

<<做情绪的主人>>

图书基本信息

书名：<<做情绪的主人>>

13位ISBN编号：9787509003435

10位ISBN编号：7509003431

出版时间：2008

出版时间：当代世界出版社

作者：肖锋

页数：245

字数：280000

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>

<<做情绪的主人>>

前言

## <<做情绪的主人>>

### 内容概要

肖峰老师的一部有关情绪认识与调控的新作——《做情绪的主人》，近日由当代世界出版社出版。全书包括认识我们的情绪、情绪需要自身调控、战胜挫折的法宝、别让愤怒毁了你、天下无人不自卑、焦虑不要过度、生活压力的从容应对、克服你的不满情绪、谨防心理疲劳与心理枯竭、情绪的自我激励与暗示、排除你心中的心理毒素、转移和升华你的情绪、空虚郁闷全扫光、情绪的综合调试、好情绪造就快乐人生等内容组成，让读者能在紧张的现代社会中，化解困惑，把握心海罗盘，自我调适，拥抱幸福生活。

## <<做情绪的主人>>

### 作者简介

肖峰，北京慧源心理与教育研究中心主任，中国青少年研究中心兼职研究员，中国心理健康协会会员等职。

曾担任电视台多家有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问和策划人，在全国各类报刊发表心理与教育方面99文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。

为广大家长、教师和

## &lt;&lt;做情绪的主人&gt;&gt;

## 书籍目录

做自己情绪的主人（序）第一章 认识我们的情绪 伴你一生是心情 情绪的作用 情绪的平方定律 影响情绪的认知因素 情绪影响人的看法和行动 情绪也能由行为来决定 情绪影响身心健康 情绪与水平发挥 情绪怎样算是成熟 情商比智商更重要 情绪具有“传染性” 知道你的情绪指数吗？

第二章 情绪需要自身调控 不做情绪的奴隶 洞悉你情绪背后的问题实质 给自己画一个“心情谱” 好心情可以“装”出来 接纳宽容你的坏情绪 情绪控制不等于不动感情 情绪也需经常锻炼 成功者就是善于调节情绪的人 第三章 战胜挫折的法宝 挫折就是生活必然的一部分 提高自己的“抗挫折力” 挫折来了“迎上去” 对自己说声“不要紧” 祸兮福之所倚 化挫折为奋进的动力 用意志走过生命的低谷 第四章 别让愤怒毁了你 怒火会烧毁你的生活 冲动情绪急刹车 处理工作中摩擦的妙方 耳不听心不烦 他人气我我不气 别在外面和人发生无谓的冲突

修炼身心不做“易燃品” 第五章 天下无人不自卑 从自卑中走出的自信者 自信自有魅力在真正做到“爱自己” 变缺点为自信的魅力 内心不要太敏感脆弱 警惕你的严重自卑倾向 信心是人能站起来的希望 第六章 焦虑不要过度 焦虑已成为现代人的一种生活常态 长期焦虑危害大 别让“成功焦虑”搅乱了自己 不要预支明天的烦恼 消除焦虑的三步程序法 心理武器打败焦虑 透视年关焦虑症 在行动的投入中化解焦虑 第七章 生活压力的从容应对 人生压力是常态 生活需要适度的压力 请对压力说声谢谢 长期重压危害大 将沉重太大的压力分解 从紧张压力中脱身 告别完美主义，消除精神压力 笑一笑压力自然轻 第八章 克服你的不满情绪 接受现实的残缺 平静豁达地接受各种现实 期待不能代替现实 身在福中不知福 心理总是别扭源自认知的扭曲 以积极的态度去面对现实 第九章 谨防心理疲劳与心理枯竭 活得累与心理疲劳 非逼得吃腻了不成 了解职业倦怠走出心理沼泽 按下生活的慢放键 腾出时间给身心松松绑

做做精神振奋操 第十章 情绪的自我激励与暗示 心理暗示能左右我们的心情 心理暗示的神奇效力 积极自我暗示的心理力量 反复运用积极的自我暗示 心理激励仪式化有强效 回避和转化消极暗示 第十一章 排除你心中的心理毒素 不发泄就不能心理健康 感到郁闷你就喊 选好你的出气筒 要哭就哭不必装模作样 自言自语排苦恼 这样的宣泄请别参加 如果你感到痛苦就请倾诉 第十二章 空虚郁闷全扫光 使生命因为充实而丰富起来 懒惰是扼杀生活激情的凶手 让坏情绪来得快去得更快 明确你的价值和目标 同消极的思想进行自我辩论 找寻你生命的目标和意义 第十三章 情绪的综合调试 不能左右天气却能掌控自己 好心情在春天里放飞 夏天谨防出现情绪中暑 摆脱悲秋情绪的困扰 营造冬日好心情 吃出好情绪来 色彩是最便宜的心理治疗师 香味是好的情绪调节剂 衣着能够调节情绪 在优美的旋律中放松心情 第十四章 好情绪造就快乐人生 人生快乐最重要 重新找回属于我们的快乐 快乐需要一种意识 选准角度常快乐 知足才能常乐 学会在日常生活中找乐 培养自己快乐的习惯 训练出你的快乐性格 向着属于自己的快乐出发 让人生与快乐为伴

<<做情绪的主人>>

章节摘录

## <<做情绪的主人>>

### 编辑推荐

肖峰老师的一部有关情绪认识与调控的新作：《做情绪的主人》，近日由当代世界出版社出版。化解困惑，把握心海罗盘，自我调适，拥抱幸福生活。

比能力更重要的是心理素质！

您无法改变天气，却可以改变心情；您无法控制别人，但可以掌握自己。

我们前进的道路是坎坷曲折的，但是道路两旁盛开着五彩芳香的花，在我们头顶上洒满了温馨的阳光

。当你在这条生活之路上向前行进的时候，我们要真诚的说一声：祝你身体健康，更祝你心理健康！

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的多姿多彩！

我们前进的道路是坎坷曲折的，但是道路两旁盛开着五彩芳香的花，在我们头顶上洒满了温馨的阳光

。当你在这条生活之路上向前行进的时候，我们要真诚地道一声：祝你身体健康，更祝你心理健康！

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！

<<做情绪的主人>>

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>