<<自控力>>

图书基本信息

书名:<<自控力>>

13位ISBN编号:9787507427196

10位ISBN编号:7507427196

出版时间:2013-3

出版时间:中国城市出版社

作者:王福振

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

<<自控力>>

前言

有人说:"能否掌控情绪,意味着你是否能拥有幸福与快乐。

"对每一个人来讲,每天都会产生各种各样的情绪,正面情绪给予我们积极的力量,成为人们前行的助推剂;相反,负面情绪如同一只张牙舞爪的"怪兽",无情地吞噬人们的正能量。

面对后者,我们该怎么办?手足无措、听之任之只能加深负面情绪对生活的干扰和影响,而明智之人却懂得行使自己的权利,主动地驾驭情绪。

通过接近情绪、了解情绪,越来越多的人明白了情绪的力量。

走进情绪的花园我们不难发现,合理掌控情绪如同一把金灿灿的钥匙,它不仅能够帮助人们打开未来 幸福的大门,而且在这个过程中令自己迅速成长、成熟。

其实,每一个人都是生活的主人、情绪的主人,关键在于你如何与它们相处,是放纵,还是科学掌控 ,这一切都由你来决定。

想必大家会不约而同地选择后者,掌握了与情绪共舞的诀窍,人生的舞台将会变得愈加绚丽多彩。

本书通过深入浅出的讲解,为你揭示了情绪背后的"秘密"。

同时也针对愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、烦躁、忧郁、挫折、绝望、抱怨、后悔这十种负面情绪的成因 、对生活的影响和化解方式来一一为你传授掌控情绪的"秘籍"。

一个拥有良好情绪的人在生活中沉稳、干练,对待他人热情、宽容,他们可以在生活中谈笑风生、游刃有余地打开人生新的局面,即使是面对困难与挫折也会微笑面对,用积极的态度和乐观的精神去一一化解;他们不会被自己的情绪所左右,更不会因外界环境的变化而改变自己努力奋斗的初衷;他们懂得用完善的情绪作为成功的奠基石,并且不断地激发自身潜能,时刻展现出人性中最美好的一面

在这本书中,每一个人都能通过真实的案例来找与自己相似的影子,阅读之后,你可以充分了解负面情绪的危害和掌控情绪所带来的种种好处。

通过深刻的思考,我们会以更加广阔的视野来看待情绪与自己的关联、反应,并且对情感有全新的认 知。

最终,你会从中学会汲取情绪的力量来壮大自我、发展自我、完善自我,让自己成为人生中真正的情绪掌控师!

<<自控力>>

内容概要

《自控力:做自己的情绪掌控师》通过深入浅出的讲解,为你揭示情绪背后的"秘密"。 同时也针对愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、烦躁、忧郁、挫折、绝望、抱怨、后悔这十种负面情绪的成因 、对生活的影响和化解方式,来一一为你传授掌控情绪的"秘籍",帮助你提高自己的自控力。

<<自控力>>

书籍目录

前言 第一章破解探秘:走进情绪百草园 情绪的内涵 魔镜效应:情绪是内心世界的反映 情绪的三大基本特征 影响情绪的四种因素 谁来决定你的情绪 探寻情绪背后的意义 情绪是行动中的力量 第二章叩开正能量的大门:驱逐坏情绪,获得好心情 情绪转移——转换情绪,天使就在你身边 情绪传导——理性的情绪表达 情绪释放——适当宣泄,与情绪共舞 情绪选择——描画好自己的"情绪地图"情绪表达——巧识情绪风向标 情绪演绎——戴上情绪面具,合理保护自己 情绪掌握——做自己的情绪管家情绪控制——学会情绪"刹车",避免失控情绪优化——培养健全情绪,发挥自我潜能 第三章拒做"火药桶":克制愤怒情绪 你的小宇宙经常"燃烧"吗熊熊怒火如何控制 找出怒火中烧的诱饵 别让毒性的愤怒伤害你 修正攻击型的愤怒 理|生表达负面情绪,而不是"玩命"对抗 提高自己的容忍力 延长愤怒的"导火索"保持冷静,换一种视角看问题 测试:你的愤怒"燃点"有多高?

第四章营造心灵避风港:克服恐惧情绪 恐惧的产生是人之常情 恐惧情绪自检清单 要控制情绪,先克服恐惧 挑战"社交恐惧症"惹不起,躲得起 别为自己制造恐慌 现代女性惧怕什么 七尺男子汉也会害怕 接受不可避免的事实 测试:恐惧心理的测试 第五章拯救快要死掉的微笑:走出悲伤情绪 为何会悲伤 痛不欲生究竟有多痛 伴随悲痛的不止有泪水 什么会触动心底的柔软 沉淀悲痛,找寻力量 做一个内心强大的人 脚步放轻松,才能欣赏沿途美景 如何让内心回归平静 希望的阳光可以穿越黑暗 测试:你会化悲痛为力量吗?

第六章不做热锅上的蚂蚁:抵制焦虑情绪为什么会产生焦虑情绪身体不听话,都是焦虑惹的祸快节奏是现代人"焦虑之源"职场打拼要避开焦虑的陷阱焦虑"割伤"家人中庸之道是治疗焦虑的良药快乐总是自找的——走出焦虑情绪的定律心灵瑜伽,让你摆脱焦虑困扰走出焦虑,学会沉淀自我测试:你焦虑了没有?

第七章人生需要淡定:化解烦躁情绪为什么会感到焦躁不安 亲爱的,我们别吵了 戒除烦躁才能脚踏 实地 如何消除职场烦躁感 烦躁是左右心情的祸害 心灵需要宁静 别为小事抓狂,心情烦躁化解有方 为心灵做个"养生操"平淡看待一切 测试:无聊烦躁的时候,你在做什么?

第八章 阳光心态,远离黑洞:赶走忧郁情绪 忧郁心理从何而来 靠近一点看忧郁 接纳不完美的自己,心灵才会自由 善感的 " 林妹妹 " 惹人愁 换掉抑郁的短路板 拥抱忧郁,以退为进 让泪水拥有新的诠释试着让柔软的内心坚强一点 追逐阳光,去掉心灵阴影 测试:忧郁对你伤害有多大?

第九章搬走前进路上的绊脚石:击败挫折情绪 易受挫的心理因何形成 有挫折,人生才美丽 失败是成功的必经阶段 打击所带来的不只是痛苦 别让挫折乱了你的手脚 陷入困顿,如何解开心结 不断努力,让逆境化为顺境 忍一时,积蓄力量就是希望 凤凰涅槃,从挫折中走向新生 测试:你的抗挫折能力有多强?

…… 第十章用美好的期盼扩展心灵内存:告别绝望情绪 第十一章挥掉笼罩在心头的阴霾:远离抱怨情绪 第十二章世上没有后悔药:改变后悔情绪 后记

<<自控力>>

章节摘录

版权页: 情绪选择——描画好自己的"情绪地图"苏格拉底曾经说过:"谁不能主宰自己,谁就永远是一个奴隶。

想左右天下的人,必须先设计好自己。

"正如他所说,每一个想要有所作为的人,都要描绘出未来的蓝图,其中就包括自己的"情绪地图"

· 在现实生活中,很多人都已经勾勒出未来的蓝图,但是你有没有描画自己的 " 情绪地图 " 呢? 不要惊讶,情绪是完全可以 " 描绘 " 的。

心理专家罗斯福认为,情绪是人体与生俱来的能力之一,它既然存在,就会有一定的作用和道理。 不要一味地批判: " 把事情搞砸的元凶就是那些坏情绪。

"但是你知道吗?

有些时候"元凶"并非是负面情绪的影响,而是你不懂得如何正视情绪,处理情绪。

- " 烦死了 " , 刚一进家门 , 刘佳就向父母抱怨道。
- "怎么了?
- "身为大学教授的父亲非常重视对女儿的教育,他决定问个究竟。

父亲的一问不要紧,刘佳觉得自己特别委屈,啜泣着对父亲说:"本来这次优秀班干部的称号是我的 ,但是同学们向系里反映说我脾气不好,最后上面决定把这个荣誉给别人。

"刘佳抹了抹脸上的眼泪,继续说:"论成绩,我在系里是数一数二的;论能力,我组织的一系列活动都赢得了老师的好评。

凭什么不让我当优秀班干部?

我不服。

"刘佳越说越激动,最终从小声啜泣变成大声狂号。

听了女儿的叙述,父亲很镇静。

他轻轻地说了一句:"如果我是老师,也不会把这个荣誉给你的。

- ""什么?
- "父亲的话刚一说完,刘佳就惊得瞪大了眼睛。
- "论能力,论成绩,我觉得你当之无愧。

可是同学反应的问题你却没有注意,你根本不懂得怎么样控制情绪。

"父亲对女儿说道,"就拿你进门这短短几分钟来说,你先是不满,之后悲伤,再到最后发展成为愤怒。

你认为自己控制好情绪了吗?

- "经过父亲一说,刘佳也意识到了,自己的情绪确实是发生了巨大的起伏波动。
- "那么,爸爸,我该如何去做呢?
- ""你现在最需要做的就是描绘一幅'情绪地图'。
- "父亲建议道。

为了进一步弥补自己的不足,刘佳虚心地接受同学和父亲的建议,她决定要好好"恶补"一下关于情绪学的知识,认认真真地描绘"情绪地图"。

刘佳是好样的,她花费大量时间去图书馆和网上找资料,希望自己真正成为情绪的主人,那么她的"情绪地图"是什么样的呢?

让我们一起来看一看。

<<自控力>>

后记

一个人最后在社会上处于什么位置,绝大部分取决于控制情绪的能力。

学会掌控自己的情绪,才能处变不惊,才能与快乐为伴,与成功为伍。

生活中,我们都有这样的体验:在情绪好、心情爽的时候,思路开阔、思维敏捷,工作和办事效率高;反之,在情绪低沉、心情抑郁的时候,会思路阻塞、动作迟缓,效率很低。

而在做人做事的过程中,一个人过于情绪化,芝麻大的事情都表露在脸上,注定不会有大的作为。 安东尼·罗宾有句名言:"你有什么样的感觉,你就有什么样的生活。

"悲观的人,先被自己打败,然后才被生活打败;乐观的人,先战胜自己,然后才战胜生活。 这就是情绪的威力。

也就是说:我们虽然无法控制外在的世界,但可以控制自己的情绪。

我们可以通过控制自己的情绪,获得良好的心态,从而获得幸福的人生。

对于大多数人而言,控制情绪的能力并非与生俱来,它可以通过科学的方法、系统的训练而获得。 正因如此,中国城市出版社的宋凯老师策划了本书,并约我负责组织撰写本书。

在此对宋老师的信任表示感谢。

同时需要向读者朋友说明的是,本书是一部集多人力量而成的作品。

唐菁、杨宇编写了本书的第一、二章,张宇、王欣编写了本书的第三章、四章,陈雪云、王颖编写了本书的五章,何雪峰、陶玉海编写了本书的第六、七章,刘晨鹏、刘慧编写了本书的第八章,刘丽娜 编写了本书的第九章。

本书剩余章节及全书的统稿工作由本人完成。

从事心理学教学与研究工作的任珊、孙大为老师通读了本书全稿并提出了宝贵意见,使之更加符合心理学的学科规范。

图书策划人徐宪江、王福振两位老师对本书的编辑体例、内容选择对我们编写组进行了细致入微的指导,使得本书的内容选择及表现形式更加贴近读者。

在此向这些几个月来与我共同为此书辛勤工作的朋友、老师们致以诚挚的谢意! 最后,感谢读者朋友阅读本书,希望它能对你控制情绪、快乐工作与生活起到帮助作用。

如果您认为本书的观点有何不妥,表述有何错误,或者其他方方面面有何疏漏,欢迎读者朋友批评指 正!

<<自控力>>

编辑推荐

《自控力:做自己的情绪掌控师》没有自控力,就没有好的习惯,没有好的习惯,就没有好的人生,最能干成大事的是那些能掌控自己情绪的人,缺乏自控力还要妄谈成功,就像盲人去谈论颜色。

<<自控力>>

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