

<<情绪操控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪操控术>>

13位ISBN编号：9787510417986

10位ISBN编号：7510417988

出版时间：2011-6

出版时间：新世界出版社

作者：龙柒

页数：288

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>

<<情绪操控术>>

前言

你有没有听过聪明的园丁的故事？

一个年轻人在花园里散步，看到一个园丁手执剪刀和锄具，正在整理花园。

只见他将繁茂的花枝用大剪刀剪掉一些，将枯萎的茎叶移栽到另外的土壤上，将蔓生的绿色植物连根拔掉。

年轻人不解地问：“为什么那些好的枝叶你要拔掉剪掉，枯枝反而培育起来呢？”

”园丁回答道：“那些被剪掉的枝叶，看似茂盛，其实长得很繁乱，白白耗费多余的养分，所以要合理修整；那些看似枯萎的枝叶，其实根还顽强地活着，所以要把它们移换到肥沃的环境中好好培养；那些蔓生的植物，看似起来很精神，其实是杂生的野草，会野蛮地掠夺优良品种的营养和水分，导致其他植物死亡，所以必须清理。

”其实，聪明的园丁所讲述的，正是对操控情绪的比喻——收敛情绪，合理控制，前进的脚步才会足够从容；在困境中不放弃希望，选择并培养积极情绪，才能获得重生；及时驱逐缠绕在心中的负面情绪，才会为生命留出足够的营养空间。

情绪决定着我们的人际关系，情绪更影响着我们的一生。

我们的喜怒哀乐总是与周围的环境、天气、人和很多的事物息息相关。

压力下的我们每天都会遇到各种各样的困难和挫折。

事业、家庭、感情……仿佛没有一件事情可以称心如意，正如歌里唱的：“你我皆凡人，生在人世间，终日奔波苦，一刻不得闲。

”我们似乎总是在为过去的事情悔恨，为未来的事情忧虑，为身边遇到的人和琐事焦虑、愤怒。

现代医学告诉我们：情绪是我们自身对外界事物作出的心理反应。

如果能够主宰自己的情绪，面对困境时，就不会产生过度的自我挫败感，更不会导致进一步的负面效应。

在生活中，我们可以选择积极的情绪，也可以选择负面的情绪。

由此带来的结果，必然是完全不同的两条路。

当你选择面向太阳，生活就将充满阳光。

西方心理学家说过，在这个世界上，悔恨与忧虑，是最无益的情绪；愤怒，是最愚蠢人的游戏。

当我们迷茫、困惑，仿佛走不出生活的困境时，换种情绪就能迎来不同的结果。

吸引力法则也告诉我们：人心中想着什么，就会拥有什么。

当你心里全都是负面情绪时，你的生活就会不断被卷入泥沼而无法自拔。

我们每个人都应记得那句富有哲理的忠告：“耶稣在星期五被钉上十字架时，是全世界最糟糕的一天，可三天后就是复活节。

所以，当我遇到不幸时，就会等待三天，三天后一切就恢复正常了。

”操控你的情绪吧，至少你能够做到：在不幸时，等待三天。

永远不要在情绪中沉溺，换种思路，积极面对，你就会甩掉逆境，走上完全不同的道路。

关照和掌握自己的情绪，便是关照和掌握自己的命运。

积极的进取和消极的困顿之间，仅仅是一个自我的取舍。

《情绪操控术——走出困境的心理策略》结合中外成功人士生动实用的生活范例，为读者深入浅出地提供了控制情绪的心理策略。

请记住：成功人生与美好生活奥秘就在这里——操控情绪！

<<情绪操控术>>

内容概要

西方心理学家说过，在这个世界上，悔恨与忧虑，是最无益的情绪；愤怒，是最愚蠢人的游戏。当我们迷茫、困惑，仿佛走不出生活的困境时，换种情绪就能迎来不同的结果。吸引力法则也告诉我们：人心中想着什么，就会拥有什么。当你心里全都是负面情绪时，你的生活就会不断被卷入泥沼而无法自拔。

操控你的情绪吧，至少你能够做到：在不幸时，等待三天。永远不要在情绪中沉溺，换种思路，积极面对，你就会甩掉逆境，走上完全不同的道路。关照和掌握自己的情绪，便是关照和掌握自己的命运。积极的进取和消极的困顿之间，仅仅是一个自我的取舍。

《情绪操控术——走出困境的心理策略》结合中外成功人士生动实用的生活范例，为读者深入浅出地提供了控制情绪的心理策略。

<<情绪操控术>>

书籍目录

第一章 想开一点，生气多不值得

- 1.何苦拿别人的错误来惩罚自己
- 2.看开点，放自己一马
- 3.小事一桩，何必怒上心头
- 4.比上不足是挑战，比下有余是开悟
- 5.得不到的东西并没有你想象的那般美好
- 6.自责悔恨一点意义都没有
- 7.已经赔了钱，不能再赔上好心情
- 8.少生闲气，健康长寿
- 9.看得开才能过得好
- 10.让你生气的事，一年后想想看还要紧吗

第二章 越抱怨越糟糕，甩掉怨气才能争气

- 1.成功者不抱怨，抱怨者难成功
- 2.抱怨时，幸运已悄悄转身
- 3.与其牢骚生气，不如积极改变
- 4.世界本来就是不公平的，去适应而不是抱怨
- 5.闭上抱怨的嘴，迈出实干的腿
- 6.适时咽下一口气
- 7.抱怨的事真有那么严重吗
- 8.光发牢骚可不行，得提出建议
- 9.与其诅咒黑暗，不如燃起蜡烛
- 10.当你实在想抱怨时，那就写下来吧
- 11.提防那些跟着你一起抱怨的朋友
- 12.停止哀叹，集中精力解决问题

第三章 生气不如长志，走自己的路让别人说去吧

- 1.你不能让所有的人都满意
- 2.懂得按自己的曲子跳舞
- 3.找到那片属于自己的天空
- 4.幸福就是做自己喜欢做的事
- 5.命运掌握在自己手中
- 6.找准自己的人生定位
- 7.弄清楚你真正想要的
- 8.要葆有一颗积极进取的心
- 9.流言蜚语随它去吧
- 10.把耻辱化做动力

第四章 把缺憾变成动力，烂牌也能打出好结果

- 1.不必看低自己的出身
- 2.学会欣赏自己
- 3.无法选择开始，但可以决定结果
- 4.遭遇不公，更要奋发向上
- 5.为残缺打个完美的补丁
- 6.总有一扇窗为你打开
- 7.不要太看重生活中的得失
- 8.坦然面对生活的不幸
- 9.要改变命运，先改变自己

<<情绪操控术>>

第五章 嫉妒不如赶超，别人的优秀是用来学习的

- 1.不要因嫉妒他人而生气
- 2.临渊羡鱼，不如退而结网
- 3.嫉妒激发上进心
- 4.向别人的优点看齐
- 5.摒弃攀比自快乐
- 6.最优秀的人是你自己
- 7.借助成功者的力量
- 8.有一个优秀的对手，才能有优秀的你
- 9.增强竞争意识，替代嫉妒之心
- 10.面对嫉妒要学会心理调节

第六章 气大不如量大，心态平和方得大成就

- 1.有些事不必较真
- 2.小不忍必将乱大谋
- 3.不要在刁难面前失去理智
- 4.别人愈是愤怒，你愈该冷静
- 5.气量是一种修养
- 6.不做无谓的争辩
- 7.小心成为别人意见的“牺牲品”
- 8.不要为了挽回面子而大动肝火
- 9.无论何时，都不要狂妄自大
- 10.宽容不是懦弱，而是一种博大

第七章 感谢折磨你的人，是他们给你发奋的勇气

- 1.将打击化做前进的动力
- 2.感谢羞辱感给你的刺激动力
- 3.把他人的批评当做成长的阶梯
- 4.学会必要的忍耐
- 5.挨骂的高手必是成事的高手
- 6.感谢伤害过你的人
- 7.感谢给你逆境的众生

第八章 心念转个弯，绊倒你的也许就是块金砖

- 1.世上没有绝对的好事，也没有绝对的坏事
- 2.借“蘑菇效应”提升自己
- 3.绊倒你的也许就是块金砖
- 4.藏在失败背后的机会
- 5.危机等于危险加机会
- 6.化压力为动力，危机处理要得当
- 7.唯有挫折能让你坚强
- 8.不能改变结果，那就改变规则
- 9.失业也能重获生机

第九章 心情决定结果，生气也要有理智

- 1.愤怒只会让事情变得更糟
- 2.不做易怒的“周瑜”
- 3.别在气头上做决定，冲动的惩罚最严厉
- 4.被拒绝，千万别冲动行事
- 5.操纵好自己情绪的“转换器”
- 6.给暴怒泼点冷水

<<情绪操控术>>

7.找对方法，控制住自己的怒火

8.拔掉心中仇恨的利剑

9.别让紧绷的弦断裂

10.好态度好心情，才有好结果

第十章 失意不矢志，学会微笑面对逆境

1.生命中有绿灯也有红灯

2.好好活着，就能走出人生的低谷

3.跌倒了，爬起来再哭

4.最糟，也不过是从头再来

5.你比自己想象的要坚强

6.每个苦难都是一颗珍珠

7.你只是被打败，但不是被打倒

8.没什么也不能没勇气

9.不做逆境的牺牲者

10.放下沉重的包袱，向着新的希望重新出发

第十一章 挖掘快乐源泉，你可以不生气

1.用乐观驾驭悲观

2.没有糟糕的事情，只有糟糕的心情

3.想要事情往好处发展就别往坏处想

4.山不过来我过去

5.“枪毙”心中的痛苦

6.你在预支明天的烦恼吗

7.别被忧虑的小甲虫咬噬

8.擦拭自己的心灵之窗

9.相遇，不是用来生气的

10.在心间种一棵“忘忧草”

第十二章 夯足底气创造争气的条件

1.与其自己生气，不如自我提升

2.将你的长处变为优势

3.老板不重用你，是你还不够优秀

4.少抱怨，先提升自己的水平

5.只要努力，好运就会降临

6.你的增长点在哪儿

7.把每一次机会都当成救命草

<<情绪操控术>>

章节摘录

版权页：3.小事一桩，何必怒上心头法国前总理皮埃尔·莫鲁瓦曾说：“我们常常为一些不令人注意、因而也是应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰而失去理智。

我们生活在这个世界上只有几十个年头，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白浪费了许多宝贵的时光。试问，时过境迁，有谁还会对这些琐事感兴趣呢？

不，我们不能这样生活。

我们应当把自己的生命贡献给有价值的事业和崇高的感情。

”一个聪明的人能够控制自己的情绪，理智地制止自己的愤怒，从不把宝贵的生命浪费在一些小事上。

正如英国前首相本杰明·迪斯雷利所说：“为小事而生的人的生命是短促的。

”美国医学专家米勒曾经做过这样一个测试：他向百多名有过心肌梗塞病史的人和另外一百多名健康人提出了一个相同的问题：“侍者不小心将咖啡溅你一身，电车上有人不小心踩了你一脚，你心爱的上衣突然被人撕破。

在上述情形下，你会怎么办？

”前者中大多数人的表情不是紧皱眉头就是不悦沮丧，或者有的人还异常愤怒。

但后者却并不放在心上，几乎都觉得那些只不过是小事罢了。

米勒由上面的情况得出了结论：愤怒和紧张容易引起血管内壁收缩和破裂，而且最终还会导致心肌梗死或局部缺血。

在出席美国心脏学会年会的时候，米勒就曾这样呼吁：给患者们多开“微笑”这一灵药处方。

生命如此短暂，如果我们将精力都花在小事上，那岂不是浪费了宝贵的生命？

人生短短几十年，要尽可能快乐地生活，才会过得更开心、更有意义。

宽容一点，不要为一些无所谓的事情而伤神费力。

在纷乱复杂的生活中，不可能事事都尽善尽美，件件都称心如意，不尽如人意的事时有发生。

对日常生活中那些鸡毛蒜皮的小事，完全用不着大动肝火。

面对那些不值得生气的小事，我们何不用微笑去面对呢？

微笑不仅能化干戈为玉帛，还能让我们保持心态的平和宁静，让自己免于怒气的伤害。

一个人在生活中行走，总是会遇到这样或那样的不如意，如果一味地在这些事情上纠缠，小而言之会离自己的目标越来越远，大而言之就会丧失自己的目标，还会给自己涂上悲剧的灰色。

两千多年前的古雅典政治家伯里克利斯就曾说过：“请注意啊，先生们，我们太多地纠缠于小事了！”

将自己的精力用到那些真正需要我们去奋斗的事上，就不会有时间为那些小事去叹息、去悲哀，生命也就不会为那些不值得的人和事而浪费。

4.比上不足是挑战，比下有余是开悟我们常说“比上不足，比下有余”，其实大多数人都处在这样一个状态，不同的只是人们的心情。

有的人怡然自得，有的人却愁容满面，皆因他们对欲望的心态不同。

前者懂得知足，而后者却被欲望奴役。

杨帅说，他的老板比他还小一岁，但是每年赚几个亿，与他比起来，自己简直像个讨饭的。

有一段时间，杨帅为此非常苦恼，同样都是人，为什么差距这么大呢？

他甚至感到自己是无能的，为此忧虑不已。

直到有一天，他的大学同学聚会，在昔日同学们的眼中，他是公认的事业比较成功的人，不到30岁，房子有了，车子有了，同他比起来，同学都慨叹自己还在温饱线上挣扎。

杨帅又重新找回了自信，当然这并不是贬低自己的同学，而是他意识到了什么样的心态才是正确的。

从那以后，他工作更加卖力了，而面对每年赚几个亿的老板心理也平和了。

他想人与人其实并不具有多少可比性，向强者学习，在强者面前葆有一颗平常心，这才是最重要的。

如果一个人懂得知足，他一定是快乐的，但是知足并不是盲目地乐观，安于现状。

更不是苟且不求进步。

知足是一种开悟。

<<情绪操控术>>

当你觉得心里不平衡的时候，就看看那些不如自己的人，这并不是让你幸灾乐祸，而是要学会知足。你的工资不高，就不会四处借钱去买名牌，非名牌的东西也可以用得很有品味；若是你没有钱买高档小车，就不要欠债贷款装潇洒，买个便宜实用的开着照样舒服。

打肿脸充胖子，风光是风光了，但是回家受苦受累的还是自己。

欲望深不见底，贪婪的人一心想填满它。

越是填不满，越是想要填，最终使心境失去平静，生活失去平和，整个人生长河就像老式座钟上的钟摆，永远不得安宁。

你会跌入绵绵无尽的焦虑与惶恐、无奈与苦涩、疲惫与怨怒、失落与惆怅，最终陷入一种恶性循环。

多数情况下，人的欲望是无穷的。

举个最简单的例子，在自助餐厅里，有多少人不管自己的胃口有多大，使劲往自己的盘子里放各种食物，大大超过了自己的需求，最后不得不打着饱嗝把剩下的倒掉，却又毫无愧意。

有的人甚至相互攀比谁吃得多，结果吃坏了肚子，还免不了去医院。

老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”

“不知足是最大的祸患，贪得无厌是最大的罪过。”

把钱财、家世、容貌视为荣辱标准的人，一般都不知足，越有越想有，越有欲望越盛；欲望过盛，就会生出邪念，为拥有更多的财权而不择手段。

由敬财、爱财而贪财、敛财，甚至于见钱眼开、巧取豪夺、唯利是图、谋财害命。

其结果，必是既“辱”且“殆”。

<<情绪操控术>>

媒体关注与评论

<<情绪操控术>>

编辑推荐

《情绪操控术:走出困境的心理策略》结合中外成功人士生动实用的生活范例，为读者深入浅出地提供了控制情绪的心理策略。

请记住：成功人生与美好生活奥秘就在这里——操控情绪！

如果我们的身体是精密的仪器，那么健康无毒的情绪就是仪器运转的活力剂；如果我们的的心灵是洁净的花园，那么快乐无害的情绪，就是花园垃圾的扫除机。

只有情绪健康了，我们的身心才能快乐。

找不到成功之门？

情绪是一把钥匙。

关照和掌握自己的情绪，便是关照和掌握自己的命运。

提高幸福指数和成功概率的110个情绪管理建议。

收敛情绪，合理控制，人生才会纳入正轨；在困境中不放弃希望，培养和选择积极情绪，才能获得重生；及时摒弃无用的负面情绪，不浪费自己的能量，为生命留出足够的营养空间。

<<情绪操控术>>

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>