

<<情绪调节术>>

图书基本信息

书名：<<情绪调节术>>

13位ISBN编号：9787111288664

10位ISBN编号：7111288661

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：孙科炎

页数：188

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>

## <<情绪调节术>>

### 前言

如何在情绪的世界里生活得更好更幸福天有不测风云，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。

这些情境折射到人们的身上就有了悲欢离合、喜怒哀乐的情绪。

各种情绪的叠加、混合，使得人的情绪更加丰富多彩，于是又有了喜忧参半、悲喜交加、惊喜不已。

情绪是一种利弊两面的内心体验，它集建设性与破坏性于一身；它会引导我们以恰当、现实的方法做事，也会让我们做错事而接受冲动的惩罚。

但这并不意味着人甘愿做情绪的奴隶，受情绪的支配，人应该能够调节情绪。

情绪是洪水，我们的理智就是制动情绪洪水的一道闸门。

情绪是一种抉择，而非事件的结果。

在古老的西藏，有一位叫爱地巴的人。

他有一个很有意思的习惯，每当与他人生气要起争执的时候，他便会以最快的速度跑出家门，绕着自家的房子和田地跑三圈，然后坐在田地边喘气。

后来当他的孙子问他这样做的原因时，他说：“年轻时，我碰到生气、吵架之类的事情时，就绕着房子和田地跑三圈，边跑边想，我的房子这么小，田地这么少，我哪有资格去跟人家生气？”

可当他后来变成很富有的人时，他依然保持着这样的习惯，这时的爱地巴边跑边想：“我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟他们斗气呢？”

想到这儿，气就消了。

有的人将情绪归因于他人或外界因素，但事实上，情绪是一种抉择，而不是任何事情的结果或成果。

你完全有能力做到驾驭自己的情绪，因为你才是情绪的主人。

能真正成为情绪的主人的人，往往是情商极高的人，他们能够将各种情绪控制得恰到好处，收放自如。

在人际交往中，这些人常会凝聚极高的人气与好评。

## <<情绪调节术>>

### 内容概要

情绪是一种利弊两面的内心体验，它集建设性与破坏性于一身；它会引导我们以恰当、现实的方法做事，也会让我们做错事而接受冲动的惩罚。

但这并不意味着人甘愿做情绪的奴隶，受情绪的支配。

人应该也能够调节情绪。

情绪是洪水，我们的理智就是制动情绪洪水的一道闸门。

在修炼自身情绪的过程中，系统了解情绪的相关知识，掌握恰当的、实用的情绪调节技巧与方法至为重要。

本书旨在帮助读者更清晰地分析与理解自身的情绪，并针对自身的情绪问题提供良好的解决途径，由此在丰富多彩的世界里生活得更好。

## &lt;&lt;情绪调节术&gt;&gt;

## 书籍目录

你为什么要品读这本书前言：如何在情绪的世界里生活得更好更幸福第一章 解开情绪的密码——情绪认知 一股涌动的能量——情绪新视角 是什么引发了内心的乱流——自我排拒 刺肉的沙与圆润的珍珠——情绪的臣服 我们缘何在门内敲打——情绪是一种抉择 解铃还需系铃人——情绪的制造者与主宰者 最坏的情绪，最好的成长契机——情绪的导引力量第二章 我们何时变得情绪化——情绪觉察 感受你的感受——“正念”的透视力 “生气”二字怎能打包情绪——情绪辨析 在情绪绑架的日子里——情绪模式识别的方法 抓住你的问题并设定目标——情绪转换 当情趣遭遇“盲点”时——把握情绪活动规律 玩一个默剧游戏——觉察他人情绪的方式第三章 我们的情绪来自何处——情绪动机 随“心”应变——情绪的自动评估反应机制 先感后思——情绪的思考性评估机制 回顾过去的经历——记忆引发的情绪 “精神想象操”的魅力——想象唤起的情感 “一吐为快”需得法——倾诉的秘诀 弄假成真的玄机——刻意表现出来的情绪第四章 洞察情绪的来龙去脉——情绪评价 为什么受伤的总是我——情绪归因法的运用 你意识到自己的问题了吗——情绪分析的“内观疗法” “以牙还牙”与“将心比心”——同理心法则 “非此即彼”与“亦此亦彼”——辩证法策略 都是“偏见惹的祸”——走出偏见的误区 经历·体验·成长——加法思维修炼 行动前的利益权衡——情绪代数学第五章 被观念系统操控的人——情绪品质 质疑你的信念——合理情绪疗法 荒谬的“必须”、“应当”标准——克服完美主义 真的可怕之极吗——“反灾难化”信念的建立 “逆境情商”之必要——提高挫折耐受力 唯“事实”为“真实”——接纳性信念的养成 灵魂深处的信念“大PK”——强化健康信念第六章 细小情绪的连锁反应——情绪传导 警惕：情绪是瘟疫——被情绪传染后的情绪 小心：别被他人情绪所左右——处理他人情绪的方式 看看谁是最明智的人——释放他人给你的负面情绪 “祸从口出”与“金玉良言”——说话的技巧与艺术 面对擦肩而过的金牌——仇恨与宽容的心理解读 不争而争的玄机——细小让步定律 一张“笑脸”的魅力——吸引力法则第七章 专注的排他性与心理沉迷——情绪转移 换个事来做——行动转移法 控制情境刺激——环境转移法 别往死胡同里钻——注意力转移法 比上不足，比下有余——比较转移法 以情胜情的心理疗法——反向情绪转移法 光进来了，黑暗就消融了——情绪枯竭缓解法第八章 消极情绪的积极评估——情绪转化 不做“好孩子”又如何——情绪的钟摆效应 从柠檬中提取柠檬汁——负面情绪的正面价值 失之东隅，收之桑榆——合理心理变通法 接受痛苦，寻找自我——接受与实现疗法 思绪决定情绪——培养积极的利导思维 活在当下——培养积极的情绪情感体验 你相信什么，就能得到什么——神奇的意念“魔力”第九章 当情绪不可避免地降临——情绪体验 忧心忡忡为哪般——跟焦虑说再见 愈挫愈勇的心理学依据——直面压力 压制而非压抑——发泄怒气的健康方法 想哭的时候笑一笑——打开忧郁的枷锁 不眠不休的嫉妒——消除嫉妒之心的五大法则 6秒钟走下情绪电梯——驾驭情绪反应环关键点后记：一个懂得运用情绪调节术的人

## <<情绪调节术>>

### 章节摘录

第一章 解开情绪的密码——情绪认知情绪这个词对生活中的每个人来说再熟悉不过，也再陌生不过。我们是如此的离不开它，然而令人吃惊的是，至今我们——科学家们和普通人——对自己的情绪都知之甚少，即使情绪对我们的生活质量具有决定意义的影响。

认知情绪，解开情绪的密码，是高情商修炼的第一步。

究竟什么是情绪？它产生的根源何在？谁才是情绪的真正主宰者？面对情绪问题最基本的态度是什么？有关这些问题，本章将带您一同探索。

一股涌动的能量——情绪新视角情绪代表着能量的流动，疏则通，堵则郁。

在日本，头脑精明的董事长和厂长将自己的形象制成橡皮模具，大小高矮、面部五官和自己相差无几，将模具置于一间“出气室”内。

凡心中有气没处出的工人或职员，都可以到出气室内对着上司的模具拳打脚踢，大声怒骂，将怨气统统发泄出来。

出了气，心理得到平衡，工作效率自然提高了。

## <<情绪调节术>>

### 后记

我们本身要为创造内在的祥和、心灵的宁静负责，没有人能为我们达成这个目的。

当这本书接近尾声的时候，我感觉自己正在接受着来自心灵的振荡，人活着其实是不容易的，但不容易却又幸福地活着恰恰是人生本有的真义。

这个真义就是活着需要你不断地克服自身的不足。

反过来，克服自身不足的过程本身就是人生的幸福所在。

这就是我们通常所说的：快乐幸福存在于挑战和进步的过程中。

写作这本书，使我越来越相信“幸福快乐是一种选择”这句话。

同样，“情绪调节是一种能力”也是至真之理。

我们每个人都会经历曲折、不幸，遭遇哀愁。

不懂得运用情绪调节术的人，只能痛苦、被动，甚至极端地应对生活中的不幸，而懂得运用情绪调节术的人，则能够跨出自我打击的思想旋涡，释放阻塞的情绪能量，活出真实而幸福快乐的自我。

懂得运用情绪调节术的人，并不一定是生活中的幸运儿，他们甚至有可能会遭遇更多的不幸，犯下更多的错误，但正因为他们懂得运用情绪调节术，他们比更多的人具有更强的自觉力、理解力、运用力与摆脱力。

也就是说，他们能对自己的状态保持高度的觉察，对自己与他人的情绪有着清晰的理解，能够有效地利用每一种情绪的正面价值，能够成功地摆脱负面情绪的侵扰。

也正因为如此，他们被我们称为“高情商”的人。

在他们的身上，散发着迷人的人格魅力，我们因他们的存在而受到感染，受到鼓舞，获得振奋的力量。

下面就让我们来看看他们是些什么样的人。

## <<情绪调节术>>

### 媒体关注与评论

自我突破的能量与自我限制的能量同存在于内在的意念力之中，并接受着内在意念力的指引。

——情绪与能量激发再凶猛的情绪，你也可以战胜它，而且只需6秒钟时间，你便可将大脑中产生情绪的边缘系统与理性思考的脑皮质成功链接，作出支配行为的最佳决策。

——情绪与决策支持面对矛盾与问题，对别人生气比理解他们会让大多数人感觉更好。

然而这种行为却容易使人陷入“反射一惯性”的怪圈。

培养与加强同理心，是走出这一怪圈的有效途径。

——情绪与人际关系如果灾难已经出现，那么担心恐惧只会增加痛苦；如果灾难仍未发生，那么担心恐瞑都是徒劳的。

而且，想得到你不想要的东西，再也没有比担忧和恐瞑更有效的方法了。

——情绪与幸福生活采用以性胜情法来转移和干扰原来对机体有害的情志，可达到协调情志的目的，此乃历代养生养调养精神之本法。

——情绪与身体健康

## <<情绪调节术>>

### 编辑推荐

《情绪调节术:情商养成的心理学旅途》：情绪与人际关系、情绪与身体健康心理学必读丛书！情绪的调节不仅能养成优雅的气度和涵养，更能带领你经由情绪之门发现富有力量的人生！

《情绪调节术:情商养成的心理学旅途》针对在工作和生活中的情绪问题，以浅显易懂的方式深入解读了情绪心理学的研究成果，提出了“从情绪调节到情商养成”的心灵升华路径。

通过情绪调节，你将从多个方面深深地体会并掌控幸福和成功生活之道：摆脱焦虑、恐惧等负面情绪，赢得健康的身心；体会轻松处理各种人际关系，掌控与人相处之道；洞察情绪变化的来龙去脉，修炼优雅的气度和修养；时刻保持清醒的头脑，领会理性生活的真谛；提升自我的积极信念，释放内在的巨大心智潜能。

你的生活宗师被情绪包围，摆脱情绪的控制而驾驭亲需，意味着心的自由和心智力量的释放！



<<情绪调节术>>

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>