

<<淡定的女人最有气质>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人最有气质>>

13位ISBN编号：9787515003368

10位ISBN编号：7515003367

出版时间：2012-6

出版时间：李冠军 国家行政学院出版社 (2012-06出版)

作者：李冠军

页数：342

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>

<<淡定的女人最有气质>>

前言

快乐与幸福是能够创造的，假如你能掌控情绪，就能创造幸福与快乐的人生。

小时候，老师教我们写字，父母教我们做人，但没有人教我们管理情绪！

从现在开始，为自己补上人生中最为重要的这一堂课吧！

圣人说：吾日三省吾身。

为了获得一个幸福的人生，我们需要反思自己的言行，调整自己的行为，控制自己的情绪。

调理自己的心态。

一个能够掌控情绪的人才算得上是一个真正有智慧的人。

但自我约束不同于忍耐，一味的忍耐只会让自己沦陷或者爆炸，也就是我们常说的，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。

而无论是哪一种结果，都不会给我们的事业、生活带来幸福。

财富未必能带来幸福，幸福却可以带来财富。

懂得情绪管理。

我们可以无忧无虑，无怨无仇，懂得爱恨而能无恨。

知欲可以制欲。

消极的情绪使人沮丧，积极的情绪催人奋进。

在现实生活中，很多人感觉自己不幸福，有些人甚至觉得不幸到无法活下去。

其实，他们的所有不幸，归根到底都是情绪问题。

愚蠢的行为大多是在情绪失控的时候做出来的。

在遇到与意愿发生冲突的事情时，如果我们能冷静地想一想，不仓促行事，也就不会有冲动，更不会在事后后悔了。

所以，我们要学会控制自己的冲动，学会审时度势，千万不能让情绪失控。

一个人越懂得选择情绪，就越能保持美好心情。

在生活里，你不要主动去感受过多的负面环境，要善于断绝负面情绪信息的来源。

如果不看某些事情。

你就可以“眼不见为净”，如果不听某些事情，你就当自己不知道。

多储存一些好的记忆，让正面的、积极的，可成功发芽、能开花结果的种子深埋在你的内心深处。

当你心情不佳时，如能换个心情，以愉快的情绪来取代不愉快的情绪，将会更少地呈现出负面的情绪。

例如：本来你今天早上出门时间比较晚，上班已经快迟到了，偏偏一路上又不停地遇到红灯，加上越急心情越不好，假如此时改变一下情绪，觉得难得有此机会利用红灯时间欣赏路旁街景。

心情或许就会变得好一点。

当你被不良情绪困扰时，要学会“转移”它们。

人生总是会有很多坎坷，总会遇到很多意外和痛苦，例如：亲人亡故，爱人离弃，忧思无用。

不如干脆把旧事抛开，然后尽力找一些可以转换心情的事情去做，最好是醉心于工作和事业。

以工作的成绩和事业的进步来冲淡感情上的痛苦。

也可以到朋友家中叙叙家常。

或者帮助别人做点事情，或者外出游玩，或者找一些有教益的书籍阅读。

总之。

要使心思有所寄托，这样就能有效地抵御不愉快的信息输入，从而避免不良情绪优势中心的形成。

而且。

随着你对美好事物的憧憬，或者你对某一件工作的潜心想，你的整个注意力都会被吸引到那些地方去，不愉快的事情所引起的不良情绪。

就会在不知不觉中烟消云散。

掌控情绪是掌控命运的开始。

在人生的旅途中，有欢乐也有忧伤，有的人经常看到欢乐的一面，由此而感到生活的主旋律是美好的。

<<淡定的女人最有气质>>

，有的人却总是看到忧伤的一面，当然会生活得很不开心。

其实，开不开心，全在自己，在于能否掌控自己的情绪。

最后，请你记住弗洛伊德的忠告：“很多人因为情绪失控而失去朋友，也有很多人因为情绪低落而引发疾病。

不良的情绪是人们事业和健康的大敌。

为了生活和生命的健康，每个人必须学会控制情绪。

”

<<淡定的女人最有气质>>

内容概要

快乐与幸福是能够创造的，假如你能掌控情绪，就能创造幸福与快乐的人生。

小时候，老师教我们写字，父母教我们做人，但没有人教我们管理情绪！

从现在开始，为自己补上人生中最为重要的这一堂课吧！

圣人说：吾日三省吾身。

为了获得一个幸福的人生，我们需要反思自己的言行，调整自己的行为，控制自己的情绪，调理自己的心态。

一个能够掌控情绪的人才算得上是一个真正有智慧的人。

但自我约束不同于忍耐，一味的忍耐只会让自己沦陷或者爆炸，也就是我们常说的，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。

而无论是哪一种结果，都不会给我们的事业、生活带来幸福。

最后，请你记住弗洛伊德的忠告：“很多人因为情绪失控而失去朋友，也有很多人因为情绪低落而引发疾病。

不良的情绪是人们事业和健康的大敌。

为了生活和生命的健康，每个人必须学会控制情绪。

”

<<淡定的女人最有气质>>

书籍目录

第一章 情绪管理：情绪失控会毁掉女人的一生 做情绪的主人而不是奴隶 情绪对女性身心健康的影响 女人情绪的阴晴表——情绪周期 反省一下你为什么会生气 用理智的闸门控制情绪的洪水 了解自我，把情绪调整到最佳状态 女人要学会管理自己的情绪 情绪失控是悲剧的开始 丢掉坏情绪，做一个幸福的女人 不要把坏情绪传染给别人第二章 悲伤情绪：伤感是女人的天敌 跳出悲伤的陷阱 调节情绪，化悲痛为力量 战胜孤独情绪，走出自我封闭的状态 改变情绪，做一个快乐的女人 不要卷入后悔的情绪漩涡中 沮丧情绪会扩大生活的不幸 赶走生活中的寂寞情绪 乐观是消除忧伤的良药 不要一味沉溺于悲伤之中 悲伤的时候，学一点自我关怀的技巧 敏感的女人更容易受伤第三章 忧虑情绪：别想太多，有些事不值得你担忧 焦虑会扼杀女人独有的风采 从内心深处释放焦虑情绪 做玉女而不是郁女 女人要与抑郁抗争 治疗心灵流感——抑郁 别为毫无意义的事情担忧 怀着忧虑上床就是背着包袱睡觉 不要为了小事惴惴不安 调整情绪，放下无谓的烦恼 丢开影响心情的坏情绪第四章 不满情绪：化解不满。

做一个不抱怨的女人 高EQ的人不会把抱怨埋在心里 抱怨只会让心情更糟糕 别把抱怨情绪带到工作中 少些抱怨，心情会越来越越好 快乐情绪能带来好业绩 别让唠叨毁掉你的幸福 别把自己置于怨恨的情绪中 克服职场中的厌倦情绪 睁一只眼闭一只眼利于情绪稳定第五章 愤怒情绪：别做歇斯底里的女人 没人喜欢歇斯底里的女人 把愤怒情绪的害处降到最低 愤怒时，数到三十再开口 不要用刻薄的语言发泄愤怒 愤怒从愚蠢开始，以后悔告终 生气是用别人的错误惩罚自己 别把怒气撒在办公室里 女人，别再为小事生气了 不要动不动就与人争吵 学会不和自己较劲第六章 急躁情绪：不急不躁，做女人一定要静心 克制浮躁情绪，保持内心的宁静 用一颗平静的心来生活 静下心来，梳理一下烦躁的思绪 让自己有一个好心境 抑制躁动，让心静如止水 把心放宽利于情绪的的稳定 学会在放松中调整情绪 懂得在享受中安抚自己 借助感官调整情绪 不急不躁，一切顺其自然即可第七章 平衡心态：烦恼往往来自内心的失衡 小心眼的女人爱闹情绪 虚荣是心灵的一颗毒瘤 远离自卑情绪，做一个自信的女人 别让完美情结捆绑了你的快乐 把嫉妒情绪控制在合理的范围内 调整心态，不要一味地攀比 放下计较心，怀着快乐过一生 烦恼来自内心的不平衡 学会化解心中的烦恼 调节自己，拥有一个好心态第八章 情绪转移：情绪不好时。

换一个角度看生活 心理代偿——用得得意的事安慰失落情绪 换个角度就能改变情绪 多往好处想一想，让灰暗的心情亮起来 郁闷时，换个环境转移你的情绪 把注意力放在积极的一面 厌倦时就换个事情做 用忙碌来驱赶无聊情绪 情绪转移的方式——休闲娱乐 想开一点，不要钻牛角尖 放下也是一种情绪转移第九章 情绪调整：好心情才是最重要的 打开心窗，让阳光照亮心情 懂得控制自己的情绪 及时清理情绪的包袱 控制情绪的六种方法 找到适合你的调节方式 心理暗示：假装快乐真会快乐起来 发泄情绪垃圾的途径 为情绪做一次大扫除 做一个简单而快乐的女人 梳理如麻的心境 快乐是美好情绪的催化剂第十章 情绪宣泄：给情绪找一个出口，女人无需背负坚强 持续紧张对身体有害 把堆积在肩膀上的压力卸下来 不要逞强，有些压力你不必背负 女人要学会释放压力 从容应对工作中的压力 运用合适的方式来发泄情绪 找一个出气筒撒撒气 哭泣能释放压力和宣泄负面情绪 借助音乐为自己减压 把负面情绪写在纸上 摆脱自责悔恨的情绪 别用暴力方式发泄情绪第十一章 好情绪是女人幸福的基石 克制情绪，女人要学会理智 猜疑是幸福的天敌 别为小事破坏夫妻双方的情绪 情绪低落时，智商不能低落 吵架时别让情绪失控 用宽容抚平对方的情绪波动 防止情绪冲动，用宽恕挽救婚姻 在妥协中获得圆满 摆脱婚姻中的厌倦情绪 吹毛求疵会让你错失真爱 好性格是女人幸福一生的基石

<<淡定的女人最有气质>>

章节摘录

你有过这样的经历吗？

考试前焦虑不安、坐卧不宁；受到领导批评后恼羞成怒，羞愧难堪，不愿上班；和伴侣或朋友争吵后，气得上街乱逛，买一堆不合时宜的东西来发泄……像这些行为，偶尔出现一两次还是不要紧的，但如果经常这样，你可就要小心了。

因为在不知不觉中，你已经成了情绪的奴隶，陷入情绪的泥淖而无法自拔。

一旦你心情不好，就“不得不”坐立不安，“不得不”旷工、“不得不”乱花钱……这样做不仅扰乱了自己的生活秩序，也干扰了别人的工作和生活。

李志军结婚两年，和妻子一直很恩爱，日子过得非常甜蜜。

但是在他们的宝宝出生后不久。

李志军觉得妻子几乎忽略了他，把全部精力都投入在孩子身上。

于是，慢慢地，李志军回家越来越晚，甚至夜不归宿。

偶尔回到家里，听到宝贝儿子的哭闹就更觉得心烦、焦躁，恨不得把儿子的小嘴给堵住。

而妻子更是说他不负责任，没有尽到丈夫和爸爸的责任。

次数多了，李志军越来越气愤，时常顶撞妻子，而且乱摔家里的东西。

一时间，家具的破碎声，妻子的叫骂声，儿子的哭喊声响遍了家里的每一个角落。

最后，李志军竟然对妻子大打出手，连带儿子也撞破了头。

对于很多女人来讲，“情绪”这个词不啻于洪水猛兽，唯恐避之不及。

父母对孩子说：“不要闹情绪，要好好吃饭。

”领导常常对员工说：“上班时间不要带着情绪。

”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。

”……这些话都表达出人们对情绪的恐惧及无奈。

坏情绪是幸福的天敌，它让你莽莽撞撞，冲动愚蠢，稍微处理不当，轻则影响日常工作，重则使人际关系受损。

更甚则会导致身心疾病的侵袭。

真正健康、有活力的人，是和自己的情绪感觉充分联系在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活和他人的人，因为他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪。

一个烈日炎炎的夏日，一位牧师正在教堂里布道。

但由于长时间的布道和闷热的的原因，许多教徒开始变得昏昏欲睡，有些人甚至开始焦躁不安。

这些人中，只有一位绅士，他腰背挺直，看上去精神抖擞，兴致勃勃，安静地坐在那里听着牧师讲道。

。

终于，布道结束了。

大家走出教堂后，有人问那位唯一安静听布道的绅士：“先生，每个人不是打瞌睡就是低声抱怨，为什么你还能听得那么认真呢？”

”绅士微笑着说：“老实说，我也很想打瞌睡。

可我忽然想到，我为什么不用它来试试自己的耐性呢？”

我要学会控制自己的情绪。

事实证明，我的耐性非常好，我对自己的情绪也控制得很好。

我想，以这种心态去面对生活中的各种困难，还有什么不能解决呢？”

”这位绅士就是后来鼎鼎有名的英国首相格莱斯顿。

一个情绪失控的女人，不可能对事物的认识有更全面、更准确的见解，更不可能让自己理智地面对生活中的种种考验，以及有效地利用自我控制的力量。

著名的心理学家弗洛伊德曾说：“很多人因为情绪失控而失去朋友，也有很多人因为情绪低落而引发疾病。

不良的情绪是人们事业和健康的大敌。

为了生活和生命的健康，每个人必须学会控制情绪。

<<淡定的女人最有气质>>

” 生活中有欢乐也有忧伤，有的女人经常看到欢乐的一面，由此而感到生活的主旋律是美好的，有的女人却总是看到忧伤的一面，当然会生活得很不开心。

其实，开不开心，全在自己。

在于能否掌控自己的情绪，做情绪的主人。

作为女人，我们只有学会管理自己的情绪，才能够掌握自己的人生。

P3-5

<<淡定的女人最有气质>>

编辑推荐

李冠军编著的《淡定的女人最有气质》弗洛伊德说：“很多人因为情绪失控而失去朋友，也有很多人因为情绪低落而引发疾病。

不良的情绪是人们事业和健康的大敌。

为了生活和生命的健康。

每个人必须学会控制情绪。

”掌控情绪是掌控命运的开始。

开不开心，全在自己，在于能否掌控自己的情绪。

<<淡定的女人最有气质>>

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>