

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787504474476

10位ISBN编号：7504474479

出版时间：2011-12

出版时间：中国商业出版社

作者：沐阳

页数：268

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>

<<不生气>>

前言

人生在世，喜怒哀乐皆情绪，这些丰富多彩的情绪构成了我们多姿多彩的人生。情绪无时不有，无处不在，它是一个人的心理状态在情感上的外部表现，是一个人对事物的最浮浅、最直观、最不动脑筋的情感反应。

每每提及“情绪”一词，大多数人都会往负面去想，比如：“你看，他又闹情绪了！”听上去，情绪都是不好的。

其实，情绪并没有好坏之分，只有积极和消极之分。

譬如人们常说的希望、感激、自豪、敬佩、乐观、快乐等都属于积极情绪；而恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、忧伤等都属于消极情绪。

据美国密歇根大学心理学家南迪·内森的研究发现：常人在一生中平均有近三分之一的时间处于消极情绪的状态中。

不要忽略我们生命中这三分之一的消极情绪，它们不仅仅影响我们的心境，更重要的是它们还会左右我们的人生，影响我们的命运。

一般来说，处于积极情绪中的人，乐观向上，做事积极，待人热情，对工作充满了激情，对生活充满了希望，因此他们取得成功的几率会更大；相反，处于消极情绪的人，整日愁眉苦脸，心情抑郁，生活中萎靡不振，对工作毫无干劲，甚至错误百出，他们还会怀疑自己的价值，随着自我肯定越来越少，他们的情绪会更加消极，进而陷入一种恶性循环。

如果我们将积极情绪比作帮助我们飞向成功的一双翅膀，那么消极情绪犹如一道樊篱，束缚着我们的发展与成长。

即便如此，我们也不必被消极情绪所吓倒。

正如我们无法改变天气，但我们可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控情绪。

只要我们学会掌控情绪，就能让自己远离消极情绪；只要我们学会掌控情绪，即便处于消极情绪中，我们也能够迅速调节心情，迅速排解烦恼；只要我们学会掌控情绪，就等于为自己插上了飞往成功的翅膀。

纵观当今世界，有所成就的人物都是能够掌控自己情绪，而不是被情绪所控制的人。

他们的成功再一次验证了在追求成功的道路上，最大的敌人并不是缺少机会，或是资历浅薄，不在于我们在什么地方，更不在于我们正在做什么，而在于我们能否掌控自己的情绪。

对于追求梦想，渴望成功的你来说，掌控情绪就是你获得成功与快乐的必修课。

生活中，你是否会沉溺于痛苦之中难以自拔？

是否会因一些不可理喻的事情而暴跳如雷？

是否会因遭遇不公平对待而抱怨不休？

是否会因过于乐观而导致事情一败涂地……如果你时常感觉到自身行为受到消极情绪的影响而渐渐偏离轨道，如果你想通过掌控情绪来掌控自己的人生、掌控他人，那么不妨通过本书来学习一些掌控情绪的技巧。

全书从认识情绪、突破自我、控制不良情绪、战胜挫折、提高交际能力、完善两性关系、培养健康身心等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。

书中没有空洞的大道理，而是涵盖了诸多技巧和方、法，并借助生动和真实的故事告诉你如何疏导和激发情绪，如何控制情绪不失控，如何将消极情绪赶到九霄云外，如何利用自我调节情绪来改善与他人的关系等，进而让你真正成为情绪的主人。

总之，这是一本让你在职场、商场、情场无往不利的情绪宝典。

心若改变，情绪就会改变；情绪改变，行为就会改变；行为改变，习惯就会改变；习惯改变，性格就会改变。

性格决定命运，情绪左右人生。

掌控情绪是一种实用的内在修炼，同时也是每个人的必修课。

学会掌握情绪就是你我成功与快乐的秘诀！

<<不生气>>

<<不生气>>

内容概要

《不生气：自我掌控的力量》从认识情绪、突破自我、控制不良情绪、战胜挫折、提高交际能力、完善两性关系、培养健康身心等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。

《不生气：自我掌控的力量》中没有空洞的大道理，而是涵盖了诸多技巧和方_、法，并借助生动和真实的故事告诉你如何疏导和激发情绪，如何控制情绪不失控，如何将消极情绪赶到九霄云外，如何利用自我调节情绪来改善与他人的关系等，进而让你真正成为情绪的主人。

总之，这是一本让你在职场、商场、情场无往不利的情绪宝典。

<<不生气>>

作者简介

沐阳，原名穆阳，国内知名心理辅导师，懂得身心平衡的实修者，长期专注心理学研究，独辟蹊径地开创了一套融口才、为人处世、心灵修炼于一体的教育方式，并运用社会学和心理学知识，激励无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。

接受作者辅导的有各企事业单位、各界人士，其中不乏知名的成功人士。

著有畅销书《气场》，千千万万的人从中获益匪浅。

<<不生气>>

书籍目录

序掌控情绪是成功和快乐的秘诀 导读别让坏脾气毁了你 人活着不是为了生气 愤怒正在毒害你的生活 你能操控情绪，就能操控一切 第1章人生就是一场情绪战 成功者控制情绪，失败者被情绪操控 没有过不去的事情，只有过不去的心情 如何拥有不失控的人生 情绪影响人的生活 情商，才能有社交商 每个人都有“情绪周期” 蝴蝶效应——情绪失控的过程 情绪化是幸福的真正杀手 情绪像管道，宜疏不宜堵 情绪与感冒一样，具有传染性 第2章做情绪的主人，而不是情绪的奴隶 把自己当武器，你是“愤怒的小鸟”吗 门锁了吗？

没锁吧？

抱怨不休，为什么倒霉的总是你？

悲观在你心里扎根了吗 你的不安导演了你的恐惧 嫉妒，破坏幸福的黑手 忧虑症——今天正是你昨天担心的明天 孤独伤身，相当于每天吸15支烟 你是否徘徊在自我否定、自卑的阴影里 其实，压力都是自找的 第3章掌控情绪，从突破自我开始 认识自己，才能认识情绪 你不需要那么多完美和“必须” 建立积极的“自我心像” 扬长避短，引爆自身潜能 自信，我们的立身之道 你的未来取决于自我定位 坚持真我，别被外界“和谐”了 发掘你的最佳心智模式 第4章对失控情绪说“不”，今天你可以不生气 计较，是贫穷和失败的开始 永远不在盛怒下说话或行动 不要与人发生无谓的冲突 做人做事应该糊涂一点 把别人的嘲讽当成耳边风 妥善处理人际冲突 原谅别人，就是饶了自己 自我察觉，及时释放愤怒情绪 第5章焦虑时代，不焦虑的智慧 焦虑，现代人普遍的“心病” 适度焦虑激发潜能，过度焦虑有碍健康 改掉忧虑恶习，重拾快乐心情 不要预支明天的烦恼 放慢生活节奏，告别紧张 如何远离“社交焦虑障碍” 消除焦虑的“灵丹妙药” 与强迫症挥手说再见 第6章让抑郁的心阳光起来 “最近比较烦”——抑郁症的前兆 既然无法改变，就去接受和享受 走出患得患失的阴影 认识自己，丢掉不切实际的幻想 睡眠是缓解抑郁的关键 为自己找到生活的目标 忘掉过去所带来的痛苦 不明真相前，不要胡乱猜疑 打破烦恼的习惯，做一个快乐的人 第7章驾驭、协调和管理自己的情绪 安静专注，拒绝浮躁的侵扰 优化你的欲望，不做潘多拉 释放悲伤，给自己的心灵松绑 用爱化解心中的仇恨 适当收起你的敏感 如何消除自己的偏执 消除内疚的一些方法 宣泄自己的“垃圾情绪” 第8章塑造阳光心态，将逆境变成顺境 挫折，人生最好的试金石 失败，只是暂时还没有成功 最坏的时刻，最好的起点 不要交出人生的主导权 每天给自己一个希望 增强自己的“抗挫能力” 信心比黄金更重要 懂得放下，就能玩转人生 活在当下，享受拥有的一切 不懂感恩就没有未来 知足者最先享受快乐 第9章学放松，10招让你心平气和 微笑练习：提高情商的基础课 冥想：将压力赶出体外 自我引导：提升你的“志商” 正面思维：避开惯性思维的黑洞 宽恕训练：让心获得平静 泡泡训练：建立强大的心灵屏障 放松练习：从头到脚好心情 体验练习：改变看待事物的角度 陌生人游戏：用“缺点式”技巧推销自己 心智练习：建立新习性，第10章了解和影响他人情绪，实现完美沟通 看脸色，揣摩对方的情绪 看懂他人脸色来行事说话 读懂“暗语”，听出弦外之音 坐姿暴露的情绪密码 “色眼”看人，颜色也会传达情绪 用热情拉近彼此的距离 避免与他人针锋相对 以兴趣为切入口说服对方 第11章培养高情商；拥有良好的人际关系 人际交往成功的秘诀：要与别人情绪一致 亲和力是与人交往的法宝 幽默，让你左右通达 倾听，有时比会说更重要 付出是没有存折的储蓄 用尊重别人换来别人对你的尊重 面对误解，要保持理智 远离自私，学会与人分享 共赢是友情最好的音符 第12章提高社交商，演绎你的幸福一生 夫妻间情绪管理的“四不”原则 欣赏你的爱人 以礼相待，双方的爱会更浓 亲子教育的情商课 做一个高情商的领导者 感情不能用秤称，工作也不能用钞票衡量 别因厌职跳槽，换工作不如换心情 日事日清，工作更有效率 让工作富有成效的“软技能”

<<不生气>>

章节摘录

版权页：每个人都想充当“快鱼”，但是“快”只能令人心力交瘁，只能令人不惜用健康换取金钱。

回想一下你的生活，是不是每天都要与时间赛跑，为了不迟到而步履匆匆，为了赶时间而常常吃快餐；为了白天亟待解决的问题，在睡梦中脑袋还需要高速运转；为了不想错过客户或是老板的召唤，手机随时保持开机状态；为了工作选择做“丁克一族”，甚至周末夫妻……其实，“快一点，再快一点”的想法早已被深深地烙在每个人的内心，令人们无时无刻不处于紧张状态。

“快”通常代表着紧张、忙碌、压力、浮躁、焦虑，数量会高于质量。

而“慢”通常代表着从容、平静、耐心、细致，质量会高于数量。

可见，“快”不一定意味着好；“慢”也不一定意味着差。

因此，人们要学会放慢自己的生活节奏。

但是，每当我这样告诫周围的朋友时，他们会说：“不，不可能。

不是我们不想放慢，谁都喜欢休闲享乐，谁都安于惬意生活，但是客观现实不允许我们放慢节奏。

”虽然对于大多数人来说是为了生活而工作，但我们不能为了工作而工作，更不能让工作支配我们全部的生活，而且只有我们放慢生活的节奏，才有可能找到工作的乐趣，不再将它视为一种负担。

如何才能将生活的节奏放慢呢？

著名的“慢生活家”卡尔·霍诺曾指出，“慢生活”不是支持松散、懒惰，放慢速度也不是拖延时间，而是让人们在生活中找到最合适自己的平衡。

以下是十招“慢生活”的小技巧，希望它们能够帮你远离忧虑，告别紧张。

1.听熟悉的老歌。

当熟悉的乐曲在耳边响起的时候，曾经的情怀会令你心绪平缓，或许还会让你对生活产生有新的感触。

2.游手好闲，什么都不做。

隆隆的火车需要停在站台休息，为什么你不能放空自己呢？

3.每天正式开始工作之前，不妨先沏一杯茶或者泡一杯咖啡。

然后再浏览一下当天的新闻。

这样做不仅增长了见闻，又能让自己放松。

要知道，愉快的心情是良好工作状态的基础。

4.给父母挑选礼物，一年至少3次。

这样做不仅是为了你的父母，更多的是为了让自己停下来拥抱亲情。

5.去超市买些自己喜欢吃的零食，再或去市场买些青菜，为自己或为家人、朋友做一顿晚餐。

6.看一场电影或话剧，再或是听一场音乐会。

“慢生活”就是让你腾出时间去享受多彩的人生。

7.暂时屏蔽那些壮志雄心的朋友。

试想，你身边的朋友若是一个一顿饭接几十个电话，一张口就是几个亿美金的项目经理，你得多着急啊。

8.拍照。

曾经有人说过：“喜欢拍照的人都是热爱生活的人。

”到户外去拍拍大自然，或为自己留影留念都能够令人心情舒畅。

<<不生气>>

媒体关注与评论

“生气，就是拿别人的过错来惩罚自己。

” --欧洲著名思想家伊曼努尔·康德

“上等人，有本事没有脾气；中等人，有本事也有

脾气；下等人，没本事而脾气却很大。

” --中国国学大师南怀瑾

“如果一个人不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使他再聪明，这个人也不会有大的发展。

” --全球畅销书《情商》作者丹尼尔·戈尔曼

“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与

快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

” --世界第一潜能大师安东尼·罗宾斯

<<不生气>>

编辑推荐

《不生气:自我掌控的力量》是帮助你掌控情绪的心灵读本。

《不生气:自我掌控的力量》没有空乏的大道理,相反,涵盖了诸多技巧和方法,告诉你怎样了解情绪,如何学会疏导和激发情绪,如何控制情绪不失控,如何将负面情绪赶到九霄云外,如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系……当你阅读《不生气:自我掌控的力量》时,就会明白这样一个道理:不生气,掌控自己的情绪,能使自己在职场、社交、家庭等方面游刃有余,在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱,也更接近于成功和幸福!

<<不生气>>

名人推荐

“生气，就是拿别大的过错来惩罚自己。

”——欧洲著名思想家 伊曼努尔·康德 “上等人，有本事没有脾气；中等人，有本事也有脾气；末等人，没本事而脾气却很大。

”——中国国学大师 南怀瑾 “如果一个人不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使他再聪明，这个人也不会有大的发展。

”——全球畅销书《情商》作者 丹尼尔·戈尔曼 “成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

”——世界第一潜能大师 安东尼·罗宾斯

<<不生气>>

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>