

<<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，只有不肯快乐的心。

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>