-16

<<情绪控制十妙招>>

编辑推荐

及时调整、管理好自己的情绪，就像修炼一门内功。
只要我们日日修习，不断地扩展心灵的维度，这股力量就会由内向外而发，源源不断而来。
舒砚编著的《情绪控制十妙招》告诉您如何认识、管理情绪，使我们有一个积极进取的人生，做情绪的主人。

<<情绪控制十妙招>>

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>