

<<情绪掌控术大全集>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术大全集>>

13位ISBN编号：9787511322852

10位ISBN编号：7511322859

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：韩佳媛

页数：380

字数：650000

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>

<<情绪掌控术大全集>>

前言

情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。

比如，高兴的时候会手舞足蹈，发怒的时候会咬牙切齿，忧虑的时候会茶饭不思，悲伤的时候会痛心疾首……这些都是情绪在身体动作上的反应。

情绪最可怕的就是“失控”，有人乐极生悲，有人自怨自艾，有人绝望自杀，原因何在？

主要是情绪失控！

其实，每个人都像在同自己战斗，情绪掌控能力差的人就会迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪掌控能力强的人就能控制自己内心蠢蠢欲动的想法，能调节即将喷发的怒火，缓解内心的焦虑。

唯有掌控好自己情绪的人，才能在人生的道路上走得更稳、更远。

现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。

正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。

情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。

成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。

处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。

事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰是成功与失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。

有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。

这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。

你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。

情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。

卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。

究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。

善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。

其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。

他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

现代社会，越来越多的压力随着竞争的加剧而相应产生，焦虑因而成了现代人生活中常有的一种情绪，为此，我们必须学会如何化解焦虑，克服压力。

不妨试着放慢生活的节奏，腾出时间给身心松绑，这样才能让自己保持积极、健康的情绪。

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常常不知如何掌管。

一个成熟的人握住自己的快乐钥匙，他不期待别人使自己快乐，反而能将快乐与幸福带给他人。

只有管理好情绪，用一颗平常心去体味人生，生活的泥潭和世俗的眼光才无法将我们击倒。

我们不能因为有值得快乐的事情才快乐，我们还要为自己制造能够让自己快乐的事情。

学会爱自己、照顾自己，拥有健康的体魄，用全部的爱来构建快乐的家庭，给自己的家人快乐，用真心和诚意与人相处、对人友善，以从容的姿态对待生活、享受生活。

只有培养快乐的习惯，训练出快乐的性格，并且怀着感恩之心，才能向着属于自己的快乐出发。

<<情绪掌控术大全集>>

善于控制情绪，才能走向成功；善于控制情绪，才能拥有快乐人生！

因此，我们要擅于掌控自己的情绪，只有这样我们才不会沉沦。

一个人要想在事业上取得成功，务必要克制自己的欲望，若克制不住自己，就会沉溺于“失控”状态中不能自制，那将会落人万劫不复的绝境。

人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首莫过于情绪失控。

坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望。

这就是情绪的威力！

错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，都可能招致不可估量的损失；正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水。

让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是紧闭的心灵。

没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。

我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。

心态决定命运，情绪左右生活。

早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。

好情绪会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。

如何掌控情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

《情绪掌控术大全集》是一部系统讲解情绪掌控原理、方法和现实运用的权威读本。

本书首先从情绪的原理出发，全面、深入、系统地讲解情绪是什么，情绪有哪些方面等问题；其次，从情绪如何产生入手，讲解了人为什么会有不同情绪的产生，我们该如何使积极的情绪得到良好的培养以及怎样杜绝不良情绪的滋生；最后，从实际运用入手，通过比较实用、典型的方法和技巧来管理自己的情绪，最终达到掌控情绪的目的。

同时，书中通过大量实例详细解读了情绪与心理的对应关系，并制定了如何在生活中保持健康情绪的方案，提出了行之有效的情绪掌控的方法，从不同角度向读者介绍了如何掌控自己的情绪，为读者的健康心理保健提供有力的保障。

本书从心理学的角度解析了关于情绪的种种问题，可帮助读者了解情绪，掌控情绪并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生，同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

<<情绪掌控术大全集>>

内容概要

情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。

比如，高兴时会手舞足蹈，发怒时会咬牙切齿，忧虑时会茶饭不思，悲伤时会痛心疾首……这些都是情绪在身体动作上的反应。

情绪最可怕的就是“失控”，有人乐极生悲，有人自怨自艾，有人绝望自杀，原因何在？

主要是情绪失控！

其实，每个人都像在同自己战斗，情绪掌控能力差的人就会迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪掌控能力强的人就能控制自己内心蠢蠢欲动的想法，能调节即将喷发的怒火，缓解内心的焦虑。

唯有掌控好自己情绪的人，才能在人生的道路上走得更稳、更远。

《情绪掌控术大全集(超值白金版)》(作者韩佳媛)是一部系统讲解情绪掌控原理、方法和现实运用的权威读本。

《情绪掌控术大全集(超值白金版)》首先从情绪的原理出发，全面、深入、系统地讲解情绪是什么，情绪有哪些方面等；其次从情绪如何产生入手，讲解了人为什么会有不同情绪的产生，我们该如何使积极的情绪得到良好的培养以及怎样杜绝不良情绪的滋生；最后，从实际运用入手，通过比较实用和典型的方法和技巧来管理自己的情绪，最终达到掌控情绪的目的。

同时，本书通过大量实例详细解读了情绪与心理的对应关系，并制定了如何在生活中保持健康情绪的方案，提出了行之有效的情绪掌控的方法，从不同角度向读者介绍了如何掌控自己的情绪，为读者的健康心理保健提供有力的保障。

本书从心理学的角度解析了关于情绪的种种问题，帮助读者了解情绪，掌控情绪，并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生；同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

<<情绪掌控术大全集>>

书籍目录

第一篇 认识自己的情绪

第一章 情绪是什么

情绪伴随我们一生

情绪是怎么一回事

情绪是一种反应形态

情绪是一个警示信号

情绪的“蝴蝶效应”

人人都有情绪周期

情商与情绪管理

情绪与情感的区别

情绪不等于性情

角色各异，情绪各异

第二章 是什么情绪在影响你

性格对情绪的影响

时时警惕心理失衡

为何负罪感久久不能散去

我们为何会产生忧虑

是什么原因造成了悲观情绪

我们因什么而困惑

为什么内心无法宁静

焦虑随时随地可以产生

自卑情绪生成的因素

抑郁对情绪的影响

第三章 情绪的惊人力量

情绪决定生活质量

情绪对认知和行为的影响

好心情对健康的积极效用

心情的颜色影响世界的颜色

1%的坏心情导致100%的失败

第四章 提升自我认识，摆脱情绪负债

情绪债务从童年开始产生

情绪负债多半由自己造成

三种因素造成情绪负债

我们如何摆脱情绪负债

第五章 当下的情绪状况

人们的情绪中有多疑的因子

部分人很容易生气

许多人生气时会失去理性

人们的自卑情绪

人们容易因虚荣产生情绪问题

第六章 提升认知更能拥有好情绪

理清负面情绪的罪魁祸首

不断强化你的健康信念

告别“灾难化信念”

从“森田疗法”中学会接受一切

<<情绪掌控术大全集>>

不断提高自我对挫折的认知
完美主义是一种情绪问题
情绪不是恶意发泄
情绪总有结束的时候
解铃还须系铃人，理清情绪
改变情绪就可能等来机遇

第二篇 失控的内心世界

第一章 情绪爆发，人体不定时的“炸弹”

看清你的情绪爆发
负面情绪消耗着我们的精神
“情绪风暴”中人心容易失控
负面情绪的极端爆发
勿让情绪左右自己

第二章 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发

时刻怀疑自己的能力
输给自己的假想敌
不能正确认识已经经历或未经历的事
内心怯懦容易导致失败
不轻易给自己下判决书
遭遇羞涩的情绪屏障
依赖心理过于严重

直面恐惧才能消除恐惧
勇敢去做让你害怕的事

第三章 无法承受的心灵伤痛——悲伤爆发

沉浸在失去的痛苦中不能自拔
认为难以找到理解自己的人
总为逝去的昨天流泪
内心世界没有阳光
感觉挫折像暴雨一样袭来
忘不了苦难和不快
悲苦地面对生活

第四章 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发

杀人不见血的“气”
愤怒有信号，多加观察
认为事情到了无法容忍的地步
落入别人挖设的陷阱
愤怒是灵魂在折磨自身
总为无谓的小事抓狂
愤怒不能随心所欲
主动抑制愤怒情绪
战胜冲动这个魔鬼
及时停住你的愤怒冲动

第五章 见不得别人比自己好——嫉妒爆发

心胸狭隘让你“情非得已”
极度自卑导致妒火中烧
虚荣心如何引发嫉妒
缺失正确的竞争心理

<<情绪掌控术大全集>>

在攀比中迷失自己

看不到自身独一无二的优点

化解嫉妒心理

第六章 希望屡屡被现实击破——绝望爆发

不要被别人偷走自己的梦想

怀着正面信念生活

每天给自己一个希望

不要为无法控制的事情绝望

学会苦中求乐

在绝望中追逐希望的光芒

第七章 自己总遭遇“不公平”——抱怨爆发

做不到顺其自然

不能坦然面对问题

对未来不再抱有希望

盲目攀比，不自觉地抱怨

对拥有的东西不去珍惜

受控于自己的缺陷

随时随地放大抱怨

将抱怨视作理所当然的事情

第八章 难以走出心里的阴霾——郁闷爆发

遇到不感兴趣的事

不够忙碌，身心空荡

生活激情被懒惰扼杀

在等待或拖延中耗费时光

不会从不快乐中解脱出来

没有一双善于发现美好的眼睛

思想中充塞消极情绪

第九章 情绪爆发的极端天气——情绪疾病

强迫症的自我调适

神经衰弱的自我调适

恐惧症的自我调适

第三篇 控制自己的情绪

第一章 我们为何总是情绪化——情绪认知

接受并体察你的情绪

正确感知你处的情绪

运用情绪辨析法则

了解我们自身的情绪模式

情绪同样有规律可循

用默剧的方式获知他人情绪

第二章 探究我们的情绪发生——情绪动机

善于运用情绪的自动发生系统

给你的情绪留一个思考空间

回忆也能存储情绪经历

勾勒一个美丽的情绪幻境

学会向别人倾诉真实的你

用表情带动你的积极情绪

第三章 摸清情绪的来源——情绪评价

<<情绪掌控术大全集>>

对人对己，情绪归因有不同

情绪分析的“内观疗法”

将换位思考运用在情绪分析中

运用辩证法策略改善情绪

消除因偏见产生的情绪问题

培养你的加法思维

行动前的利益权衡

第四章 状态不好时换件事做——情绪转移

给自己换件事情做

换一个环境激发情绪

思维不能钻死胡同

攀比心理有法可治

古老中医的神奇情绪疗法

给情绪注满鲜活的泉水

疲惫时，和工作暂时告别

不要死钻牛角尖

适当想想生活不如你的人

唱歌也能疏解情绪压力

第五章 消极情绪的积极评估——情绪转化

发掘负面情绪的价值

换个角度看问题

“ACT”疗法助你接受现实

让思维活在当下

亲身感受意念力的神奇

挫折绽放成功之花

积极的后悔才可能产生积极的情绪

第六章 别让不良情绪毁了你——情绪调控

以目标的形式改进情绪问题

稳定的情绪状态为你的决策加分

不要被小事拖入情绪低谷

多从正面探讨情绪的意义

九型人格中的情绪调控

心情也可以画出来

给生活加点让人愉悦的色彩

走出情绪调适的误区

第七章 微小情绪的强大力量——情绪传导

情绪具有感染力

“退一步”中的情绪感染

用笑容改善情绪气场

不要太在乎别人对你的看法

为自己而活，不要盲目取悦他人

领导者情绪的扩散效应

多和快乐的人在一起

第八章 心理暗示能左右心情——情绪激励

绕过苦难直达目标需要积极暗示

积极的自我暗示激发潜能

积极的暗示让你更优秀

<<情绪掌控术大全集>>

意识唤醒法使人走出悲伤情绪

你就是最优秀的那个人

第九章 给负面情绪找个出口——情绪释放

他人给的负面情绪不要留在心里

为情绪找一个出口

不要刻意压制情绪

情感垃圾不要堆积在心中

情绪发泄掌握一个分寸

把负面情绪写在纸上

第四篇 改变自己的情绪

第一章 打开心结，肯定自己——驱除自卑

正确认识自己

别抓住自己的劣势不放

内心不要残留失败的伤疤

爱自己是一门学问

适当收起你的敏感

在克服自卑中超越自我

不要认为自己不可能

活出真实的自己

第二章 减压，让生活更轻松——清除焦虑

现代人的“焦虑之源”

别透支明天的烦恼

学会让自己放轻松

删除多余的情绪性焦虑

说出自身的焦虑

戒掉烦恼的习惯

及时说出压力，清理情绪垃圾

社会精英，谁动了你的健康

第三章 慢慢品味，快乐生活——摆脱疲劳

远离扰人的职业倦怠

生活的乐趣不仅是不停地奔跑

冲破“心理牢笼”

疲劳之前多休息

学会忙里偷闲，张弛有度

尝试简约生活，别活得太累

量力而为，才不会力不从心

迎接改变，告别厌倦

第四章 远离精神疾病——提防抑郁

做自己最好的朋友

别让抑郁遮盖了五彩斑斓的生活

正视无法控制的事情

不拿过去犯的错误惩罚自己

好心态创造好人生

第五章 对发生的事不要纠结——放下后悔

不要长期沉浸在懊悔的情绪中

别让不幸层层累积

学会从失败的深渊里走出来

<<情绪掌控术大全集>>

别抓住自己的缺点不放

与其抱残守缺，不如断然放弃

第六章 锻造屡败屡战的魄力——战胜挫折

对自己说声“不要紧”

别让自己打败自己

有意识地训练坚强的意志

正视挫折，战胜自我

获得“逆境情商”的能量

从自己身上找原因

第五篇 激发自己的积极情绪

第一章 相信阳光一定会再来——永怀希望

事情没有你想象的那么糟

困难中往往孕育着希望

任何时候都不要放弃希望

别让精神先于身躯垮下去

在不如意的人生中好好活着

记着每天给自己一个希望

第二章 对生命满怀热忱的心——常怀感恩

感谢你所拥有的，这山更比那山高

逆境感恩，减轻心中的痛楚

感谢折磨，它们让你更加坚强

别以为父母的付出理所当然

感谢对手，是他们激发了你的潜能

学会珍惜便是感恩生活

在细微处感恩

让感恩溢于言表

第三章 善待他人胸怀更开阔——学会宽容

及时原谅别人的错误

气量大一点，生活才祥和

莫将吃亏挂心头

做到心胸开阔，便能风雨不惊

原谅生活，是为了更好地生活

豁达是衡量风度的标尺

忘记惹你生气的人

原谅别人，其实就是放过自己

第四章 学会给自己热烈鼓掌——增强自信

激发自己的潜能

多做自己擅长的事

像英雄一样昂首挺胸

独立自主的人最可爱

善于发现自己的优点

打造一颗超越自己的心

自信心训练

第五章 升华战胜一切的力量——提高热情

消融冷漠，去除人际隔膜

热忱：促使你采取行动的原动力

热情真诚为你赢得附加值

<<情绪掌控术大全集>>

放飞自己，你也有最美的羽毛

在工作中寻找乐趣

以参与游戏的激情对待工作

第六章 常存平平常常一颗心——享受平静

“接受”才会平静

用“难得糊涂”增添生活美景

清楚什么是自己想要的

不怕失去，不怕得到

建一道宠辱不惊的防线

善于做金钱的主人

拒绝内在的浮躁

倾听内心宁静的声音

人生要懂得享受孤独

第七章 不要和快乐形同陌路——经营快乐

快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

积极寻找快乐的理由

简单生活铸就快乐

维系一份童心，保持一份天真

放慢脚步，每一步都是风景

学会付出，学会与人分享

知足常乐，不做欲望的仆人

用好生活的“加减法”

大家快乐，才是快乐之本

第六篇 做情绪的主人

第一章 懂得表达自己的情绪

用表情传递你的情绪

听声音，也能知晓情绪

了解语言中的深层情绪

隐藏在习惯动作中的情绪

第二章 学会引导他人的情绪

情绪掌控高手能管理他人的情绪

给彼此一个由衷的微笑

如何激发对方的说话情绪

演讲中如何掌控听众情绪

向他人传递出积极的情绪

学会对他人感兴趣

第三章 正确地思考才能拥有好情绪

执著，但不固执

站在对方的角度看问题

懂得放弃是具有较高情绪控制能力的表现

对自己的人生主动出击

舍仇恨，得真快乐

我的快乐，我做主

改变态度：只看我有的

第四章 掌控好老板给你带来的情绪

老板的批评应冷静对待

看清老板的“黑色情绪”

<<情绪掌控术大全集>>

学会与老板“换位思考”

不要让抱怨成为一种习惯

第五章 掌控好同事给你带来的情绪

与同事交往要摆脱自卑

有压力可与同事沟通

降低对同事的要求

清除“心理污染”，办公室也阳光

不要与“合不来”的人在一起

学会与不同类型的人相处

第六章 掌控好客户给你带来的情绪

面对客户，调控好自我情绪

步步为营，赢得客户真心

用倾听排除客户怒气

同客户建立长久诚信的关系

以热情感染你的客户

让客户感觉他们是很重要的

第七章 社交中如何掌控自己的情绪

打开心窗，战胜社交焦虑症

跳出“小我”的世界

无端的猜疑会加重情绪负担

不要急于证明自己

学会自我保护

适当地保留自己的秘密

增强你的亲和力

“知彼”在于有效沟通

第八章 恋爱中如何掌控自己的情绪

爱需要恒久的忍耐

失恋不失意

爱情需要理性经营

恋爱中男女情绪各异

有最佳距离，才有良好情绪

猜疑会让人心性大乱

<<情绪掌控术大全集>>

章节摘录

版权页：对自己的人生主动出击 很多人都无法从负面情绪中走出来，因为他们认为自己失败，是因为不能得到别人所享有的机会，没有人帮助和提拔他们。

他们将对你说，好的位置已经满了，高等的职位已被抢走了，一切好的机会都已被别人捷足先登，所以他们毫无机会了。

这种人把失败原因都归于别人，所以他们没有情绪负担是不可能的。

但积极的人却不会推脱，他们不在负面情绪中做过多停留，而是主动对自己的人生出击。

他们只是迈步向前，不等待别人的援助，他们靠的是自己。

刚毕业不久的大学生小杨，在工作初期，遇到了很多困难，但他告诉自己：面对问题时。

要倾尽全力，心中除了胜利以外，什么都不想。

这种想法改变了他的人生。

如今，他已成为一家大公司的第一号推销员了。

他说：“约在4年前，我还是个落伍者，成天唉声叹气、愁眉不展，抱怨苍天待我不公平。

我终日懒懒散散，整天做着发财梦，可是这些异想天开的幸运，始终没有降临在我身上。

我的幻想终于破灭了，只觉得前途一片黑暗。

就在这个时候，一个朋友对我说：‘天下没有不劳而获的事情，人生要靠自己主动去开创，你对人生付出多少，人生就给予你多少。

’人生每天都向我们提出一些问题——你是否对人生怀疑？

你是否对自己的能力有信心？

唯有信心，才能使你主动去创造成功的人生。

“过去我从没有努力地工作过，再加上自己又缺乏信心，当然尝不到成功的果实。

突然间，我感到自己整个人都变了，也发现现实充满了新的机会，我决定就从推销员干起，我相信自己有能力突破任何困难。

从此，‘信心与行动’便成了我的人生信条。

”天下没有不劳而获的事情，一直等待机会，不主动出击是不会获得成功的。

小杨正因为明白了这个道理，才找到了自信，积极地工作，最后获得成功。

积极进取的人，他也不会等待运气护送他走向成功，而会努力争取更多成功的机会。

也许，他可能会因为经验不足、判断失误而犯错，但是只要肯从错误中学习，等他逐渐成熟后，就会成功。

真正想成功的人，不会只坐下来发泄自己的抱怨情绪，怨天怨地，他会检讨自己，再接再厉。

掌握自己人生的主动权，就需要主动对自己的人生出击，遇到事情不顺利时，必须抱着主动的精神和充分的信心，积极努力地去克服困难，就是遇到了再大的阻力，也绝不退缩，如此才有成功的希望。

若开始就抱着放弃的心理，那就根本产生不了斗志，到头来困难更多，这样下去一定会失败。

所以，我们在遭遇困难时必须直面问题，冷静思考，再努力地去尝试。

在遇到困难时，不要找理由或借口来逃避现实。

但凡世上成功立业之人，都能勇敢地面对困难，解决困难，不被逆流轻易击倒，甚至在他找不到解决困难的方法时，他也会自己去创造机会。

<<情绪掌控术大全集>>

编辑推荐

《情绪掌控术大全集(超值白金版)》是一部系统讲解情绪掌控原理、方法和现实运用的权威读本。

<<情绪掌控术大全集>>

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>