

## <<管好你的负面情绪>>

### 图书基本信息

书名：<<管好你的负面情绪>>

13位ISBN编号：9787504470898

10位ISBN编号：7504470899

出版时间：2011-1

出版时间：中国商业

作者：蒋雨涵

页数：355

字数：230000

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>

## <<管好你的负面情绪>>

### 前言

从2009年7月至今，富士康已经发生了十余起员工坠楼事件，跳楼员工大多身亡。

富士康是一家什么样的企业？

为什么在这里会发生这么多这样的事件？

撇开这些外在原因不谈，有一个问题是大家都急于要弄清楚的：这些人到底怎么了？

是什么样的事情让他们连活着的勇气都没有了呢？

现代人的抗压性难道就这么脆弱吗？

退一步言，就算十多名员工确实与“工作压力大”和“管理制度存在漏洞”有关联，难道这些员工自身在某种程度上就不应该对自己的生命负责么——自杀是一种针对自身的暴力行为，至少表明了自杀者以非暴力的方式处理人际冲突或应对心理危机的能力的缺失。

这，就不能不说一说现在非常流行的几个词语：不良情绪、心理危机与心理健康。

情绪，一个许多人都非常熟悉的字眼，每一天，许多人为了它而做出许多连自己也不愿意做的事。

到底我们对情绪的了解有多少？

我们要如何管理好自己的情绪？

每个人都有情绪，可是别让负面的情绪来左右你的生活，造成更大的困扰，要掌握自己的第一步就是掌握情绪。

情绪感染有时像野火般快速蔓延，不管是快乐或者悲伤的情绪都具有传染因子。

负面的情绪有时来自他人，有时来自本身，为了不让负面情绪影响到你，最重要的是让自己对负面情绪有免疫能力，别迷失在不愉快的情境中而无法自拔。

当然，面对负面情绪，最大的敌人不是别人而是自己。

如果负面情绪来自他人时，千万不要轻易动怒，先避开当时的环境，出去散步或者和知心好友聊聊，等到情绪平缓后，再来找出问题的症结所在。

如果负面情绪来自本身，最好先让自己有独处时间，使内心获得平静，透过自我观照和反省找出问题的核心。

有时负面情绪是因为工作或生活的压力而产生的，这时候就必须检讨自己的生活形态，才能真正让负面情绪远离自己。

不管负面情绪来自哪里，千万记住：别让不愉快的情绪影响到你的生活，除了不要让自己不被负面情绪影响外，还应让积极乐观的气息能够在生活上散播，练习常常用笑容代替忧虑，做个能够散播愉快情绪的人。

只有管好情绪，正视危机，才能承担压力，提升自我！

愿每个人都能做自己情绪的主人，把握好自己心海罗盘，把人生这幅长卷描绘得多姿多彩！

## <<管好你的负面情绪>>

### 内容概要

情绪，对我们来说既熟悉又陌生，熟悉的是我们每天都会有各种各样的情绪影响着我们的生活，陌生的是我们对它却不甚了解，被它左右。情绪实际上是我们心理状态受到刺激而失去平衡，它没有好坏之分，只有正面与负面之分。正面情绪如开心、兴奋、自豪，能带给我们正面的能量，而负面情绪如焦虑、紧张、愤怒、沮丧等则给我们负面的影响。

现代社会巨大的生活压力，带给人们越来越多的负面情绪，越来越普遍地影响着现代人的生活。富士康的跳楼事件就是最典型的例证。负面情绪带来的不积极影响，正在使我们的生活和工作偏离正常的轨道。

每个人都有情绪，可千万别让负面的情绪来左右你的生活。要掌控自己的生活，就一定要管好自己的负面情绪。本书从解剖情绪入手，让你在正确认识情绪的前提下，为你提供减轻内心压力、告别焦虑等自我调节方法，带你走出负面情绪的怪圈，用正面情绪的力量改变自己消极的生活。

只有管好情绪，正视危机，才能承担压力，提升自我!愿每个人都能做自己情绪的主人，把握好自己心海罗盘，把人生这幅长卷描绘得多姿多彩!

## <<管好你的负面情绪>>

### 书籍目录

#### 第一章 解剖情绪，看看它到底是个什么东西

情绪像毒品，越闹越上瘾  
从正面发挥情绪的六大作用  
精神活动三姐妹：情绪、情感与情商  
好情绪锦上添花，带来最佳竞技状态  
不良情绪雪上加霜，更容易导致失败  
身心健康与情绪的好坏息息相关  
情绪如病毒，感染力与传染性惊人  
情绪化是幸福的真正杀手  
在情绪的世界里生活得更好更幸福

#### 第二章 克制愤怒，气坏了身心自己受罪

关于“愤怒”这件事，需要仔细想想  
愤怒一爆发，后果很严重  
愤怒是人生误区，是心理病毒  
愤怒是火种，星星之火，可以燎原  
任何时候都不要在心头上说话或做事  
愤怒来袭，不要急于回应，放凉了再处理  
做人要厚道，心平气和，一切风平浪静  
装聋作哑，耳不听心不烦  
泄火很重要，但要选好你的出气筒  
压制而非压抑，发泄怒气要选择健康方法

#### 第三章 远离嫉妒，每个人都有优秀的地方

嫉妒是心灵上的肿瘤，越早割掉越好  
别让嫉妒蒙住眼，看不到自己的好  
当嫉妒别人时，要学会超越自我  
少一分虚荣就少一分嫉妒心  
嫉妒带来盲目攀比，最终受伤的还是自己  
消除嫉妒有方法，十大法则解迷津

#### 第四章 告别焦虑，杞人忧天，庸人方自扰

#### 第五章 收起抱怨，怨天尤人解决不了问题

#### 第六章 击退学失望，希望就在前方不远处等你

#### 第七章 拒绝冲动，关键时刻让魔鬼自动走开

#### 第八章 克服恐惧，世上没有值得害怕的事物

#### 第九章 战胜憎恨，仇恨他人就是在处罚自己

#### 第十章 消除自卑心理，扬起人生自信的风帆

#### 第十一章 排解郁闷，带你寻找快乐的秘方

#### 第十二章 消除紧张，别让竞争的压力毁了你

#### 第十三章 回绝悲观，活着比什么都美好

#### 第十四章 调整心态，负面情绪人人都会有

## &lt;&lt;管好你的负面情绪&gt;&gt;

## 章节摘录

愤怒一爆发，后果很严重 愤怒就像是地狱之火，每一个人都可能会因愤怒而遭受损失，包括自身的和他人的。

婴儿会因大发脾气而损失掉一餐美味的食物，小孩子会因突然发脾气而弄得一家不宁，太太发脾气会引起头痛病，丈夫发脾气会早生华发……小至家庭，大至国家，愤怒都是罪恶的源泉，愤怒会使人生出怨恨，最终导致家庭不和、社会纷扰、国家混乱。

41岁就英年早逝的德维恩就是这一罪恶的受害者。

十多年前，德维恩在工作中弄伤了背部，从那以后他就失去了工作并一直承受着疼痛的折磨。

他是个很爱生气的人。

因为受伤他生气，因为久伤不愈他生气，因为老板不公平他生气，因为家人和朋友不够体贴他生气。

他甚至还生上帝的气，‘他觉得他这么早就遭受这样的不幸就是因为上帝对他不公。

大多数时间德维恩都在家里呆着，他从不回朋友的电话，只是整天为自己的不幸生活而郁郁寡欢，就这样把自己封闭起来了。

只要一问和他以前生活相关的事情，德维恩马上就会生气。

他的眼泪会突然涌出来，脸会变得扭曲，并尖声叫喊。

有一天，他正在街上走，突然看见了他的一个“仇人”从以前的单位出来，他一下子就双手抓着自己的胸口摔倒在地。

后来，他被急救车送到了医院，他告诉医生说，他一看到那个人就火冒三丈，接着就感到胸口剧烈地疼痛，医生判断他是心脏病发作。

之后，这种情绪仍伴随着德维恩，他41岁的时候第二次心脏病发作。

在医院里，心脏病专家、心理医生、牧师、他的兄弟和妻子围在他身边，给他下了“最后通牒”：别再这么生气了，不然你会死的，你的心脏再也承受不了这样的刺激了。

这时，德维恩脸上又出现了那种习惯的表情，眼泪也出来了，他回答道：“不！

我宁愿死也不能接受这一切，我无法做到不生气。

”他的这句话同时也预告了他的死亡。

三个星期后，当德维恩对着电话怒气冲冲地大喊大叫的时候，他的心脏病第三次也是最后一次发作了。

当他的妻子发现他时，他已经停止呼吸了，死的时候他手里还紧紧地抓着电话机。

当人们的行动受到限制、愿望不能实现、工作失败、权力被侵犯、劳累过度等状况发生时，就会产生愤怒的情绪。

无论什么原因使人产生愤怒，都会影响人的身体健康。

由于愤怒，还会使人的食欲降低，食而不化，长此以往，消化系统的生理功能必将发生紊乱。

愤怒和疲劳总是接踵而至，而且任何情感都是要耗费精力的。

生气时，身体需要能量来调动各个部位，使其摆出进攻的姿势，即心跳加速、血压升高、全身的肌肉收缩。

愤怒时你会感到异常兴奋，你的肾上腺素分泌会增加，当你松弛下来时，你就会感到疲乏不堪。

如果我们每天都会愤怒，一天要经历几次这种兴奋然后疲乏的恶性循环。

可以想象，你的精力会被这种不断骚扰你的愤怒消耗多少！

光想一想这种状况就让人感到累。

有项调查证明：不爱生气的人中，有67%的人每天早晨醒来时会感到精力充沛、头脑清醒；而与此相反，那些经常生气的人只有33%有这样的感觉。

当被问及是否有过愤怒后疲乏不堪的感觉时，56%的不爱生气的人回答说有，而高达78%的爱生气的人说有。

愤怒还会影响人体的腺体分泌。

如正在哺乳的母亲，由于发怒可使乳汁分泌减少或使其成分发生改变，这对婴儿是十分不利的；人在受了委屈、侮辱而发怒时，泪腺分泌增强，泣不成声；再如，随着愤怒的程度和时间的增加，唾液可

## <<管好你的负面情绪>>

由增加而变得枯竭。

比如有的人在争吵开始时唾沫星子飞溅，但逐渐就变得口干舌燥，吵嚷声随之也慢慢消失了！此时，人的唾液成分会发生改变，即使是吃平时最喜欢吃的东西也会觉得食之无味。

总之，愤怒好比一把地狱之火，会将我们焚烧殆尽。

因此，我们一定要消灭情绪的愤怒之火，控制愤怒情绪！

## <<管好你的负面情绪>>

### 编辑推荐

管理自己的情绪，创造内心的和谐      管好不良情绪，正视现实，承担压力，解脱自我

<<管好你的负面情绪>>

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>