

<<天性>>

图书基本信息

书名：<<天性>>

13位ISBN编号：9787122084569

10位ISBN编号：7122084566

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：易东

页数：236

字数：234000

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>

## &lt;&lt;天性&gt;&gt;

## 前言

一个呱呱坠地的婴儿会肆无忌惮地哭，也会随心所欲地笑，因为这样一个没有进入社会固有模式的生命。

会毫无掩饰地演绎生命的自由。

生命的本质是自由，但是社会不是。

当走进社会后，你总要遵守一种规则，遵循一种模式，之后在条条框框中寻找那片属于自己的自由领地。

做到这点似乎不太容易，很多人都在横竖交错的框框中，隐藏了生命的自由天性，被内容不同，但实质同样固化的规则和框架重塑成方形、三角形、梯形，甚至一些奇怪的多边形。

无论怎么样，都是为了安稳、平静地活着，这是善良的人们一贯的想法。

但是人们却为此付出巨大代价，天赋被消磨成模式、天真化作世故、不再相信第一感官传达给自己的信号……没有自由的滋味并不好受，于是，人们开始在充满框框的现实中，一点一点声讨生命的自由。

可活着总要遵循一些规则，否则生命将失去形状，然而机械地遵守，又难免会成为模式的牺牲品，如何才能在这种格式不变的现实中活出自由的自己，想必是每个人都在思考的问题。

能在这两者之间找到平衡的人，无疑是智者、强者、胜利者。

平衡的关键在于调节，在有规则的人情世故中活出真实的自己、在竞争激烈的职场中塑造简单而专注的自己，都是一种成功的调节。

在外界环境无法改变、不如你所愿的情况下，你能活出一个快乐、轻松、自在的自己，也是一种成功的调节。

你也许已经感觉到自己开始变得脆弱：当你遭到不公平待遇，你却又无法改变时，你感到愤怒、难过，甚至想放声大哭。

## <<天性>>

### 内容概要

情绪是不容我们忽视的身体密码，它既有原始性，也有可变性。

情绪的好坏决定着一个人的健康状况、做事成败，甚至命运。

好情绪是我们受用一生的良药，调节出好情绪对我们来说意义非凡。

人的情绪有千万种，调节方法也多种多样。

本书从十个方面全面分析和破解情绪的秘密，帮助人们找到调节情绪的金钥匙，开启美好人生的大门

。

## &lt;&lt;天性&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 解读情绪——情绪宜疏不宜堵 1.情绪就是心情，心情影响做事的成败 2.情绪就像管道，宜疏不宜堵 3.76%的疾病都是情绪性疾病 4.与情绪变化有关的那些事儿 5.坏情绪像垃圾，能污染你的身心 6.人生就是一场情绪战 7.1%的负面情绪可能会导致100%的失败结局 第二章 把握情绪——自己才是操控者 1.提高免疫力，情绪也有“传染性” 2.掌握情绪变化规律，利用好情绪“高潮期” 3.正确把握情绪的“方向盘” 4.要想拥有好情绪，就要加固自己的情感堤坝 5.不妨让情绪“假戏真做” 6.把好情绪升级为高情商，让自己离成功更近 7.像寻找新大陆一样去寻找好心情 第三章 调整心态——用心灵平静情绪 1.后悔会让你的消极情绪蔓延 2.有一种幸福叫做“知足常乐” 3.得宽心处且宽心，放情绪一马 4.心存嫉妒的人永远都不会有好心情 5.太过计较反而让你失去更多 6.敏感会摧毁你的平静心灵 第四章 浇灭心火——怒发冲冠非英雄 1.拿别人的错误惩罚自己是愚蠢的 2.将愤怒的前兆转移 3.生气不如争气，愤怒不如奋斗 4.让耳朵和眼睛睡觉，让心灵清醒 5.不会忍让，就不会成熟，更不会成功 6.排空怒火周围的氧气 7.为愤怒的情绪找到出口 第五章 克服压力——人生压力是常态 1.不怕施加的压力大，就怕承受的面积小 2.过虑，必有压力 3.告别完美主义，消除精神压力 4.寻找方法，将压力转为动力 5.忘却，也是心灵解脱的良方 6.试着把不快的情绪喊出来 7.做你喜欢的事，把压力抛在一边 第六章 正视挫折——把情绪转成动力 1.挫折是人生的催熟剂 2.年轻没有挫折，只有磨练 3.世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 4.增强你的“抗挫力” 5.面对挫折，不妨做做“心理体操” 6.失败过后，总结自己得到了什么 7.预防“成功焦虑症” 第七章 打开心结——别让自卑否定你 1.为你的个人品牌和影响力加分 2.睁大眼睛寻找自身优点 3.不拿别人的长处比自己的短处 4.时刻不忘加强自己的“士气” 5.在人际交往中提升自信 6.爱上自己的缺点 7.“气场”并非明星的专利 第八章 播种快乐——好情绪是万能药 1.快乐是免费的人生佳品 2.装装糊涂，快乐一生 3.让快乐从心出发 4.把快乐培养成一种习惯 5.多给自己找点乐 6.不做没有用的等待 7.独乐乐不如众乐乐 第九章 心理暗示——唤起潜在的力量 1.积极的自我暗示能衍生好情绪 2.完全投入且连续的暗示才有效 3.用积极暗示点燃自己的热情 4.吸引力法则的神奇力量 5.暗示从“装”开始 6.消灭心中的消极暗示 7.培养自己的正向想象力 第十章 放慢脚步——让情绪去趟夏威夷 1.疲劳是引发坏情绪的源头之一 2.给自己的心灵松绑 3.走出职业倦怠的沼泽 4.让自己多点“罗曼蒂克”情结 5.找到自己的情绪兴奋点 6.选择适合自己的消遣方式 7.永远不做工作狂人 参考文献

## 章节摘录

一个人在发怒时，由于血液中的甲肾上腺激素水平会明显增高，使血液循环加快，于是便会为舒展四肢而增大活动幅度，最常见的表现就是坐立不安，在房间里走来走去，而这一行为又会进一步导致人体血流加快，进而为发怒提供更多生理能量。

而研究证明，一个人在坐下后，血液循环和新陈代谢的频率较之站立时将会减慢。在发怒时坐下来，情绪就会较之站立或行走时稳定，如果能坐下来保持一段时间，情绪也会慢慢变得安静下来。

所以当你发觉自己要发怒时，要马上找个安静的地方坐下来，让自己的情绪慢慢得到平静。

(6) 换一种角度去思考愤怒是因为什么呢？

很多时候都是我们自讨苦吃，和自己过不去，总是在想自己如何如何对，别人如何如何错，这种想法越是极端，就越会被愤怒包围。

不妨换一个角度考虑问题，多站在对方的角度上想一想。

如果你在开车时别人超了你的车，你不妨对自己说：“他一定有什么紧急的事情需要处理。

”多用积极、乐观的眼光去看待问题，多为别人考虑，你就不会被愤怒纠缠。

(7) 写出别人的好处 俗话说：人无完人，金无足赤。

每个人都有缺点，我们愤怒的原因常常是来自人们身上的一些缺点，例如对方没有向你伸出援手，对方的性格较差，与你交往时的态度不够好。

## &lt;&lt;天性&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

情绪是现实与天性撞击的产物，幼儿习惯把现实丢在一边，抱着天性独享畅快，但成年人就要把二者都抱起来，不能有偏有向，还要走得稳稳当当。

由于忙于幼儿心理学的诸多活动，对情绪的研究一度荒废，看到这本书后，突然发觉大脑中那些不清晰的印记统统鲜明起来，有一种豁然开朗的感觉，原来情绪的真理就在这里，相信你在阅读之后，也会觉得受益匪浅。

——畅销书《父母最不该说的50句话》作者（著名儿童心理咨询师）欧阳曦 有的时候，好的情绪比高超的智慧更能给人们带来成功。

在人际沟通的分析研究中，我发现：人际沟通出现问题常常是坏情绪惹的祸。

这本修炼情绪的真经恰恰告诉人们如何控制情绪，收获和谐的人际关系。

——畅销书《一分钟说动人心》作者 瞿翔 如果你的情绪没有阴天，你的生命也将永远晴朗。从事心理研究多年，情绪问题也一直是研究的课题之一，经人推荐看到这本书，发觉里面的内容的确很能启发人心，值得一读。

——畅销书《微笑面对心情沮丧》作者 利瓦伊 情绪就像穿在我们身上的衣服，如何穿才能不冷不热最舒服？

只有我们自己最有决定权。

我们常常在学如何把别人看得一清二楚，却对自己的性情一无所知。

在看懂别人之前，我们首先应该看清自己，了解自己，这本书如同一只温度计，能让人们找到最舒服的自己，实在是令人意犹未尽。

——畅销书《一分钟掌握对方个性》作者 郭文华

## <<天性>>

### 编辑推荐

把握心理，提高情绪智商 调节情绪，激发巨大潜能 好情绪是受用一生的良药，情绪不通则万事不通 如果用逃避的方法来解决情绪，情绪就会像浮在水面的气球，就算从这边下去了，也会在另外一边浮起来。

如果用正确的方法来调节情绪，情绪就会像水渠里的水，经过疏导，它但能从恰当的出口流出，还可能净化我们的心灵，让我们得到成长。

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>