第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787807339373

10位ISBN编号：7807339373

出版时间：2013-1

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：李舒婷 著

页数：249

字数：200000

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

第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人情绪掌控术>>

内容概要

本书以心理学为切入点，系统地向女性读者解析了情绪的产生和变化规律，介绍了如何有意识地修炼情商以及控制情绪的一般方法，指引女性摸清情绪变化的规律，更好地掌控自己的情绪，进而控制自己的人生轨迹。

愤怒、焦虑、忧伤、烦躁等情绪会对女性的个人发展造成不良影响，本书选取了其中非常有代表性的几种进行了心理学分析，帮助女性了解如何控制、转化这些不良情绪，使每个女人都能成为情绪的主人，逃脱情绪的驾驭。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李舒婷，女性心理理论专家，专栏作者。
多年来一直致力于女性心理卫生领域的研究，结合身边案例，由点及面分析社会女性心理状况，总结出一套切实可行的情绪掌控方法。
故成此书，以飨读者。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人情绪掌控术>>

书籍目录

Chapter 1 别让情绪绑架了幸福
好心情源于好心境
学会做情绪的“调节师”
控制了情绪等于掌握了幸福
心晴雨亦晴——好情绪使人幸福
好情绪自我管理法
简单的女人更快乐
心胸豁达，别跟自己较劲
心情愉快，健康常在
Chapter 2 学会情绪转移，别拼命钻“牛角尖”
遇事不钻“牛角尖”
停下来享受美丽
比上不足，但比下有余
健忘，让你活得更精彩
卸下完美的包裹，生活才能完美
坦然面对无法改变的不幸
转念一想，豁然开朗
Chapter 3 防止他人的不良情绪传染法
有主见的女人更有魅力
把他人的嘲笑当做耳边风
情绪如病菌，易传染
让镇定成为女人的资本
幸福不是秀给别人看的
患得患失终究不会幸福
Chapter 4 为负面情绪找一道出口
吃掉“负面情绪”，才会越来越美
吵架也是一种宣泄
压力宣泄得及时
用平常心生活
制伏生理期的“怪脾气”
清除情感垃圾，轻松行走
Chapter 5 让积极成为性格的一部分
爱笑的女人，运气不会差
满怀热情的女人更快乐
女人应常把快乐握在手心里
做个幸福的主动者
相信一切都会过去的
别把幸福寄托于他人
洒脱的女人懂得制造快乐
阳光总在风雨后
包容他人等于善待自己
Chapter 6 别拿他人的错误来惩罚自己
生气是一种慢性毒药
妥善处理人际关系中的摩擦
别与他人轻易发生无谓的冲突

第一图书网, tushu007.com

走出误会的死角
漠视是对他人最好的报复
Chapter 7 优雅女人的快乐法则
抱怨，美丽的宿敌
幸福经不起斤斤计较
谁偷走了你的幸运
如何化干戈为玉帛
远离抱怨的秘密
另一种大智若愚
Chapter 8 舍与得的幸福经营课
忘记过去，生活会更精彩
最好的防弹衣——坚强
放弃牵绊，专注所爱
放下后悔，把握现在
别被不良情绪吞噬
先输才会赢
舍得的真意是珍惜
人生苦短，善待自己
Chapter 9 遇见幸福的自己
幸福的人活在当下
最美的表情：笑着哭
女人的幸福靠自己争取
勇敢地做自己
别拼命爱，请从容爱
快乐的心能生出金子
Chapter 10 学会做情绪的主人
“化悲伤为力量”的智慧
不害怕，不后悔
用理智控制怒火
轻松消除焦虑
看得开，快乐的秘密
给悲伤放个长假

章节摘录

版权页： 学会做情绪的“ 调节师 ”就算人生是出悲剧，我们也要有声有色地演这出悲剧，不要失掉了悲剧的壮丽和快慰。
——尼采 生活在纷繁的尘世中，不是人人都能心想事成、随心所欲，产生各种好情绪、坏情绪都是正常的。
女人天生就是情绪化的生物，比起男人来更容易“ 闹情绪 ”。
女人高兴的时候，会手舞足蹈；愤怒的时候，会咬牙切齿；忧伤的时候，会茶饭不思…… 情绪是人类与生俱来的功能，喜怒哀乐，不用他人教就会，并且会伴随人的一生。
好情绪让女人自信快乐，是成功的助推器；坏情绪则让女人自卑消极，是失败的导火线。
好的心态能为女人带来快乐，而消极的心态则时刻为女人设置障碍。
好情绪可以帮女人击败许多厄运。
因此女人应学会做自己的“ 情绪调节师 ”，自如应对生活中出现的各种意外，赢得自己想要的幸福。
人生中不顺心、不如意的事情常有。
这并非是上天对我们不公平，也不是造物主的失误，主要在于我们的心态，在于我们如何想、如何看。
美国某金融公司的总经理乔蒂在刚步入社会的时候，只是一家公司里的小职员，由于资历浅，经常无端受到同事的轻视，对于倔强的她来说，这真是一种难以忍受的屈辱，她无奈地决定离开这个公司。
临行前，她用红墨水把公司里每一个人的缺点都写到纸上，将虚空中的他们骂了个体无完肤。
谁知一通发泄过后，她的怒气竟逐渐消去了。
于是，乔蒂决定继续留在公司。
从此以后，每当她心中怒火燃烧，难以浇灭的时候，她就把满腹牢骚用红墨水写在纸上，之后便立刻感觉轻松了许多，好像一个被放了气的皮球一样。
随着时间的推移，乔蒂的能力和品性逐渐得到了同事的认可，大家都叫她“ 从不发脾气的乔蒂 ”。
上司也注意到这个极有涵养的女孩，对她青睐有加。
回忆往昔，乔蒂不无感慨地说，自己之所以能取得如今的成就，或许就是得益于年轻时养成的掌控情绪的好习惯。
女人在遇到烦恼、忍受心理高压的时，精神上的痛苦甚至会以疾病的形式表现出来。
而身体一旦患上疾病，心理负担又会加重，形成一种恶性循环。
坏情绪得不到及时调节，就会影响女人的健康，进而影响女人的美丽。
其实在现代的社会中，大家的能力相差无几，机会也很平均，在追逐成功和幸福的道路上，往往是以心态论成败。
好情绪让人做事得心应手，坏情绪则让人处处碰壁。
调节情绪是一项生存的技能，也是一种智慧的挑战。
只有找到好的情绪调节方法，才能掌控情绪、驾驭情绪。
每个女人都要学会做一个“ 情绪调节师 ”。
学会调节情绪是控制情绪的基础，也是迈向成功的一个台阶。
控制了情绪就意味着你拥有了成功的资本。
情绪调节贴 如何调节情绪： 转移情绪法 在工作生活中，每个人都难免会遇到挫折和失误，因此自然也少不了烦恼或悲伤。
而烦恼、悲伤等情绪恰恰是女人健康与美丽的杀手。
因此，女人越不开心，就越需要转移注意力，及时发泄情绪，别让情绪毁了你。
如若与人发生争吵，不妨暂时离开，换个环境，换个心情。
自我沟通 写日记既可以与自己对话，找到问题的症结，又可以发泄一下自己的情绪。
通过写日记来达到自我沟通的效果，是一种相当安全的发泄方式。
发掘兴趣 兴趣是女人保持良好心理状态的重要条件。
女人的兴趣越广泛，生活就越丰富，人也会活得越充实，越有活力，心理压力也就越来越少。

比如，同一工作岗位上的两个女人，一个觉得每天激情四射，一个却觉得枯燥无味，有激情的那个人必然是把工作当成了兴趣在做。
找他人倾诉苦闷 女人一旦有了糟糕的心情就要及时地找人倾诉或发泄出来，否则难免会憋出病来。
把内心的苦闷倾诉给知心人听，压力就会在无形中慢慢减弱。
人在获得安慰和帮助之后，心情自然会明朗起来。
淡泊名利 名利带有一种让人无法拒绝的诱惑，意志不坚定的人很容易迷失，也很容易患得患失。
有的女人为了名利不择手段，一旦目的没有达到，便耿耿于怀，整天心事重重，甚至自暴自弃。
女人要活得开心，就不要那么斤斤计较，别把名利看得太重，只有这样才能维持内心的平衡。
学会“ 失忆 ” 人生旅途中到处充满了鲜花、掌声与荆棘、困苦。
鲜花、掌声令人快乐，荆棘、困苦令人痛苦，既然痛苦也是活着，开心也是活着，何不开心地活着？
女人要开心地活着，学会“ 失忆 ” 是一种很好的情绪调节方式。
选择遗忘那些令人忧伤的记忆，留着那些令人幸福的记忆。

媒体关注与评论

多心的人注定活得辛苦，因为太容易被别人的情绪左右。
多心的人总是胡思乱想，结果是困在一团乱麻般的思绪中，动弹不得。
有时候，与其多心，不如少根筋。
——韩寒　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。
——安东尼·罗宾斯　任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。
无论境况多么糟糕，你都应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。
——罗伯·怀特　如果一个人看清了自身的处境，知道哪些情况是必得承受，无可避免的，就得想法子让自己承受得愉快些，有意义些。
也就是说，你要支配情绪、控制情绪，不能让情绪支配、控制你，甚至摧毁你。
健康愉快的生活来自勇敢进取的生活态度，只会诅咒生活的人，永远不会尝到生活的乐趣。
——赵淑侠　幸福=正面情绪-负面情绪　——杨澜　谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。
——乔治·沃克·布什

编辑推荐

《幸福女人情绪掌控术》编辑推荐：作为现代都市女性，生活压力大？
工作烦恼多？
幸福额度=情绪掌控能力！
《幸福女人情绪掌控术》教你Hold情绪不失控！
谁说女人的心情三分天注定，七分靠Shopping？
善于掌控自己情绪的女人才能掌控幸福，拥有正面思维的力量才能内心强大。
有情绪，懂情绪，爱上自己的小情绪，和自己讲和，做一辈子的幸福小女人。
风靡亿万读者，被奉为“都市女性心灵减压、掌控情绪的必读秘笈”。
陆琪式的犀利剖析+素黑式的温暖抚慰+毕淑敏式的专业解读=幸福女人不失控的情绪法则。

名人推荐

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