

<<一学就会的情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<一学就会的情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787512702653

10位ISBN编号：7512702655

出版时间：2011-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：王剑辉，宋新国，赵宗金 著

页数：254

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>

## &lt;&lt;一学就会的情绪掌控术&gt;&gt;

## 前言

前言一个人的情绪与生俱来，它是人各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应和生理反应的综合体现，比如高兴、悲伤、忧郁、怨愤等，这些主观体验和感受常与人的心情、气质、性格和性情联系紧密，也因此，情绪对人的生活和工作会产生比较直接的影响。

那么，如何适度掌控自己的情绪，如何恰当地表达自己的情绪、如何调节自己的情绪，这些都需要通过后天的学习才能有所了解。

可见，学会调节、控制、表达情绪，对于我们实现人生目标、完善自我，成熟心智、融洽人际关系，享受快乐生活有多么重要。

作为人的一种心理活动，情绪是神秘的、复杂多变的。

有的人情绪表达明显，心里有什么事都会写在脸上；而有的人喜怒不形于色，即使内心极为愤怒，也很难在他的脸上看到任何迹象；有的人可能会为一件小事而伤心不已，但是朋友一句贴切的安慰话，便会让他豁然开朗；有的人原本很开心，但是他人一句无心的话，或是一个无意的表情，就会让他黯然神伤，好长时间都不开心。

其实，正是这些情绪反应，才使得我们人类能够更加感性地生存在这个世界上，尽情享受情绪带给我们的各种人生体验。

不能想象，如果我们人类没有情绪反应，从生到死就只有一种心理反应，那样的人生将多么平淡，多么乏味，多么缺乏活力！

我们渴望成才，渴望成功，但我们的人生一定是与得失、成败、荣辱、尊卑、喜悲相伴相随的人生，所以，拥有一个良好的情绪对于成才和成功至关重要！

作为社会人，了解一些调试情绪的知识和方法，既能帮助我们有效解决所遇到的烦恼，也有助于理解他人，善待他人。

如果我们都能学会理解他人，善待他人，这个社会将变得和谐而美好。

从心理学角度来讲，情绪的变化其实就是由我们的心理受到某种刺激之后所产生的一种应激行为。

它就像一种“保护系统”，一旦心理受到刺激，并构成“威胁”，这个保护系统就会报警，促使我们采取适当的应对措施，使自己不致受到“伤害”。

比如，一旦遇到危险的情况，人体就会产生一种恐惧情绪，然后促使我们采取躲避或抵抗的应对措施。

当我们做错事情，心里便会感到内疚，促使我们去纠正、改变自己的行为。

所有这些情绪的变化往往会直接影响到我们的行为方式。

因此，学会控制和调节情绪，就等于是对我们身体里的“保护系统”进行维护和升级，使我们的行为方式在一个“有序的规章制度”内合理运行，让我们可以时时“三省吾身”，摒弃错误的思维和行为方式，让身心始终保持在健康的水平线上。

人的一生，唯有情绪常伴左右。

有效地掌控情绪，可以让我们更加理性地去感知生命、体验人生。

本书从心理学角度解析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。

## <<一学就会的情绪掌控术>>

### 内容概要

《一学就会的情绪掌控术》由王剑辉、宋新国、赵宗金所著，是关于情绪调节的心理学读物。在人类所有的精神状态中，感觉是苍白的，记忆是变幻的，思维是傲慢的，唯有情绪最直观和最具感染力。

我们每一个人的生活就是情绪的生活，迷茫、焦虑、嫉妒、愤怒、恐惧，凡此种种消极情绪，总会和我们遭遇，为我们带来烦恼，使我们避之不及。

《一学就会的情绪掌控术》里，心理学家将为我们剖析生活事件、解读情绪症结、把脉消极情绪，并告诉你有效的调节和控制方法，从而最终释放我们的心灵之翼。

让情绪转变的过程更加轻松、更加简单、更富成效。

## &lt;&lt;一学就会的情绪掌控术&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 你不能改变天气，但可以改变心情--理性掌控情绪
- 雾里看花，总想看它个清清楚楚--揭开情绪的神秘面纱
  - 抓住幸福，莫让人生迷失方向--情绪会影响幸福指数
  - 笑对人生，没有谁的心灵永远一尘不染--控制情绪是成功和快乐的保证
  - 放松心情，不要过于强迫自己--正确看待情绪压力
  - 释放情绪，好心情更容易成功--情绪会影响竞技状态
  - 善待自己，别拿自己的身体撒气--情绪与健康紧密相连
  - 美丽人生，从心开始--情绪决定命运
  - 保持微笑，控制“心理瘟疫”的蔓延--情绪是会传染的
- 第二章 自己倒，就没有谁能够击倒你--走出心灵的陷阱
- 消除浮躁，没有宁静无以致远--浮躁情绪调节
  - 摆脱空虚，把握生命的意义--空虚心理调节
  - 不必焦虑，忧心忡忡为哪般--焦虑情绪调节
  - 正视悲观，不让谷子变成巨石--悲观心理调节
  - 怒发冲冠，不如云淡风轻--愤怒情绪调节
  - 减少欲望，为谁等待为谁忙--贪婪心理调节
  - 战胜抑郁，走出心灵黑洞--抑郁心理调节
  - 人正心正，不被恐惧吓倒--恐惧心理调节
  - 走出死角，自恋是一首无声的歌--自恋心理调节
- 第三章 敞开心扉，别让心灵在奔跑中日渐麻木--摆脱负面情绪
- 克服狂躁，避开可持续发展的大敌--暴躁脾气调节
  - 无须不满，抱怨别人就是贬低自己--抱怨心理调节
  - 学会接受，不让年华在刹那间老去--厌倦心理调节
  - 没事找事，心里就会不再空虚--无聊心理调节
  - 走出压抑，找到生活的真谛--灰色情绪调节
  - 敢想敢做，让心不再摇摆--犹豫心理调节
  - 接受缺憾，月缺亦如诗般美丽--完美心理调节
  - 目标若在，路就不会消失--挫败心理调节
  - 敞开心扉，别将自己囿于窄巷--落寞心理调节
  - 自我宽恕，减轻人生的负累--负罪心理调节
- 第四章 在情绪被绑架的日子里，不要迷失自我--远离心理偏执
- 直面孤独，从一个人的世界走出来--孤独心理调节
  - 鼓足信心，让花朵自信地绽放--自卑情绪调节
  - 拒绝狭隘，熄灭你心中的妒火--忌妒心理调节
  - 压缩自私，让人性的种子发芽--自私心理调节
  - 人外有人，抓不住贼的“飞毛腿”--自负心理调节
  - 打消猜疑，敞亮做人心坦然--多疑心理调节
  - 消除虚荣，走出面子的围城--虚荣心理调节
  - 放弃冷漠，别人也是一道风景--冷漠心理调节
  - 何须撞墙，只是转个弯而已--固执心理调节
- 第五章 阳光照进现实，黑暗无处藏身--化解心理困惑
- 学会适应，让身心平静下来--不安情绪调节
  - 舒解压力，不活在他人的评价中--内心乏力调节
  - 张弛有度，保持必要的阿Q精神--身心疲惫调节
  - 善于发泄，做心情的主人--狂躁情绪调节

## <<一学就会的情绪掌控术>>

适可而止，别在意拥有多少--占有欲望调节  
把握今天，今日事今日毕--拖拉心理调节  
凡事有度，不必处处做好人--讨好心理调节  
直面危机，一切不过从头再来--忧患心理调节

### 第六章 拥有阳光心态，满眼是五彩缤纷的世界--改变不良心态

保持低调，适度自我暴露--炫耀心理调节  
避免事端，无事生非害人害己--挑衅心理调节  
笑泯恩仇，莫将错事放心头--记仇心理调节  
摆正心态，不要坐山观虎斗--看客心理调节  
推己及人，何必刁难他人--挑剔心理调节  
学会正视，每个人身上都有闪光点--厌恶心理调节  
管住嘴巴，背后莫论人是非--长舌妇习惯调节  
释放心灵，人生何处无风景--自闭心理调节

### 第七章 打开烦恼心结，让好心情照耀人生--掌握疏导法

举目回望，为什么受伤的总是我--情绪归因法的运用  
错在哪儿，出现问题一推了之？

#### --情绪分析的“内观疗法”

彼此相依，世界因此而美妙--辩证法策略  
面似桃花，一张“笑脸”的魅力--吸引力法则  
找回自己，灵魂深处的信念“大PK”--强化健康信念  
活在当下，把吹口哨的心情找回来--培养积极的情绪情感体验  
路过不错过，经历是一笔财富--加法思维修炼

### 第八章 不做情绪的顺风草，收获心灵的安适--学会情绪转移

释放神经，控制情境刺激--环境转移法  
放开眼光，别往死胡同里钻--注意力转移法  
心心相通，以情胜情的心理疗法--反向情绪转移法  
失之东隅，收之桑榆--合理心理变通转移法  
相信什么，就能够得到什么--神奇的意念“魔力”  
知足常乐，不要总对自己不满意--比较转移法  
太阳出来，何惧黑夜--情绪枯竭缓解法

### 第九章 何必怒上心头，好心情靠自己调整--放弃心与心的角逐

以礼相待，赢得对方尊重--互惠效应  
懂得幽默，每天开心多一点--幽默效应  
谦让大度，彰显人格品质--谦让效应  
有容乃大，退一步海阔天空--宽容效应  
吃亏是福，吃点小亏又何妨--吃亏效应  
留有余地，不把事情做绝--台阶效应  
情感投资，人情做足才好办事--人情效应  
注重细节，心境需细细品味--细节效应  
留出空间，距离才会产生美--距离效应

### 第十章 把握人生坐标，让心灵回归真实--保留英雄本色

化繁为简，简单处事是睿智--简单原则  
保持乐观，走脚下的路唱明天的歌--乐观原则  
分清缓急，做事要井然有序--先后原则  
感恩生活，一双带你飞往幸福的翅膀--感恩原则  
放下名利，收获一片浩瀚的蓝天--淡泊原则  
忙而不盲，步入轻松坦然之境--清醒原则

<<一学就会的情绪掌控术>>

把握今天，珍视曾经的拥有--当下原则

懂得分担，千斤担不再沉重--分担原则

第十一章 调整心态，预防人未老心先衰--改变现实的自己

了解自己，成就人生--认识自我

全新打造，还我本真--发现自我

无需自轻，善待自己--接纳自我

一心一意，专注前行--肯定自我

扬起风帆，自己呐喊--支持自我

我虽平凡，尽显魅力--展现自我

畅想人生，放飞梦想--创造自我

激情飞扬，卓尔不群--超越自我

## &lt;&lt;一学就会的情绪掌控术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：很多人对情绪都有很深的误解，认为产生情绪是对一个人的成熟度、修养有所损伤，所以希望最好不要“有”情绪。

其实，从心理学上来看，情绪是人类非常自然的一种生理反应状态。

当有外在的刺激出现时，人们自然会产生相应的生理反应及感受，并促使人做出相应的情绪反应。

心灵故事情绪是人类生命中非常重要的一部分，了解它，接纳它，平和控制它，是我们需要用一生的时间去完成的功课。

谈到情绪，必须要对情绪有一个清楚的认识。

心理学家曾做过这样一个试验：让一群儿童依次走进一个空荡的房间，并在房间最显著的地方为每个孩子放一颗糖。

测试人员对孩子们说：“谁能坚持到老师回来时还没把这颗糖吃掉，那么谁就可以得到另外一颗糖的奖励。

但是，如果老师没回来之前谁就把糖吃了，那么他就只能得到这一颗糖。

”结果，当大人离开之后，有些孩子抵挡不了糖的诱惑，提前就把糖吃掉了。

而另外一些孩子，则牢牢记住了大人的话，认为自己只要坚持一会儿，就可以得到两颗糖，于是，他们尽量克制自己。

努力转移自己的注意力，比如唱歌、做游戏等，坚持不看那颗糖，一直等到大人回来。

他们坚持到了最后，得到了第二颗糖的奖励。

之后，研究人员把他们分成两组，一组是能够抵挡住诱惑、坚持下来并得到两颗糖的孩子，另一组是不能坚持下来只得到一颗糖的孩子，然后对他们进行长期的观察。

结果发现，当孩子们长大之后，那些只得到一颗糖的孩子普遍没有得到两颗糖的孩子获得的成就大。

这也说明那些小时候便能控制自己情绪，尤其是能够通过转移注意力来控制自己的孩子，往往能够更好地把握自己未来的人生。

专家分析由此看来，人的情绪好坏在很大程度上影响着一个人的人生成败。

那么情绪到底是什么呢？

简单来说，情绪就是由内、外在刺激所引发的一种主观的激动状态。

这种状态由主观的感受、生理的反应、认知的评估、表达的行为这四种成分交互作用而成。

情绪通常在非突发状况或受到突然刺激时出现，有时一种心理需求和期待发生满足或受阻的情况时也会产生情绪。

情绪是非常主观的经验，每个人都与他人有很大的差异，同样的情况，对不同的人所引发的情绪都有强弱的区别。

即使情绪相似，但个体的表现方式也会有极大的不同。

通常，造成这种差异的情况一般可归纳为三个因素：1. 人的天生气质有差异，对内、外刺激的敏感程度就不同，造成的情绪反应强度也就有所不同。

2. 每个人的人生经历各不相同，积累的经验也有所差异，若曾遭受过强烈的外在伤害，相关的刺激就很容易引发相似的情绪，比如被狗咬过的小孩，再见到狗时就会比没有被狗咬过的小孩容易害怕。

3. 随着人的成长，每个人都会发展出自己独特的认知结构，对事情的认知、评估不同，自然也造成不同的情绪经验。

比如当一个人走在路上，发现有路人注视，若认为此人在挑衅他，就会心生愤怒。

但如果认为这个人在欣赏自己的穿着品味，那就会心生得意。

## <<一学就会的情绪掌控术>>

### 媒体关注与评论

不要再让你的情绪伤害你、阻碍你、困扰你人的行为每时每刻都受制于潜意识也就是心灵的影响，而心灵的形成很大程度上来自于人在生命过往中所存储的情绪。

——弗洛伊德情绪是人生最大的苦，是人生痛苦的根源。

导致人类痛苦的根源来自于人不能了解和掌握生命现象的规律，所以产生了贪、嗔、痴等思想，以致产生执著于自我的情绪。

——释迦牟尼



## <<一学就会的情绪掌控术>>

### 编辑推荐

《一学就会的情绪掌控术》编辑推荐：健康的情绪是身心愉悦的根本，情绪的健康是关乎幸福的大事，每天5分钟，掌握一门非常实用的情绪控制术，不断地练习，你也可以完全掌控自己与他人的情绪。

<<一学就会的情绪掌控术>>

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>