第一图书网, tushu007.com

<<做情绪的主人才能做生活的主角>>

图书基本信息

书名：<<做情绪的主人才能做生活的主角>>

13位ISBN编号：9787514500738

10位ISBN编号：7514500731

出版时间：2011-7

出版时间：中国致公出版社

作者：文齐

页数：290

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

内容概要

法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜；然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“ 我就是胜不过我的脾气。
”看来，人要战胜自己的情绪并非易事。
可是，我们可以学会控制自己的情绪!我们无力左右天气，但可以改变我们的心情，不让自己永远处于坏情绪的包围之中，要懂得给心情换跑道，不让坏情绪的癌细胞扩散，这样坏情绪跑掉了，我们便可以全心全意地做好我们手头的事了。

那么，如何才能赶走我们的坏情绪呢?我们每天都会整理我们的房间，可是我们也许很少想到过要整理我们的心情?整理房间，我们可以遗弃很多我们不需要的东西，同样，整理我们的心情，也可以遗弃对我们处理事情不利的坏情绪。
正所谓“ 磨刀不误砍柴工 ”。
繁杂的社会常常会使我们每一个人烦躁、不安、甚至抑郁，适"-JA的时候找个安静地方坐下来，整理一下被散落了一地的零乱情绪，把不必要的丢掉，你就会发现当你处理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

道理就是这么简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情处理当前发生的事情以及正在发生的事情。

一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候都积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；但是相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自己的价值就会得到怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加消极抑郁，形成了恶性循环。

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。
愉悦的心情是一时的，我们重要的是保持这种愉悦，再达到宁静的状态。
宁静的心情可使人们遇事能够放开视野，纵横思考，运用自如的驾驭、把握自己的情绪，不管碰到什么不愉快，尽可能从中寻出合理的一面，从而获得新的宁静。

记住：做情绪的主人，才能做生活的主角!
祝愿每一位读者都从中受益、身体健康；更祝愿大家心理健康。
掌控好自己的情绪，成为情绪的主人!

书籍目录

第一章　做情绪的主人，不做情绪的奴隶
1. 活着是一种心情
2. 不要为昨天而哭泣
3. 快乐心情要自己创造
4. 别对自己太刻薄
5. 把坏情绪扔到脑后去
6. 烦恼都是自找的
7. 杜绝消极情绪走进我们的生活
8. 快乐的秘密就藏在我们心中
9. 别和自己过不去
10. 做情绪的主人
第二章　拥抱快乐，好情绪造就快乐人生
1. 享受阳光灿烂的微笑
2. 丢掉所有的不快乐，就是快乐
3. 让好心情每天驻留心间
4. 打开心房，储藏快乐
5. 分享是一种美德，更是一种快乐
6. 保持一份好心情
7. 放松心情，轻装上阵
8. 世上本无事，庸人自扰之
9. 享受生活，知足常乐
10. 养成幸福快乐的习惯
第三章　远离愤怒，冲动是情绪的魔鬼
第四章　笑看人生，用乐观“ 驾驭 ”悲观
第五章　停止抱怨，克服你的不满情绪
第六章　相信自己，别让自卑情绪毁了你
第七章 战胜挫折，阳光心情总在风雨之后
第八章　知足常乐，把贪婪嫉妒全扫光
第九章　稀释压力，有了“ 不快 ”你就说
参考书目

章节摘录

版权页：人总有不顺心、不如意的时候，其实外在不是真正能主宰你的因素，真正能决定结果的是你自己。
比如你害怕别人说你胖，你千万次地看过自己后，决定节食减肥。
面对餐桌上的诸多美食，你只能是闭着眼睛咽口水，忍受着饥饿的折磨。
实在没办法时，只能是在美食面前选择逃避！
几日后，身体可能是苗条了，听到了别人的赞美，可是只有自己最清楚，体质已经下降了！
一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少！
人们常说，凡事多往好处想，才能有一个好心情。
确实是这样，有一个人老是不顺心，可他总是能从好的一面去看问题。
有一天出门，不小心掉到河里，爬上岸一看，别人都替他难过，可是他却高兴地说：“嘿！
真走运，口袋里还装了一条鱼。
”如果你也能以这种心态去生活，你就会过得很坦然，很快乐。
人这一辈子不可能总是春风得意、一帆风顺，肯定会有许许多多不如意的事，说不定哪一天生活就会跟你开一个不大不小的玩笑，使你结结实实地撞上无情的“红灯”，或事业失败，或爱情失意等。
这时候就得想开点，平淡地面对生活，多劝劝自己，千万别跟自己过不去。
如果你想不开，吃不下，睡不着，又有什么用呢，过多的烦恼和压力只会将你的心灵挤压得支离破碎。
而且人体的各种器官在心情烦恼或怒火中烧的情况下会处于紧张状态，往往会引起失眠、神经衰弱等。
若是长期处于忧郁状态，还会诱发其他心理疾病。
所以，人要学会对自己好一点，不跟自己过不去，要知道世上没有跨不过的沟，也没有淌不过的河，要想得通，放得下。
为什么有许多人会悲叹生命的无奈和生活的艰辛，却只有少数人能在有限的生命中活出自己的快乐呢？
这是因为，一个人快乐与否，主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。

编辑推荐

《做情绪的主人才能做生活的主角》：今天你高兴了吗，今天你生气了吗，今天你害怕了吗，今天你激动了吗，你后悔了吗。
如果你想掌控自己的命运。
请先掌控自己的情绪！
控制自己的情绪。
就能最大限度地释放自己的能量。
给情绪一个神奇的控制器，你的人生将由此走上正确的轨道。

第一图书网, tushu007.com

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