

<<别让压力毁了你,别让情绪左右你>>

图书基本信息

书名：<<别让压力毁了你,别让情绪左右你>>

13位ISBN编号：9787511334794

10位ISBN编号：7511334792

出版时间：方蕾、庞丽娟 中国华侨出版社 (2013-06出版)

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>

<<别让压力毁了你,别让情绪左右你>>

书籍目录

第一章 不得不生活在压力之中 什么是压力 当生活改变时：急性压力 当生活成为过山车的时候：阶段性压力 当生活变质时：慢性压力 人人都有压力 压力从何而来 你何时感到压力 人类压力的根源 第二章 别让压力毁了身心健康 身体压力 大脑压力 压力与胃及心血管的联系 承受重压的皮肤及慢性疼痛 压力与免疫系统 压力与疾病的联系 情绪压力 精神压力 “压力—自尊”循环 消除超额压力，建立自尊 建立自尊战略：A点到B点 关爱自己 第三章 压力来袭，女人要面临哪些问题 女性的压力世界 女性压力管理不善的综合症状 压力与雌激素的联系 压力与月经不调：哪个是因，哪个是果 压力对女性生育能力的影响 怀孕、分娩与产后的压力 噢，宝宝！ 低压的单亲哺育 选择不生育孩子 压力与更年期 第四章 面对重重压力，男人该做哪些准备 男性压力管理不善的综合症状 真正的男人确实有压力 压力与雄激素的联系 压力对男性生育能力的影响 愤怒，抑郁，还有别的难言之隐 压力与男性中年危机 压力与老年男性 第五章 知己知彼，深度剖析压力 压力面面观 抗压临界点 压力触发因素 压力弱势因素 压力反应倾向 个人压力测试 压力管理特征 第六章 未雨绸缪，从小开始一生的减压计划 孩子的压力 对孩子的压力管理建议 孩子压力管理的7个步骤 永远的压力管理 减压假期 生活压力管理 第七章 把压力化为激发自己的动力 建立你的个人压力管理组合 压力管理日志 把压力日志用到工作中去 制定你的压力管理战略 画出你的压力缺陷 建立你的压力管理目标 实施你的压力管理计划 压力管理维护 第八章 遵循缓解压力的黄金法则 睡眠解压 压力管理战略一：睡眠 压力管理战略二：水合作用 控制坏习惯 坏习惯之最 压力管理战略三：改造坏习惯 习惯表格：你的坏习惯汇总 维生素、矿物质，还有更多 压力与轻松的平衡 放松技术 第九章 修炼抗压的强健体质 锻炼，否则就会失去健康 锻炼的全身效果 选择适合你的运动计划 按摩疗法 健康的隐秘杀手：压力脂肪 一周饮食计划 第十章 冥想：压力的深度缓解 压力对情绪的负面影响 平定情绪的冥想 冥想为何有用 怎样冥想 各种冥想方法 第十一章 挣脱束缚，减压方法不胜枚举 调整态度 自发训练 印度草医 生物反馈：了解自己 创造疗法 梦境日志 鲜花疗法 朋友疗法 催眠：刺激还是缓解 乐观主义疗法 自我奖励疗法 第十二章 减压的根本：管理好你的生活 你的金钱 无压理财的5条黄金法则 有效管理时间 工作中的压力管理 建立个人的避风港湾 第十三章 解析情绪，打开人生命运密码 第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪 情绪是一种力量 你的情绪从哪里来 恐惧来自情绪的幻觉 人人都有情绪周期 观察自己的情绪 对自己的情绪负责 认识情绪的正负极 无论是好是坏，情绪都有传染性 情绪平衡时，你才是充满能量的人 第二节 寻根溯源——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 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 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 第三节 梦想的启蒙之师——情绪的作用 认识情绪的巨大作用 情绪影响了你的行为 情绪可以改变命运 难以抗拒的感染力 情绪决定生活质量 情绪对认知和行为的影响 好情绪造就好人生 好心情对健康的积极效用 心情的颜色影响世界的颜色 坏情绪会阻碍你成功 1%的坏心情导致100%的失败 第四节 病由心生，情绪决定健康 心理疾病时代的危机 情绪对身体的影响 女性——情绪病的高危人群 情绪不安会导致肌肉紧张 两个特殊的糖尿病患者 情绪带来的“溃疡症” 偏头疼的罪魁祸首 不良情绪导致内分泌失衡 赶走失眠，还你一个美梦 情绪有美容的功效 第五节 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 不断提高自我对挫折的认知 完美主义是一种情绪问题 情绪不可恶意发泄 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 第十四章 情绪负债：自身能量的透支 第十五章 情绪爆发：失控的内心世界 第十六章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生 第十七章 兵来将挡，努力抛弃一切坏情绪 第十八章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用 第十九章 满怀希望，激发自己的积极情绪 第二十章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人 附录 压力管理技术术语

<<别让压力毁了你,别让情绪左右你>>

章节摘录

版权页：故事中的丈夫因为无法适应新环境而引发了坏情绪，进而跌进坏情绪的黑洞中，越陷越深，最后，自己的生活蒙上了阴影。

其实，很多事情都是这样，世界不会因为任何一个人而改变，环境也是如此。

如果我们对环境无能为力，那为什么不尝试着改变自己呢？

丢掉那些不良情绪，让自己用乐观的心态去面对生活，你的心情自然会好，情绪也会变得放松，因为乐观的情绪总会带来快乐明亮的结果，而悲观的心理则会使一切变得灰暗。

换一个角度，换一种心态，你眼前的天空就会晴朗无比。

人生中，只有做到不以物喜、不以己悲，才能洒脱过活。

处于困厄时，只要为自己寻找一种方式，走出悲观的禁锢，快乐地漫步在林荫大道，你就会发现心情突然变了，怒气和沮丧也消失了，心中充满了宁静，自然的色彩给人带来阵阵快意。

所以，为自己的情绪和心境安个转换器吧，在起伏的浪潮中保持安稳平和。

生活中，我们每个人都要充分利用积极的情绪，要做自己情绪的主人，让自己的心理世界更多地呈现出一片晴空。

负面情绪消耗着我们的精力 当人们太在意某件事情的时候，就会变得心神不宁，此时负面情绪消耗着他们的活力和精力。

他们是不可能以最佳效率将事情办好的。

事实上，所有的负面情绪都与自己的软弱感和力不从心有关，因为此时的思想意识和体内的巨大力量是分离的。

所以，在我们的情绪没有回归到平和之前，任何情绪的作用对于我们来说都是消耗，负面情绪越大、持续时间越长，这种消耗就越大。

王萌和李乐是一对恋人，王萌是一个文静细心的女孩子，而李乐正好相反，性格外向、开朗。

两人感情一直很好。

一天，李乐到外地出差，因为旅途疲惫就直接在旅馆里休息了，没有给王萌打电话。

王萌却在另一个城市苦苦等着李乐的消息，左等右等始终不见李乐的电话，她自己着急了：他现在干什么呢？

跟谁在一起呢？

这么晚了还不打电话是不是出什么事了呢？

越想越糟，却不好意思打电话问原因。

就这样，王萌在焦虑不安中度过了一夜。

这是一个在恋爱中十分普遍的现象，如果王萌打个电话问明原因就不会整夜无眠，但是她陷入了不良情绪的旋涡中不能自拔。

很多事情证明：如果人们怀着某种美好的情绪去做事时，往往会出现事半功倍的效果；相反，如果用一种消极的态度来面对事情，结果只能是事倍功半。

想想平时发生在我们周围的事情，有多少人因为情绪不好与成功失之交臂，有多少人因为负面情绪而错过了美好的恋人，有多少人因为闹情绪而毁掉了自己的美好前途？

大部分人的智商其实都相差无几，要想在激烈的竞争中脱颖而出，你的情商起到了至关重要的作用，人们已越来越重视个人情商的培养。

其实，通过一段时间的培训 and 坚持，我们是可以有效地控制和驾驭自己的情绪的。

<<别让压力毁了你,别让情绪左右你>>

编辑推荐

《别让压力毁了你,别让情绪左右你(超值白金版)》编辑推荐：在生活中，你是否有过压力无法承受、情绪难以控制的情况？

如果有，你是放任放纵，还是控制和疏导？

其实，如果能很好地缓解压力，会让你自我感觉更好、生活更加幸福。

免疫系统会变得更强健有力。

耐力会显著增加，并促使你作出更好的决策。

你的总体生活质量将大大提高，每个人都像在闯自己战斗，情绪控制能力差的人容易在一场场没有硝烟的战争中迷失自己，成为失败者；而情绪控制能力强的人就能控制自己的心蠢蠢欲动的想法，调节即将喷发的怒火，缓解内心深处的焦虑，人人都能从容面对压力，人人都能管理好情绪，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。

掌握了正确的方法，人们就能平稳渡过压力和情绪纷扰的难关！

<<别让压力毁了你,别让情绪左右你>>

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>