<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名:<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号: 9787505430655

10位ISBN编号:7505430653

出版时间:2012-4

出版时间:朝华

作者: 张笑恒

页数:241

字数:200000

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

<<情绪掌控术>>

前言

情绪,是我们心理的晴雨表,直接影响着我们的生活质量。

那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身的问题,而是我们的情绪控制力出现了问题。

我们常常受制于情绪,心情舒畅时做什么都胸有成竹,心情郁闷时看什么都碍眼,心情起伏时一点小事就火气冲天,心情焦虑时看见谁都愁眉苦脸…… 有一位哲学家说:"一个稳定平和的情绪,比一百种智慧更有力量。

"无论是开心、悲伤、郁闷、愤怒、生气,还是焦虑,它们都应该臣服于我们的内心,我们要做情绪的主人,去掌控情绪,而不是被情绪主宰和奴役。

当你不开心的时候,要学会如何引导自己远离烦恼,比如让注意力从让你不爽的事情上移开,学会知足,学会欣赏,以便让快乐的阳光洒进心灵。

当你愤怒的时候,要懂得如何控制和分解怒气,比如不要把原因归结为环境,放任自己的愤怒情绪 ,可以尝试打坐,让自己的内心安定下来。

当你悲伤的时候,不要强迫自己快乐,要允许自己有坏情绪,而且不要把事情想象得那么糟糕,必要时找对自己的出气筒,吐出胸中的"恶气"。

当你心情起伏不定的时候,要学会用淡定的眼神看世界,看淡福祸,看淡金钱,看淡欲望,看淡别 人对自己的评价,看淡得失,学会顺其自然,扫地的时候扫地,睡觉的时候睡觉。

当你疲惫的时候,想想自己是不是已经沦为了"穷忙一族"?

是不是每矢都在和时间赛跑?

工作,何必拼命?

学会休息,告诉自己不是每件事都值得去做,远离"快节奏综合症",你的心灵才能得以救赎,轻松才愿意靠近你,享受的状态才会启动。

当你不满的时候,比如为别人也许不经意的一句话生了一天闷气,经常把"气死我了"挂在嘴边。 其实,有时候,并不是别人存心惹你生气,而是你太过敏感了。

不满人家,苦了自家,放宽心,放别人一马,同时也放自己一马。

当你焦虑的时候,我们常常习惯担心未知的明天,也常常为不能在某个年龄段实现所谓成功的目标 而焦虑,却忽略了当下的重要,忽略了拥有的就是幸福。

就算是亿万富翁也有发愁的事儿,别让毫无根据的想象害了你,放下不必要的担心,享受现在的状态 就是最好。

 当你嫉妒的时候,我们习惯拿自己拥有的各种东西与别人进行比较,房子、车子、爱人、孩子等等 ,皆是攀比的对象。

可是,比较不能加深幸福感,反而加剧了心理的不平衡感。

为什么总是羡慕别人的幸福?

|其实当你在羡慕别人的时候 , 别人又何尝不是在羡慕你 ?

要学会给自己找点平衡,与其临渊羡鱼,不如退而结网。

当你浮躁的时候,就犯了现代人的通病,看着别人买彩票一出手中了500万,看着别人年纪轻轻就功 成名就,心灵的脚步就慌了、乱了。

彩票的概率实在是不敢奢望,别人的成功也许有机遇的帮助,但却离不开脚踏实地的日积月累。

想站在那个辉煌的人生顶峰,没有捷径,唯一的方法就是一个台阶不落地爬上去。

任何人都不可能永远事事如意,一帆风顺,情绪有跌宕起伏再正常不过。

情绪无时不有,无处不在。

问题是怎样控制好我们的情绪?

怎样营造好情绪,转化坏情绪?

情绪就像一匹马,我们要通过了解它的习性,去学习如何驯服它,驾驭它。

本书对生活中常见的情绪进行了详尽的描述,间或穿插有鲜活生动的案例,使得实用性和可读性大大增强。

一切的情绪都来自于我们自身,我们自己才是情绪的创造者,任何时候都可以创造自己想要的感受

<<情绪掌控术>>

,去体验期望中的情绪。

<<情绪掌控术>>

内容概要

张笑恒编著的这本《情绪掌控术:如何让自己不失控》是从心理学的角度教给你怎样摸清情绪变化的规律,更好地掌控自己的情绪,并进而掌控自己的人生,以便使我们成为情绪的主人,而不被情绪所驾驭。

《情绪掌控术:如何让自己不失控》系统地向读者介绍了情绪产生和变化的规律,以及如何有意识地修炼自己的情商以及控制情绪的一般方法。

<<情绪掌控术>>

书籍目录

- 一、快乐:为什么快乐的人总快乐,郁闷的人总郁闷
- 1.揭开情绪的"红盖头"
- 2.你是情绪的主人还是丫鬟?
- 3.没有不快乐的事情,只有不肯快乐的心
- 4.如果你不开心,偷偷尝试一下"假装"哲学
- 5.想要开心,就把注意力从烦恼上移开
- 6.你不可能让所有人都满意
- 7.不要浪费时间去想不开心的事或者不喜欢的人
- 8.向猫咪学习自娱自乐的精神
- 二、愤怒:脾气走了,福气就来了
- 1.今天,你情绪化了没有?
- 2.一怒之下踢石头,只会痛着脚趾头
- 3.心情不好,也别乱发脾气
- 4.环境不是我们愤怒的理由
- 5.为什么我们会怒火中烧?
- 6.没有天生的坏脾气
- 7.别人愈是愤怒,你愈是要冷静
- 8.打坐,帮你进入禅定状态
- 9.和蔼的态度可以帮你平定世界
- 10.坏情绪容易导致你的生活紊乱
- 11.好心情不仅是健康的灵药,而且真的能给你带来好运
- 三、郁闷:让悲伤顺流而去,而非逆流成河
- 1.人人都有情绪周期
- 2.学会接纳自己的坏情绪
- 3.身处逆境不可怕,悲观才是最可怕的
- 4.不抛弃,不放弃
- 5.庆幸我是世界上经历磨难最多的人
- 6.事情没有你想象的那么糟
- 7.喊出你心中的郁闷
- 8.想哭就哭,让悲伤随着眼泪淌出来
- 9.找对你的出气筒
- 10.不宜采用的宣泄方法
- 四、淡定:褪去红尘纷扰诱惑,一切都是浮云
- 1.人淡如菊,落子不悔
- 2.最美的神情是气定神闲
- 3.不以物喜,不以己悲
- 4.福来了莫张狂,祸来了莫乱套
- 5.我叫"不紧张"
- 6.千万资产和豪华别墅,一切都是浮云
- 7.一只沙鼠整个旱季只需要2千克草根而已
- 8.别成为诱惑的奴隶
- 9.你喜欢从别人身上寻找肯定吗?

<<情绪掌控术>>

- 10.不做无谓的坚持,放弃"沉没"成本
- 11.扫地的时候扫地,睡觉的时候睡觉
- 五、倦怠:金刚也有累的时候,松绑你的身心
- 1.驴子围着磨盘日夜忙碌,得到的只是一捆干草
- 2.总和时间赛跑的人是笨蛋,偶尔也要放慢你的脚步
- 3.工作,要聪明,不要拼命
- 4.会休息的人才会工作
- 5.远离"快节奏综合症"
- 6.敢于扔掉淘到的金子
- 7.不是每件事都值得去做
- 8.忙忙忙,盲盲盲
- 9.不必等,现在就可以钓鱼
- 六、不满:别看什么都不顺眼,你可以不生气
- 1.懂得欣赏缺憾美也是一种能力
- 2.适当收起你的敏感
- 3.一只咬了主人的狗
- 4.别做爱生气的小蟹
- 5.替别人想想,就不容易生气
- 6.不满人家,苦了自家
- 7.别给自己找难过,没有人和你过不去
- 8.想想看:惹你生气的事真的有那么严重吗?
- 9.你不和他计较,自然没烦恼
- 10.远离口头禅"气死我了"
- 11.适时咽下一口气
- 七、焦虑:亿万富翁也为明天发愁
- 1. "你买盐了吗?
- "
- 2. "成功焦虑"症
- 3.忙碌起来,但不要强迫自己做各种过分的努力
- 4.别让想象害了你
- 5.不钻牛角尖,人也舒坦,心也舒坦
- 6.当下最重要,明天要洗的盘子只是明天的事
- 7.不要预支明天的烦恼
- 8.无"知"未来的险恶,你会轻松上阵
- 八、嫉妒:临渊羡鱼不如退而结网
- 1.为什么我们总是羡慕别人的幸福?
- 2. "人比人得死, 货比货得扔"
- 3.盲目的攀比只会惹来不必要的烦恼
- 4.与其妒忌别人的美貌,不如用一种平和的眼光去欣赏
- 5.不要去仰望别人的幸福
- 6.把自己当成自己,就不会徒生嫉妒
- 7.你站在桥上看风景,却不知看风景的人也在楼上看你
- 8.多看自己拥有的,增强幸福感
- 9.与其临渊羡鱼,不如退而结网

<<情绪掌控术>>

- 10.学会给自己找点心理平衡
- 11.向别人的优点看齐,借嫉妒激发你的上进心
- 九、多疑:天天紧张不安,是因为你日日疑神疑鬼
- 1.为了根本不会发生的事饱受煎熬,这是多么悲惨的事
- 2.你经常没有安全感吗
- 3.相爱,不是用来互相猜疑的
- 4.与其偷看他的手机,不如看看书提升自己
- 5.把你不能左右的事情留给上帝去忧虑吧
- 6.相信别人,不要作茧自缚
- 7.你所担心的事情,99%都不会发生
- 8.每天记录自己一个优点,有助于增强自信
- 十、虚荣:人人都想衣锦还乡,没钱也不能没面子
- 1.人活一张脸,树活一张皮
- 2.做人最怕被人看不起
- 3.买的不是奢侈品,是面子
- 4.选个"大车"才有面子吗?
- 5.一定要找个体面的工作
- 6.月光族的"光环"你要戴到何时?
- 7.有多少人为虚名所累?
- 8.抛弃无谓的虚荣
- 9.打肿脸充胖子,自讨苦吃
- 10.有钱没钱回家过年
- 十一、浮躁:学会忍耐,沉住气方能成大器
- 1.别急着吃眼前的"糖果"
- 2.延迟满足,你做得到吗?
- 3.学会按部就班,凡事不可急于求成
- 4.用耐心去捂热自己的"冷板凳"
- 5.不要只看着眼前利益
- 6.耐得住寂寞,成功是熬出来的

<<情绪掌控术>>

章节摘录

版权页: 3.没有不快乐的事情,只有不肯快乐的心在我们的周围,总是有人整天闷闷不乐,但这并不表明他们比那些每天开心的人不幸,生活于谁都是平等的。

你不开心,并不是因为你的生活有多少烦恼,而是因为你的心不肯快乐。

要知道,掌控你心灵的,不是上帝,而是你自己。

世上没有绝对幸福的人,只有不骨快乐的心。

你必须掌控好自己的心舵,下达命令,来支配自己的命运。

生活就是一杯无色无味的清水,你放一点糖,它就是甜的;你放一点盐,它就是咸的。

这杯水调成什么味道,全在于自己。

就像有句话说的那样,"生活中从来不缺少美,而是缺乏发现美的眼睛"。

同样,生活中,也并不是缺少快乐,而是我们的心不肯快乐。

你的心若是悲哀的,那么你看什么东西都是灰色的,不再存有美好的希望;你的心若是快乐的,即使 现在是滂沱大雨,你也会因为即将看到风雨后的彩虹而欣喜不已。

有个人爱跟自己较劲,遇上一点事,就胡思乱想,给自己制造烦恼。

每月工资花不到月底,心里烦恼;在外上大学的孩子没有往家打电话,心里烦恼;下了班同事们没有叫他一起去喝酒吃饭,心里不平;年终没评上先进,心里烦恼;碰上某个领导没有向他打招呼,他也烦恼……他的烦恼一来,好几日精神不安。

没完没了的烦恼给他带来高血压、心脏病,当他察觉到原因时,后悔不已——这又成了新的烦恼。 他也想克制自己,但烦恼一来,他就完全缴械投降。

后来一个在大学当心理课老师的朋友建议他每天写一篇日记,把消极的情绪原原本本地写在日记里, 既要写出正面,也要写出反面。

朋友说,这样就可以把消极情绪从心里驱走,留在日记里。

后来这个人坚持记日记,通过日记来克服自己的烦恼,遇上自己爱猜忌的事,便在日记里说服自己。 时间长了他发现:"记日记的时候,我就已经没有那么烦恼了,看着写出来的那些情绪,反而觉得好 笑。

我翻阅一个月以前的日记时发觉,那时的烦恼,现在完全消失了。

如果以后我遇上新的烦恼,就要不断地提醒自己,现在何须为它烦心?

"

<<情绪掌控术>>

编辑推荐

《情绪掌控术:如何让自己不失控》编辑推荐:任何人都不可能永远事事如意,一帆风顺,情绪有跌宕 起伏再正常不过。

情绪无时不有,无处不在。

问题是怎样控制好我们的情绪?

怎样营造好情绪,转化坏情绪?

情绪就像一匹马,我们要通过了解它的习性,去学习如何驯服它,驾驭它。

《情绪掌控术:如何让自己不失控》对生活中常见的情绪进行了详尽的描述,间或穿插有鲜活生动的案例,使得实用性和可读性大大增强。

一切的情绪都来自于我们自身,我们自己才是情绪的创造者,任何时候都可以创造自己想要的感受, 去体验期望中的情绪。

<<情绪掌控术>>

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