

<<破解你的情绪密码>>

图书基本信息

书名：<<破解你的情绪密码>>

13位ISBN编号：9787511319104

10位ISBN编号：7511319106

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：冯国涛

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>

<<破解你的情绪密码>>

前言

人生总是充满了机遇和挑战，面对纷繁复杂的人生，不顺心的时候会经常有，正所谓“人生不如意事十之八九”，道路不总是平坦，阳光不总是灿烂。

生存的压力、情感的挫折，甚至亲人的离世，都会让我们感到生活的艰难和困苦，这时候，失落、彷徨、丧气、悲伤、内疚、悔恨等坏情绪就会成为不速之客，影响着我们生活的点点滴滴，令我们无法正常工作和学习。

这些不良情绪像是我们最“忠诚”的朋友，总是挥之不去，有时候甚至在很长的一段时间中，我们都陷入其中，无法自拔，就像是走进森林中一样，看不见天日，走不出昏暗，很多人就是因为无法排解这些内心的愤懑而做出傻事，既伤害了自己也伤害了他们最亲的人。

很多时候我们碍于面子，不想表达自己内心的脆弱；很多时候，我们思虑过多，不想给周围的人带来悲伤；很多时候，我们无法相信别人，以致于我们总是沉默，可是生活总是如此，会有不开心伴随着我们，会有坎坷泥泞来挡住我们前行的道路，会有烟雨蒙蒙遮蔽我们的未来，不要妄想事事顺心，连神仙都是烦恼的，何况我们这些平凡的人？

然而人各有志，人与人是不同的，愚笨的人在遇到困难的时候总是想着躲避、抱怨悔恨；睿智的人却能在自己情绪低落的时候适时地解救自己，升华自我。

让我们一起走进自己的内心，了解自己的内心，认真对待生活中各种各样的情绪，试图寻找最有效的方法，学会自我解救，做一个生活的智者，排除生活的不良情绪，从而让我们的人生充满欢乐，让我们的生活更加幸福。

<<破解你的情绪密码>>

内容概要

情绪是我们不能忽视的身体密码，它既有原始性，也，有可变性。

好情绪是我们受用一生的良药，调节出好情绪对我们来说意义非凡。

情绪的好坏决定着一个人的健康状况、做事成败，甚至命运。

创造幸福是一门艺术，平衡情绪是种能力。

《破解你的情绪密码(做自己的心理医生)》教你管理好自己的情绪，也就掌握了快乐人生的秘密。

本书让我们一起走进自己的内心，了解自己的内心，认真对待生活中各种各样的情绪，试图寻找最有效的方法，学会自我解救，做一个生活的智者，排除生活的不良情绪，从而让我们的人生充满欢乐，让我们的生活更加幸福。

本书由冯国涛编著。

<<破解你的情绪密码>>

书籍目录

- 第一章 抛开一切，直面自我
 - 解析自己的不良情绪
 - 把握自己的性情
 - 是什么一直困惑着你
 - 你为什么总是不开心
 - 你有忌妒的情绪吗
 - 你为什么总是不喜欢自己
 - 你在害怕什么
 - 你的生活到底哪里不如意
 - 你为什么在焦虑
- 第二章 理性对待，积极转化
 - 乐观地对待自己的不良情绪
 - 走自己的路
 - 学会适当地倾诉
 - 在痛苦中看见希望
 - 让乐观成为座上宾
 - 变消极为积极
 - 换一种角度看问题
 - 不要自寻烦恼
- 第三章 奋勇向前，永不认输
 - 对生活抱有坚定的信念
 - 保持对生活热情
 - 人生在世，何惧风雨
 - 在困境中保持微笑的姿势
 - 让梦想不再退缩
 - 做行动的践行者
 - 培养自信的习惯
 - 对希望不放弃、不抛弃
 - 张开希望的翅膀
- 第四章 拨开云雾，丢弃烦恼
 - 走出烦忧，面朝大海，春暖花开
 - 整理心情，拒绝杂乱
 - 让忧虑烟消云散
 - 不让抑郁泛滥
 - 平衡生活，和谐人生
 - 拒绝心理疲劳
 - 战胜心中的怒火
 - 让悲伤不再停留
 - 快乐就在前方
- 第五章 举重若轻，减少压力
 - 压力亲的时候不妨拿出乐观的盾牌
 - 正确认识压力
 - 积极运用压力
 - 不要让竞争淹没了你
 - 走出自卑的深渊

<<破解你的情绪密码>>

学会有条不紊地规划生活

抗压五部曲

笑对人生

让爱温暖世界

第六章 良好情绪，助你成功

——敞亮你的心，用希望照亮未来

情商高的人更容易成功

约束情绪让你更容易成功

良好地运用情绪领导员工

控制情绪能让你在竞争中不败

微笑让你更有竞争力

良好的情绪让人际关系更加和谐

心情爽朗，远离亚健康

良好的情绪让人变得美丽

第七章 解读自我，创造和谐

——过于完美的完美就是残缺

完美不一定最美

经常进行自省

懂得放弃

允许自己“灵魂出窍”

活出真实的自我

学会宽恕别人

学会自我激励

学会欣赏自己

第八章 释放自己，影响他人

——社交的成功在于情绪的把握

学会适当地表达情绪

不要让自己的不良情绪影响他人

学会体谅他人

学会自我安慰

学会倾听

避开他人的不良情绪，保持快乐的心境

良好的情绪能活跃人际关系

良好的情绪为你带来更多朋友

第九章 美好人生，快乐至上

——把快乐当影子，你才能与它如影随形

自嘲也是一种豁达

幽默的人更有魅力

在知识中追寻桃花源

保持一颗赤子之心

保持浪漫的生活态度

惬意地生活

乐而忘忧

<<破解你的情绪密码>>

章节摘录

版权页：性情，是日常生活中经常碰到的普遍心理现象之一。

然而，性情的不同会对我们的情绪产生很大的影响。

每一天中，我们的情绪都会千变万化，时而亢奋，时而舒缓。

不同的情绪会对我们的身心产生不同的影响，好的情绪自然利于身心发展，坏的情绪往往会对我们的身心产生不好的影响，影响心情，也会伤害身体。

所以把握自己的情绪就是掌控自己的健康密码。

人的性情有好有坏。

性情好的人无论到哪里都会受到欢迎，因为好的性情容易带来工作与学习的良好情绪，使别人喜欢同他合作、共事；性情不好的人，则常常给自己和别人带来苦恼，情绪不稳定，甚至会经常出现坏情绪，使别人觉得很难与之相处。

有人做过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方性情好作为条件之一。

根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个性情不好的人，常会使这个家庭或集体中的人搞不好团结。

因此，改掉坏性情不仅可以消除个人的苦恼，还能够促进家庭和睦、增强集体团结。

小张是一个急脾气的人，做事情喜欢一步到位，所以每次都是风风火火，每次他看到事情做不完情绪就很不好，总是强迫自己一定要做完，否则心情就很低落，有时候甚至对着别人发脾气，就因为这样，办公室里的人与他相处都非常小心，生怕做事情做不好就受气。

因为小张这样的性格，大家都不愿意与他合作，虽然他是个好人，也很积极努力，但是晋升的机会总是轮不到他。

他苦思不得其解，为什么自己这么卖力还是没有收获，最后才知道因为自己的性格总是带来不良情绪，让别人对他敬而远之。

试想，连与人相处都困难的人怎么能得到提升呢？

除了事业受到不良影响，由于自己经常出现坏情绪，对自己的身体也不好，小张甚至觉得自己得了抑郁症。

小明性情温和，做事情不急不躁，而且非常宽容，从不要求别人，乐于助人，每天都乐呵呵的，她每天都能保持比较良好的情绪，大家都觉得她非常好接触。

到一个新的环境里，大家很快就能接受她，而且上司看到她和大家的关系这么融洽，也总会有意提拔她，让她担任一些比较重要的工作，凭借自己的良好性情，小明的生活、事业总是很顺利。

人的性情的好与坏，与生活和工作的工作环境有很大关系。

温顺、平和、忍耐等好性情，往往同和睦温暖的家庭环境以及良好的教养有密切的联系；而暴躁、倔强、怪癖、任性等坏性情，则常常与娇生惯养、过分溺爱或得不到家庭温暖、父母的要求过于严厉有关。

个人生活道路的平坦或坎坷，对人的性情和性格也会产生重大的影响。

“江山易改，禀性难移”，是说人的性情、性格有稳定性的一面，但并不是说性情、性格是固定不变的。

大家知道，有些人年轻时性情暴躁，犟得像一头不听使唤的牛；但经过生活的磨炼，特别是吃了坏性情的亏以后，他的性情就慢慢变得比较平和了，对事情也不那么固执己见了。

所以坏性情是可以改变的。

当然，也有不改变的，那是由于他自己没有改变坏性情的要求，或者有要求而没有认真地去改。

实际上，一个人的性格和脾气通过自身的努力是可以改变和防止的。

生活中有许多过去爱发脾气的人，后来都学会了正确地自我控制。

那么，怎样才能改掉坏性情呢？

首先，最重要的是要很好地认识坏性情的危害。

我们在社会生活中，总要同其他人进行接触和交往，希望得到别人(当然不可能是一切人)的好感、友情、赞赏、合作，我们的生活总是离不开他人，良好的性情产生较良好的情绪，让我们做事情更加顺

<<破解你的情绪密码>>

利。

否则，就会感到孤独、寂寞、没有生气、寸步难行。

人的行为是受意识的调节和控制的，认识了坏性情的危害，便可从内心产生改掉坏性情的要求。

其次，要加强思想修养。

只有心中经常想到别人，尊重别人的利益和需要，才会对别人关爱、体贴、热爱。

只有时刻把集体的利益放在第一位，才不致意气用事、固执己见，才能遇事平心静气、三思而行。

改掉坏性情要有决心和毅力，不能今天想起来了，就谨慎一点，过了两天又依然故我。

要有决心和毅力，坏性情是一定能改掉的。

最后告诉大家几个小妙招：加强修养，多看一些修身养性的书，并坚持写下自己的感受；把急躁脾气的坏处一一列出来，贴在醒目的地方，经常提醒自己：遇事冷静，学会控制自己的感情，如果做不到，可以让自己信任、亲近的人在关键时候提醒自己；对有些问题不要急于解决，先让自己多想一想再作决策。

如果自己不明白，可以找知心的人商量一下；管住自己的嘴，很多事都是祸从口出。

遇到事情该回避的回避，一定做到少说、多看、多听、多分析。

此外，平时多参加一些集体社交活动，多找那些心胸开朗、脾气好的邻居、朋友聊天，经常与他们交流。

同时，也可请家人或朋友随时随地督促，从而改掉爱发脾气的毛病。

只有具有良好的情绪才能每天保持比较好的心情，从而让自己成为一个快乐的人。

<<破解你的情绪密码>>

编辑推荐

《破解你的情绪密码:做自己的心理医生》编辑推荐：幸福快乐是可以选择的，它需要你具有一种情绪平衡的能力。

情绪就像一把双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人，更好地掌控自己的情绪，进而就能更好的掌控自己的生活。

愚笨的人在遇到困难的时候总是想着躲避、抱怨悔恨，睿智的人却能在自己情绪低落的时候适时地解救自己，升华自我，我们要学会管理和平衡自己的情绪，维持情绪的和谐状态，实现自我成长，获得幸福圆满的人生。

让我们一起走进自己的内心，了解自己的内心，认真对待生活中各种各样的情绪，试图寻找最有效的方法，学会自我解救，做一个生活的智者，排除生活的不良情绪，从而让我们的人生充满欢乐，让我们的生活更加幸福。

<<破解你的情绪密码>>

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>