

<<情绪调节术>>

图书基本信息

书名：<<情绪调节术>>

13位ISBN编号：9787512400702

10位ISBN编号：7512400705

出版时间：2010-6

出版时间：北京航空航天大学

作者：张婷

页数：206

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>

## <<情绪调节术>>

### 前言

在生活中，我们常常会发现，一件事情顺心了，接下来的事仿佛也都顺得不得了；若是今天出门就“倒霉”，肯定一天都会办砸事。

这是为什么呢？

难道真的是因为有的时候好运相助，有的时候却走背运？

其实，只要善于留心就会发现，那些能够有效管理好情绪的人更容易获得成功。

他们总是善于控制自己的情绪，能够时刻保持健康、良好的心情。

我们每个人都生活在情绪之中，情绪是人们的主观感受和体验，是对外界刺激所产生的心理反应，同时也会产生相应的生理反应。

不良情绪影响着我们的心情、身体健康和做事成败，情绪不通则万事不通。

一个人若能掌控并调节自己的情绪，毫无疑问，他也就掌控了自己的人生。

也许有人会说，现在生活压力那么大，拥有一份好心情，简直是可遇而不可求。

人们总是会被诸如妒忌、愤怒、恐惧、抑郁、紧张、焦躁、烦闷、猜疑等不良的情绪所困扰。

尽管这些喜怒哀乐对于人们来说再正常不过，但是，隐患偏偏就藏在这些不起眼的情绪中。

就像一个小小的烟头能够产生燎原之势一样，这些看似平常的不能再平常的情绪，便能左右人们的成败。

有一位哲人曾经说过：“心态是人们真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

”当坏心情凌驾于你的理智之上，那么你就只能任由坏情绪肆意妄为了；而如果好心情伴你同行，那么，好情绪将会为你的事业锦上添花。

也许你说：“我会控制自己的情绪。

”那你是怎么做的呢？

是不是像大多数人那样，把坏情绪埋藏在心底？

这其实只能叫做压抑情绪，而不是这本书中所说的控制并调节自己的情绪。

现代人都很善于压制自己的情绪，一方面是因为人们善于隐藏自己的真实情感，另一方面是人们确实很忙，忙得无暇顾及自己的真实感受，等到积聚已久的不满情绪一触即发的时候，才恍然大悟，但是那时候怕造成的影响却已经无法挽回了。

## <<情绪调节术>>

### 内容概要

美国心理学家南迪·内森指出：一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，每个人都不可避免地要与消极情绪做持久的斗争。

心态是人们真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

智商决定录用，情商决定提升。

生命的脚本可由演出者的主观意志加以改变。

每个人天生的性格固然会影响他的行为模式，但即使你的输家“脚本”是与生俱来的，你也可以决定不再依赖这种“脚本”过日子。

弱者听任情绪控制行为，强者让行动控制情绪。

## &lt;&lt;情绪调节术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情绪伴随你的一生——了解情绪情绪是一种力量情绪的表现状态人人都有情绪周期你的情绪从哪里来对自己的情绪负责无论是好是坏，情绪都会传染环境因素影响心理健康打扫心灵，清空烦恼情商是人生制胜的关键小测试：你属于哪种情绪类型？

第二章 收起这些坏情绪——影响你心理的十种坏情绪愤怒——人人都会有的坏情绪悲观——快乐生活的终结者焦虑——坏心情的催化剂恐惧——禁锢心灵的枷锁嫉妒——破坏幸福的黑手孤独——束缚交际的绳索自卑——不可小觑的自我否定情绪郁闷——快乐与健康的大敌抱怨——成功路上的陷阱生气——拿别人的错误惩罚自己小测试：你经常受情绪的影响吗？

第三章 让自己的情绪好起来——改变你心情的六种好情绪乐观——相信阳光总会再来感恩——对生命恩赐的体会包容——一种智慧和境界豁达——洒脱快乐的源泉自信——为自己播撒希望的种子热情——能战胜一切的力量平静——常存一颗平常心小测试：你知道隐藏在自己体内的性格优势吗？

第四章 控制情绪的有效方法——把握自我情绪的诀窍江山易改，稟性可移“假装”拥有好情绪用情感滋润心灵学会积极的自我暗示把欲望控制在一个合理的范围内用自制力将坏情绪转换成好情绪避免自毁倾向，及时打住消极情绪安静专注，拒绝浮躁的纷扰白璧亦有瑕，接受自己的不完美欣赏自己，勇于肯定自我小测试：你容易受别人影响吗？

第五章 好情绪让你工作顺利——职场中如何把握自己的情绪正确认识你的工作注意不要感染职场情绪病毒别让自己陷入“精英”的围城空杯心态，发挥最佳工作状态无需尽如人意，但求尽力而为少些抱怨，多些行动了解并影响你的上司适度自信拥有力量，等待不如主动争取厌职情绪来了怎么办小测试：你适合什么类型的工作？

第六章 好情绪助你交际成功——社交中如何把握自己的情绪与人与事不要太苛刻与人为善，才能得到快乐幽默，让你左右通达真诚待人，便能获得别人的喜欢替别人想想，就不容易生气面对误解，要保持理智摆正心态，低调人生学会发现他人的长处有的放矢，学会与各种人打交道小测试：处理问题时你的态度如何？

第七章 好情绪令你家庭幸福——家庭中如何把握自己的情绪男女情绪大不同走出家庭情感的亚健康状态沟通创造出高质量的婚姻猜疑之心是婚姻的毒药不要把气撒在家人身上欣赏你的家人，尤其是孩子别和青春期的孩子较劲处理好婆媳之间的关系浪漫一下，拒绝七年之痒高情商的父母培养高情商的孩子小测试：你对男女的不同有多少了解？

第八章 好情绪为你的健康加分——养生中如何把握自己的情绪好情绪是健康的灵丹妙药笑口常开让人魅力四射郁闷让你“心理感冒”不良情绪带来身体疼痛调节快节奏综合症揭开灰色心理的秘密男人有泪也应弹合理饮食吃出好情绪小测试：你的坚强指数如何？

主要参考文献

## &lt;&lt;情绪调节术&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 情绪伴随你的一生——了解情绪你的情绪从哪里来每个人都知道情绪这个词，但是如果要让他人具体解释这个词的意思。

却不是每个人都能解释清楚的。

简单地说，所谓情绪是指个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。

从心理学上说，情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。

行为在身体动作上表现得越强，就说明其情绪越强，如喜会是手舞足蹈、怒会是咬牙切齿、忧会是茶饭不思、悲会是痛心疾首等，这些都是情绪在身体动作上的反应。

情绪状态的发生每个人都能够体验，但是对其所引起的生理变化与行为却较难加以控制。

人们处于某种情绪状态时，个人是可以感觉得到的，而且这种情绪状态是主观的。

因为喜、怒、哀、乐等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地感受到，别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪。

但并不能直接地了解和感受。

情绪经验的产生，虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事人无法控制的。

情绪每个人都会有，心理学上把情绪分为四大类：喜、怒、哀、惧。

再把它们细分还有很多，基本包括我们身上所发生的所有。

普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。

”生理反应是情绪存在的必要条件，为了证明这一点，心理学家给那些不会产生恐惧和回避行为的心理病态者注射了肾上腺素，结果这些心理病态者和正常人一样产生了恐惧，学会了回避任务。

情绪与我们每个人的生活息息相关，情绪可以简单分为好的情绪和坏的情绪。

好的情绪会为我们提供一种向上的力量，对我们的人生会发挥促进作用，而坏的情绪则相反。

我们当然都想要发挥好的情绪的积极作用，避免坏的情绪的负面作用。

那么，情绪究竟是从哪里来的呢？

关于这个问题的答案，总的来说有以下几种：1.生活方面的变动生活方面的变动是情绪的主要来源之一。

比如年底的时候，公司发给你一笔数目可观的奖金，你的第一反应必然是开心，内心充满喜悦。

又或者在一次重要的会议上，你的笔记本电脑忽然没电了，你精心准备的PPT也无法展示，这时你的情绪一定是懊恼的。

再比如期待中的假期即将到来、受伤、失业等，都是可以造成情绪变动的事件，这些事件令我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求，从而导致情绪产生波动。

2.自然事件虽然作为现代人的我们，不可能像林妹妹那样见落花流泪，但是不可否认的是。

自然条件的变化会给我们带来情绪上的改变。

比如一连阴沉了几天的天气放晴了，我们的心情必然焕然一新。

而自然灾害的发生对于伤残的受害者来说，必然是一件重大的情绪事件。

而且，对于现场目击者、前往救援的人、救治医院的工作人员、受害者的亲友以及从各种媒体听闻到这件事的人来说，其情绪都会或大或小受到影响。

3.长期的社会性情绪来源当今社会的确存在比较多的情绪现象，比如生活空间过度拥挤、食品安全受到威胁、经济衰退、环境污染等。

这些现象的存在不仅是科学技术上的问题，而且也是心理上的问题。

不过，要解决这些社会事件所造成的情绪问题，单靠个人的微薄之力是不够的，而是需要借助整个社会的共同努力。

致力于研究身心灵成长的作家张德芬说过，天下能引发自己产生情绪的只有三件事：自己的事，别人

## <<情绪调节术>>

的事，老天的事。

关于这三件事，她有如下解释：一件是“自己的事”：诸如不上班，吃什么东西，开不开心，结不结婚。

要不要帮助别人……自己能安排的皆属之。

一件是“别人的事”：诸如小张好吃懒做，小陈婚姻不幸福，老陈对我不满意，我帮助别人却不被感激……别人在主导的事情皆属之。

一件是“老天的事”：诸如会不会下雨、地震、战争……人能力范围以外的事情，都属于老天爷的管辖范围。

人的情绪、烦恼就来自于：忘了自己的事，爱管别人的事，担心老天的事……所以要轻松自在很简单：打理好“自己的事”，不去管“别人的事”，不操心“老天的事”。

如果真能做到如此，人还会有什么烦恼的情绪吗？

## <<情绪调节术>>

### 编辑推荐

《情绪调节术:如何把握自己的情绪》推荐：在生活中，你是否一遇到不高兴的事情就垂头丧气？

在职场中，你是否一有压力就烦躁不已？

在家庭中，你是否一看到孩子较差的成绩就大发雷霆？

这都是情绪在作怪！

情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城。

情绪决定生活。

好情绪成就我们的人生，坏情绪可能让我们败走麦城。

选择做情绪的主人，掌控自己的情绪。

进而掌控自己的生活。

如何管理好自己的情绪，如何学会疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系？

《情绪调节术:如何把握自己的情绪》告诉你怎样摸清情绪的规律，教你了解情绪、控制情绪、改变情绪，进而控制你的生活，改变你的生活。

<<情绪调节术>>

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>