

<<情绪控制术>>

图书基本信息

书名：<<情绪控制术>>

13位ISBN编号：9787564020866

10位ISBN编号：7564020865

出版时间：2009-11

出版时间：北京理工大学出版社

作者：高非

页数：278

字数：220000

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;情绪控制术&gt;&gt;

## 前言

曾经有两个人在黑夜的沙漠中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支。在休息的时候，其中一个人问另一个人，“现在你能看到什么？”

被问的人答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”

而发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。

最后，那个说看到死亡的人，就在快要走出沙漠的时候，用刀子匆匆结束了自己的生命。

而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄其实这两个人所处的环境完全一样，但却演绎成了截然不同的命运，仅仅是因为他们的心态有所不同。

你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的色彩。

人们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振；有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。

这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生着奇妙的效果。

你是否也有过这样的体验：心情好时，看什么东西都顺眼、顺心，连对原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，对再美丽的风景也视若无睹。

情绪的影响力可见一斑，成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。

卓越的成功者活得充实、自信、快乐；平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。

究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同，善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。

而失败者或许并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。

我们可以发现，大多数的失败者失意时一味抱怨不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以。

他们之所以失败，往往因为他们没有学会控制好自己的情绪。

## <<情绪控制术>>

### 内容概要

情绪是心灵的显示，是我们生活的原动力。

虽然我们不能完全成功地控制自己的情绪，但这仍是我们为之努力的方向。

这本书全面阐述了对人生有所帮助的情绪法则，帮助你在奔向成功的旅程中，学会调节情绪，学会管理情绪，从而演绎你一生的美丽。

## <<情绪控制术>>

### 作者简介

高非，世界华人智慧女性领袖联合会会长，《世界华商》杂志社执行社长，北京博士德知识传播机构COO。

曾荣获美国全球妇女影响力组织（GlobalEXECWomen）颁发的“2007国际妇女最具影响力大奖”和“2008亚洲卓越智慧女性大奖”。

## &lt;&lt;情绪控制术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 正视情绪，因为情绪改变人生 揭开情绪的神秘面纱 情绪决定命运 情绪与身心健康密切相关 好情绪带来最佳竞技状态 坏情绪容易导致失败 探究你情绪背后的意义第二章 管理情绪，自己才是情绪的主人 做情绪的主人 学会发现并获得好心情 不妨“装”出好心情 对你的坏情绪宽容一点 控制情绪，解放心情 锻造出你的好情绪 善于调节情绪的人才会成功第三章 活在当下，要学会控制愤怒情绪 愤怒是地狱之火 愤怒的人总会打败自己 留意愤怒的信号 冷处理，不要马上回应 明白沟通的真正目的 偶尔也“闭”上你的耳朵 替别人想想，就不容易生气 远离冲动，抑制愤怒第四章 正视现实，生活不要总有不满意情绪 残缺亦是美 豁达地接受一切 摒弃完美重在知足 期待不能代替现实 切勿身在福中不知福 抛开不满勇于进取 积极面对现实 别跟自己过不去第五章 肯定自己，做人不要有自卑情绪 从自卑中成长起来的自信 自信的魅力 学会“爱自己”吧 变“缺点”为自信 适当收起你的敏感 好胜心亦是自信的体现 信心让你重新站起来 时刻让自己充满自信第六章 战胜挫折，向前走要抛弃悲伤情绪 别为昨天流泪 人生没有草稿 每个人都会遭受挫折 增强自己的“抗挫折力” 从失败中爬起来 经验比挫折更重要 面对挫折你可以说声“不要紧” 在生命的低谷留下坚强的足迹第七章 克服压力，从心理消除焦虑情绪 焦虑——现代人的“心痛” 长期焦虑危害身心健康 “成功焦虑”症 不要预支明天的烦恼 消除焦虑的程序 用平常心打败焦虑 用投入化解焦虑 用积极的心态解决难题第八章 放慢节奏，轻松生活摆脱疲劳情绪 了解心理疲劳 脱离“逼迫”的“腻境” 走出职业倦怠的沼泽 偶尔也放慢你的脚步 松绑你的身心 调节情绪，振奋精神第九章 自我暗示，唤起走向成功的情绪力量 心理暗示是什么 心理暗示的神奇作用 积极自我暗示的心理力量 反复地积极自我暗示 如何对待消极心理暗示 用希望唤起行动的激情第十章 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪 发泄是心理健康的保证 喊出你心中的郁闷 找对你的出气筒 想哭就哭 远离空虚体悟人生 不宜采用的宣泄方法第十一章 快乐人生，一切由好情绪造就而成 快乐是人生最重要的东西 找回属于你的快乐 发自内心的快乐 豁然开朗的快乐 快乐无处不在 快乐习惯，快乐性格 没有不带伤的船，只有不肯快乐的心

## &lt;&lt;情绪控制术&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 正视情绪，因为情绪改变人生人生，需要固守一份好心情。

人生，亦如天气，有阴天、雨天、晴天，我们无法改变大自然永恒规律，只有怀揣一颗坦然之心……当我们始终保持一份良好的心境，才能发现生活中不是缺少美好，而是缺少享受美好的一份心境。揭开情绪的神秘面纱当你兢兢业业却不被认可时，你是继续忍气吞声还是据理力争，或者干脆炒老板鱿鱼？

当你一时冲动和爱人吵架时，你是先冷静下来还是各不相让、恶语相向以致感情破裂？

当你苦口婆心开导孩子，而孩子就是不听话时，你是保持心平气和还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？

这些各式各样的行为反应就是“情绪”！

它就像影子一样时刻与我们相随。

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的关系的反应。

包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等成分。

人是一个极其复杂的机体，七情六欲，人皆有之。

喜会手舞足蹈，怒会咬牙切齿，忧会茶饭不思，悲会痛心疾首。

情绪总能够以很快的速度形成，快到我们甚至无法察觉，这种速度能够在危急时刻救我们一命，也能够在一瞬间破坏我们的生活。

有这样一则故事：每天早晨，生活在德国的一位犹太传教士总是按时到一条乡间土路上散步。

无论见到任何人，他总是热情地打一声招呼：“早安。

”而其中有一个叫米勒的年轻农民，对传教士这声问候，反应十分冷漠。

但年轻人的冷漠，却未曾改变传教士的热情，每天早上，他仍然给这个一脸冷漠的年轻人道一声“早安”。

终于有一天，这个年轻人脱下帽子，也向传教士道了一声：“早安。

”好几年过去了，纳粹党上台执政。

有一天，纳粹党将传教士与村中所有的人送往集中营。

在下火车、列队前行的时候，一个手拿指挥棒的指挥官，在前面挥动着棒子，叫道：“左，右。

”向左走的人前面是死亡之路，向右走的人则还有生还的机会。

指挥官点到了传教士的名字，传教士浑身颤抖地走上前去。

当他无望地抬起头来时，眼睛却一下子和指挥官的眼睛相遇了。

传教士习惯地脱口而出：“早安，米勒先生。

”虽然，米勒先生的表情没有变化，但仍禁不住还了一句问候：“早安。

”声音低得只有他们两人才能听到。

最后的结果是：传教士被指向了右边——生还者之路。

不同的情绪会产生不同的感受与结果。

人是很容易被感动的，而感动一个人靠的未必都是慷慨的施舍，巨大的投入。

有时候，一句热情的问候，一个温馨的微笑，一个友好的动作，也会温暖一个人的心灵，甚至成为帮助自己走上柳暗花明之境的一盏明灯。

这就是情绪的力量，是情绪神秘之所在。

如果戴着灰色眼镜看世界，那么你的世界必然也是灰色的；如果努力让自己看向光明，那么你的前途也是光明的。

在一个天似镜，风如纱，竹涛阵阵，流水淙淙的日子里，李白与阮籍同到神的脚下寻找快乐幸福之门。

那天，李白腰挂酒葫芦，身着白青衫，胯下小毛驴，顶上飘飘发，不时用手抚一下那长长的山羊须。而阮籍则坐在一头老牛拉的破车上，车上的酒瓶东倒西歪，头发凌乱如草，衣服上半粒扣子也没有，用一根树枝挂住，潦倒非常。

他们跟着神来到了一个房间，神各给他们一只装有半壶酒的破耳壶。

## &lt;&lt;情绪控制术&gt;&gt;

阮籍摇一摇又往壶里看一眼，叹气道：“神怕是偏心这西域浪子，我只有半壶酒，他却有一壶吧！”李白笑了笑：“神看来是对我们很好呢，我有大半壶仙酒，这味道一定美极了！”神饶有兴趣地看了两人一阵子，微微一笑。

然后，把他们带到一个岔路口，让他们各自离去。李白走的那条路荆棘丛生，泥淖的山石路弄伤了小毛驴的脚，他从驴身上落到了泥水中，青白衫顿时一片黄一片黑，鸟儿从树丛中惊飞。

他哈哈一笑：“这回酒可醒了，可以好好走路，再说，八只脚总比四只跑得快。”他又呷了一口酒。

走了不久却碰到断崖，无路可走了。他吟了一句：“天生我材必有用，千金散尽还复来。小毛驴，你不必受我压迫了，有缘再会！”说罢动手往山上攀爬。

而此时的阮籍正对着他那半壶仙酒叹气，突然一只猴子抢走了他用来遮风挡雨的破帽。他为了抢回帽子打翻了大多半的酒，人也倒在路旁，棘刺刮破了皮肉，鲜血直流。

他又叹：“唉！天不助我呀！”

爬上车未走多远，断崖在眼前出现了。他顿时悲从中来，忆起伤心往事，哭天抢地喊了起来：“叫我如何是好，如何是好……”顿时眼前一黑晕倒在车上。

李白历经艰辛，终于爬到了山上，眼前是一片从未见过的美好境地：金色的树枝，宝石的果子，银白的叶片，云雾缭绕，花影丛丛。

不远处，神正笑着对阮籍说些什么，李白也来到了神的面前。神点了点他们的酒壶，只见一阵红光闪过，两人手中多了一把钥匙，一把刻着“悲观”，另一把刻着“乐观”，李白成功地打开了门，而阮籍则无语叹息。

神笑着说：“乐观就是披荆斩棘的一把刀，悲观则是人们前进路上的挡路石。你们也看到了各自的结果：乐观，则幸福快乐；悲观，则事无所成。”神的一番话语，使两人顿时豁然开朗。

情绪影响着你的行动，给你带来不同的生活。悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。在悲观的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；而在乐观的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。

悲观的人，即使所受的痛苦有限，前途也有限；乐观的人，即使所受的磨难无量，而前途更无量。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，此乃人之常情。正确调节自己的情绪并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；而错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则可能招致不可估量的损失。

我们都向往幸福的生活，大多数人不愿经历痛苦、悲伤或是恐惧、愤怒。然而，我们的生活中不能没有情绪，我们要做的只是如何能在情绪的世界里生活得更好。情绪决定命运安东尼·罗宾有句名言：你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。的确，人感觉到的，就是所拥有的，人感觉到的越多，所拥有的也就越多。心态决定一切，这是生活的哲理。

拥有好情绪，就是胜利的保证，乐观的态度能指引我们更上一层楼，挑剔和抱怨不是我们面对生活的态度。

每个人今天的命运状况，或许都是自己昨天情绪的结果。看了下面这个故事，你的内心是否也会有所触动呢？

凯斯特是一名普通的汽车修理工，生活虽然勉强过得去，但离自己的理想还差得很远，他希望能够换一份待遇更好的工作。

有一次，他听说底特律一家汽车维修公司在招工，便决定去试一试。

## &lt;&lt;情绪控制术&gt;&gt;

他在那家汽车维修公司附近旅馆的房间中，想了很多，把自己经历过的事情都在脑海中回忆了一遍。突然间，他感到一种莫名的烦恼：自己并不是一个智商低下的人，为什么至今依然一无所成，毫无出息呢？

于是，他取出纸笔，写下了四位自己认识多年、薪水比自己高、工作比自己好的朋友的名字。

其中两位曾是他的邻居，已经搬到高级住宅区去了；另外两位是他以前的老板。

他扪心自问：与这四个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？

其实，他们实在不比自己高明多少。

经过长时间的反思，他终于找到了问题的症结——自己性格情绪的缺陷。

在这方面，他不得不承认自己比他们差了一大截。

现在，已是深夜三点钟了，但他的头脑却出奇的清醒，觉得自己第一次看清了自己，发现过去很多时候自己都不能控制自己的情绪，例如爱冲动、自卑，不能平等地与人交往等等。

整个晚上，他都坐在那儿自我检讨。

他发现自从懂事以来，自己就是一个极不自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人。

他总是认为自己无法成功，但从未从自己的性格方面思考无法成功的原因。

于是，他痛下决心，要保持一个积极向上的心态，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天早晨，他满怀自信地前去面试，顺利地被录用了。

在他看来，之所以能得到那份工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。

两年后，凯斯特逐渐建立起了好名声，人人都认为他是一个乐观、机智、主动、热情的人。

在后来的经济不景气中，每个人的情绪都受到了考验，很多人都倒在了情绪面前。

而此时，凯斯特却成了同行业中少数仍可以做到生意的人之一。

公司进行重组时，分给了凯斯特可观的股份，并且加了薪水。

的确，情绪对我们的生活和命运具有决定意义的影响。

它会引导我们以现实、恰当的方法做事，但有时也会让我们做错事而追悔莫及。

## <<情绪控制术>>

### 编辑推荐

《情绪控制术:改变千万人一生的心理自助读本》：如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！没有什么比情绪更能激发人的潜能了，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。

可以让思想掌控你的情绪，但决不能让情绪掌控你的思想。

换个心境，让情绪改变你的人生；管理情绪，自己做情绪的主人：活在当下，学会控制愤怒情绪；正视现实，生活不要有不满情绪；肯定自己，做人不要有自卑情绪；战胜挫折，及时抛弃悲伤的情绪；克服压力，从心理消除焦虑情绪；放慢节奏，轻松生活摆脱疲劳情绪；自我暗示，唤起走向成功的情绪力量；情绪排毒。

排除扼杀自己的情绪毒素；快乐人生，一切由好情绪造就而成。

<<情绪控制术>>

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>