

<<情绪控制与心灵解压>>

图书基本信息

书名：<<情绪控制与心灵解压>>

13位ISBN编号：9787807392590

10位ISBN编号：7807392592

出版时间：2011-1

出版时间：中原农民出版社

作者：王俊峰

页数：220

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>

## <<情绪控制与心灵解压>>

### 内容概要

人生是在幸福快乐中度过，还是在抑郁痛苦中挣扎，从某种意义上说，全在于我们对自己情绪的控制和调节!这本书可以帮助你管理好自己的心灵，谨防各种思想病毒的入侵!

## <<情绪控制与心灵解压>>

### 作者简介

王俊峰，1969年出生，毕业于郑州大学中文系。

曾做过5年推销员、7年报社编辑和记者，2004年起进入培训行业，主要从事企业员工积极心态建设和情绪管理方面的培训。

长期从事心理学研究，十年心血著就本书。

一位用生命做学问的人。

一位人类心灵问题的不倦探索者。

一位愿做真正人类灵魂工程师的人。

## &lt;&lt;情绪控制与心灵解压&gt;&gt;

## 书籍目录

卷首语 情绪来自于自己的选择 第一部分 情绪控制左右人生 第一章 情绪控制决定幸福人生 第二章 情绪控制带来事业成功 第三章 时代呼唤情绪控制 第四章 情绪控制有利于身心健康 第五章 情绪失控伤人害己 第二部分 负面情绪是自我毁灭的魔杖 第一章 恐惧是人类自身最大的敌人 第二章 所有的陷阱都是为贪婪而设 第三章 抑郁——身心健康的杀手 第四章 怒火会把自己烧焦 第五章 嫉妒是心灵的腐蚀剂 第三部分 掌控我们的情绪·化解心灵的压力 第一章 用好心灵的照相机 第一节 控制你接受的信息 第二节 用对美好往事的回忆营造好心情 第三节 学会提问自己正碰的问题 第四节 用忙碌驱除不良情绪的困扰 第五节 净化我们心灵最快速的方法——抬头看天 第二章 语言是情绪控制的有力武器 第一节 巧用语言自我激励 第二节 自我暗示是增强自信心的法宝 第三节 谨慎选词表达情感 第四节 温和的言谈有利于头脑的冷静 第五节 用幽默化解心灵压力 第六节 借助倾诉为心灵减压 第三章 巧用生理改变心理 第一节 改变生理状态从而改变心理状态 第二节 将压抑发泄出去 第三节 用条件反射快速改变精神状态 第四节 学会放松好处多 第五节 哭泣也可以成为减压工具 第四章 “接受”才会平静 第一节 能接纳自己的人才快乐 第二节 接受已无法更改的事实 第三节 作最坏的打算 第四节 用比较减少心中的烦恼 第五节 用“阿Q精神胜利法”抚慰受伤的心 第五章 让心灵洒满快乐的阳光 第一节 爱心是幸福和快乐的源泉 第二节 喜欢助人的人笑得最开心 第三节 常怀感恩快乐多 第四节 宽恕是化解仇恨的良药 第五节 卸下心灵的包袱 第六章 正确地思考才能拥有好心情 第一节 在心中把烦恼推开 第二节 用“角色预演”克服恐惧 第三节 换个角度天地宽 第四节 用大脑动画搅混记忆 第五节 从宇宙中汲取精神能量 第七章 用好人生的指南针 第一节 设立人生目标才会激发心灵潜能 第二节 按照正确价值观生活才幸福 第三节 确立全新的自我意象有如脱胎换骨 第四节 心中的标准要合理 第五节 发挥自身的潜能才会获得真正的快乐 第六节 信心源自渊博的知识 第八章 饲养宠物为心灵解压 第四部分 引导别人情绪的秘密 第一章 能时时替别人着想者必获厚报 ..... 后记

## &lt;&lt;情绪控制与心灵解压&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章 情绪控制决定幸福人生情绪，特别是负面情绪会随时随地出现在每个人的身上，任何人都脱离不了它的困扰，所以你别想逃离它，别想躲避它，别想不理睬它，别想看不见它，相反，你只有掌握它、控制它，让它为你所用，你才能攀越成功巅峰，享受美好人生。

什么是情绪和情绪控制？

1995年，美国人丹尼尔·

戈尔曼出版《EQ》(情商)一书，在全球掀起了一股强劲的旋风，使得“情商”一词一夜流行，“情商”才在世界各地引起广泛注意。

世界上研究情绪的专家们，至今对“情绪”二字没有一致的定义。

简单地说，我们可以暂且接受以下的定义：情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态，即情绪是一种身心状态。

情绪，是人各种的感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，如喜、怒、哀、乐、忧、愁、惧等。

情绪是个人的主观体验和感受，跟个人的自我认定、信念、价值观及性格密切相关。

每个人都能够体验情绪的发生，但是对其所引起的生理变化与行为却较难加以控制。

情绪控制并不是去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式，运用一定的方法和技巧，有意地对身心状态加以调控，进而为人所用。

情绪控制是个体管理和改变自己或他人情绪的过程，在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。

情绪本身并没有对错好坏之分，它是我们适应社会的一种心理生理活动。

但因为情绪的不当表达对我们的身心健康、自身发展和社会进步有不利影响，所以我们要学会去调节和管理自己的情绪。

可以这样说，情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。

在一定的环境中，以适当的方式表达适当的情绪，就是健康的情绪控制之道。

突破困境的方法，首先是清除不健康的思想。

只有运用正确的思想，并抱定坚定的信心，才能战胜一切逆境。

美国伟大的哲学家爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些，他怎么可能是别种样子呢？”

每个人所要面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题，就是如何选择正确的思想。

如果我们能做到这一点，就可以解决几乎所有的问题。

有一个少年刚放学回家，他的母亲便叫他到地里去摘半篮草莓，以便作为一家人的饭后水果。

本想放下书包去玩耍的他，突然被母亲指派去摘草莓，虽然去了，但心中很不情愿。

走在路上，这少年却突发奇想：何不摘它一大篮，让大家吃个痛快，给母亲一个意外的惊喜？

这样一想后，他顿时精神百倍，先前的不悦一扫而空，心情兴奋得比玩游戏都愉快。

虽然，他所想做的，比他母亲叫他做的工作加重了一倍，但是因为想法改变了，心情也就改变了，苦差事就变成了快乐游戏。

只要改变我们的想法，就可以改变我们的心情；只要改变我们的心情，就能改变我们的命运。

伟人和罪犯最大的不同，是他们思考问题的方式不一样。

古代哲学家依匹克特修斯早就充满智慧地说：“我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除‘身体上的肿瘤和脓疮’重要得多。

”可时至今日，成千上万的人们仍没有学会正确地思考，当然更不知道如何消除思想中的错误。

除非我们学会正确地思考，否则我们的生活就会弄得一团糟。

错误的思想会带来糟糕的情绪，而这种情绪会破坏我们心灵和身体的和谐，会使我们陷于绝境，甚至导致自我毁灭。

头脑中充斥的消极思想，会影响人的生理健康。

美国国家健康机构的工作人员经过研究发现，有消极想法就容易引起情绪的失落和焦虑。

## <<情绪控制与心灵解压>>

相反，积极的想法对人脑有舒缓而有益的影响。  
对我们的身体系统而言，消极的想法就像是毒药，而积极的想法就像是补品。

## <<情绪控制与心灵解压>>

### 编辑推荐

《情绪控制与心灵解压》：谨能此书献给追求卓越人生的人们,让最前沿最实用的心理学为您的人生保驾护航!获得自信、快乐及心灵平静的秘密——激发心灵潜能的秘密——赢得别人喜爱与尊重的秘密。这是一套当今世界最先进的心灵“杀毒软件”，如果你用它认真为自己的心灵杀毒，相信你的心灵运行质量和效率将大大提升，快乐和幸福指数也随之得到提升。

<<情绪控制与心灵解压>>

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>