

<<受用一生的情绪控制课>>

图书基本信息

书名：<<受用一生的情绪控制课>>

13位ISBN编号：9787515803593

10位ISBN编号：7515803592

出版时间：2013-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：胡子君

页数：284

字数：280000

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>

## <<受用一生的情绪控制课>>

### 前言

你的情绪稳定吗？

你常遇事小题大作，被情绪牵着鼻子走吗？

你常为生活中的小事耿耿于怀吗？

你相信一个人可通过改变自己的态度，来改变一生吗？

你有无被焦虑、恐惧、抑郁等情绪缠身的痛苦？

人生几十年匆匆忙忙，如白驹过隙一般。

在这几十年里，我们会经历各种各样的事情，在不同的事情面前，我们会有各种各样的情绪。

当处于顺境时，每个人都能从容地面对，总是能让自己处于正面、乐观的心理状态，这是一种正常的、健康的心理。

但是，在遇到困境的时候，正面、乐观的心理就会被负面、消极的心理所取代，就是负面心理占据了主导位置，能够从容应对的人却是少之又少。

正面的情绪就像一个“发动机”，能促进工作、学习的开展，能让生活变得更加美好；而负面的情绪则会把你带入痛苦的深渊，面对消极低落的状态不能自拔。

如果负面心理长期占据主导地位，那么，我们会处于颓废的状态，这样的人，是颓废的、不健康的。

因此，我们要学会控制负面心理，让快乐、正面的心理占据主导。

其实，同样一件事情，积极乐观的人看到的是积极的一面，而消极悲观的人，看到的则是消极的一面。

本书的目的，是为了分析人们在生活中最常遇到的又容易被人忽视的不良心理状态，以激发读者在他们自己的生活中开始尝试产生积极情绪。

本书分为十三章，教你如何从更广阔的视野来看待自己的所有情绪与反应，助你深入了解一生中经历的各种情感，以及如何有效地运用你对情感的全新认识。

内容涵盖人生的各种议题，如工作、家庭、人际交往等，每一个人都能在其中找到与自己类似的案例和经历。

本书每一个案例，吸收一个新的想法，你会更加明白什么是你想要的，什么是你不想要的。

它教你通过平衡、释放、转移、选择、控制等情绪管理技巧，建立不生气、不焦虑、不抱怨、不自卑等正向情绪，全面提升自控力、洞察力、信念力、影响力，使自己成为一个内心强大的人，人际关系融洽的人，眼光长远的人，人生天地无限广阔的人。

成功，因宽容和积极而充满机遇；失败，因抱怨和消极而困难重重。

优秀的人，都是不抱怨的人。

我们不停地抱怨、指责、攻击，这不仅毁坏了自己的内心世界，也伤害了自己的外部世界。

我们应该有效地表达不失控。

我们常常焦虑、忧郁、后悔、迷茫。

其实，伤害我们的并不是事实本身，而是我们看待事实的态度。

心若改变，情绪就会改变，情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格跟着变。

性格决定命运，情绪左右人生。

人的一生，最大的陷阱并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制。

如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪。没有稳定的内心世界，就没有美好的生活世界。

赶走坏情绪出门，迎接好情绪进门，发掘自己的无限潜能，改变自己的人生命运，都得依赖情绪的惊人力量。

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

”我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事……无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

来吧！

## <<受用一生的情绪控制课>>

让我们一起了解自身情绪的秘密，学会控制、调整自身情绪，每天10分钟，学习一点情绪管理方面的技巧。

## <<受用一生的情绪控制课>>

### 内容概要

《受用一生的情绪控制课》分为十三章，教你如何从更宽阔的视野来看待自己的所有情绪与反应，助你深入了解一生中经历的各种情感，以及如何有效地运用你对情感的全新认识。内容涵盖人生的各种议题，如工作、家庭、人际交往等，每一个人都能在其中找到与自己类似的案例和经历。

《受用一生的情绪控制课》每一个案例，吸收一个新的想法，你会更加明白什么是你想要的，什么是你不想要的。它教你通过平衡、释放、转移、选择、控制等情绪管理技巧，建立不生气、不焦虑、不抱怨、不自卑等正向情绪，全面提升自控力、洞察力、信念力、影响力，使自己成为一个内心强大的人，人际关系融洽的人，眼光长远的人，人生天地无限广阔的人。

## <<受用一生的情绪控制课>>

### 书籍目录

#### 第一章 好情绪：幸福生活从掌控情绪开始

情绪化：幸福生活的“隐形杀手”

1%的坏情绪，导致100%的失败

坏情绪堆积起来的后果

情绪控制有利于身心健康

善于调节情绪的人才会成功

不要受到“情绪链”传染

#### 第二章 放宽心：别让坏情绪扰乱你的日常生活

生活很艰辛，淡定的态度很重要

痛苦并非想象的那么大

海纳百川，有容乃大

患得患失，得不偿失

不要把“撞线”当成最大的光荣

接受不完美，才会有更圆满

接受不可避免的事实

#### 第三章 不冲动：理智带我们逃离错误的深渊

冲动是“地雷”，它可以毁了你

征服自己的心，就能征服一切

你的怒火是怎么来的

让怒气随风而去

关键时候“冷静三秒钟”

小不忍则乱大谋

#### 第四章 别悲观：经历考验的信心更不畏风雨

不要让悲观挡住了阳光

把自卑还给上帝

不要以为自己很卑微

战胜消沉，情绪方能飞扬

乐观者的成功密码

太阳每天都是新的

#### 第五章 避忧郁：在心灵世界里轻舞飞扬

知足才能常乐

忧郁情绪与心理控制力

别在抑郁中感受孤独

负面情绪不断累积的结果

假如生活欺骗了你，请不要忧郁

你有敏感多疑的“嗜好”吗

.....

#### 第六章 除焦虑：很多事情并非你想象的那么糟糕

#### 第七章 别紧张：要学会难得糊涂

#### 第八章 少生气：生活充实，生命才健康

#### 第九章 会解压：才能让情绪不失控

#### 第十章 脾气走了，运气来了：办公室中的情绪掌控术

#### 第十一章 悦人有术：社交圈中的“万人迷”就是你

#### 第十二章 淡定地爱：家庭幸福是完美人生的基础

#### 第十三章 活在当下：往事随风，给自己做心理扫除

<<受用一生的情绪控制课>>

## &lt;&lt;受用一生的情绪控制课&gt;&gt;

## 章节摘录

情绪控制有利于身心健康 人的情绪经常表现为两种，一种愉快的，一种悲伤的，但是不管哪种情绪，都要适度控制，大悲大喜都不利于身体健康。

因为心理活动和生理活动是相互关联的，当心情好的时候生理机能处于最佳状态；当情绪低落的时候，人的生理功能也会随之下降。

长此以往，会引发很多疾病。

人类的疾病中一半以上的疾病是和不良的心态、恶劣的情绪有关的。

《红楼梦》里的林黛玉不仅有才华，而且纯洁又真诚。

但自幼羸弱多病，多愁善感。

在“风霜刀剑严相逼”的贾府，她又不会像薛宝钗那样曲意逢迎、八面玲珑，而是经常郁郁寡欢、茶饭不思、夜不能寝、泪水涟涟。

当她听说心上人贾宝玉与薛宝钗结婚时，一气而厥，悲愤而逝。

从情绪心理角度看，正是因为她内心的抑郁情绪造成了自己的悲剧。

人的一生当中，如果处境不好，如家庭不和、疾病伤害、亲友离别、天灾人祸、意外损伤等，不仅可造成对抗情绪，也会使人趋于心理封闭，不愿在他人面前表现出心理的真实状态，什么事情都憋在心里。

有句话说得很对，人一旦憋得太久了，身体自然而然地就会生起病来，从另一个角度说，郁郁寡欢本身就属于一种病。

忧郁是一个病魔，精神长期抑郁可促使人们很早就衰老，是导致种种疾病的一个重要因素。

据国内某医院调查资料显示：精神愉快、性格开朗的人，到60岁仍能工作，患老年病的占30%；而精神受过严重创伤、性格沉闷内向的人，到50岁时工作精力就减退一半。

情绪和健康是紧紧相联系的。

在心理学家的眼里，情绪就是“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。

现代医学家则认为，身体本身就是疾病的良医，有85%的疾病是可以自我控制的，而情绪就是人们不可忽视的一个因素。

有个病人58岁，肝区疼，去医院作检查，医生告诉他：“不得了，你肝脏长了一个瘤，7公分，已经转移了。

”他一听腿都软了，当时就站不住了。

回到家以后，他整宿没睡，到天亮更疼，又去看医生。

医生说：“你是肝癌晚期，我也没办法，你喜欢吃什么就吃什么，喜欢玩什么就赶紧玩吧。

”一次他的上司去看他，顺便问了一句：“你有什么心愿未了吗？”

”他回答道：“别的没什么，我最大的遗憾是没见过北京天安门。

”单位满足了他的心愿。

他在北京看过天安门后，有人说，既然到7北京，不如四处看看有什么好的医生。

结果他就去了北京一家医院，一个老教授极认真、仔细地为他作了检查。

他问：“我得的什么病啊？”

”“你没有病，你是吓出来的，很多人都像你一样是囊肿，误诊为癌症，结果精神崩溃、一病不起了。

实际上，什么病也没有。

”医生跟他这么解释后，他豁然开朗了，回到家以后又能吃又能喝了，也能够上班了。

他说，幸亏去了一趟北京，要不然可能早就不行了。

良好的心理状态是生活幸福、事业成功的要素之一。

若是一个人能保持心理平衡，那就什么病都不易得，即便有时候得了病也是很快就能好起来。

情绪对身体健康起着十分强大的作用，有时候这种作用十分明显。

好情绪是福。

有这么一首小诗：“你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就是一片明亮；你要

## <<受用一生的情绪控制课>>

是经常知足，就会感到幸福；你要是不计较名利，就会感到一切如意。

”情绪是什么？

情绪是对客观事物的反应，是主观对客观感受的外在表现。

如果我们保持一份好心情和乐观向上的精神状态，提高适应环境的能力，就能使自己进入洒脱豁达的境界，从而掌握生命的主动权。

美好的情绪会带给我们好运。

许多成功人士，个性上都不免有所缺憾，但他们却能扬名立身。

因为他们能够正确调整心态，不让坏的情绪随心所欲地伤害自己。

俗话说得好：笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

的确，一个人的喜怒哀乐，不仅是对周围环境刺激的主观反应，也往往决定着他的生死存亡。

乐观的情绪使人积极向上，充满朝气，低靡的消沉只会使人颓废，一蹶不振。

在我们的生活中，经常会看到有些人得了点小病便精神萎靡，整天愁眉苦脸，疑神疑鬼，情绪低落，自感病入膏肓，其实这些人是杞人忧天。

精神作用对我们的身体健康是何等的重要。

我们都熟悉张海迪、林健、奥斯特洛夫斯基等这些光彩照人的形象，他们坚强不屈的精神，成为那些身处逆境却能与生命抗争的人们的精神支柱。

P14-P16



## <<受用一生的情绪控制课>>

### 媒体关注与评论

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

——世界顶级潜能激励大师、成功学导师 安东尼·罗宾

## <<受用一生的情绪控制课>>

### 编辑推荐

《受用一生的情绪控制课》编著者胡子君。

对于失望与悲伤，人们一眼就会识破，而其他许多敌人却不易觉察。它们往往面带微笑，披着善意的伪装而来，却随时可能将你摧毁。对它们，你永远不能放松警惕。

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

<<受用一生的情绪控制课>>

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>