

<<情绪掌控术大全集>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术大全集>>

13位ISBN编号：9787119076263

10位ISBN编号：7119076264

出版时间：2012-5

出版时间：邓峰 外文出版社 (2012-05出版)

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>

## <<情绪掌控术大全集>>

### 内容概要

《情绪掌控术大全集》从实用的角度出发，让人们看清情绪的本质，学会掌控情绪，杜绝负面情绪，发扬正面情绪，让情绪成为我们的帮手，为我们的健康和生活服务。让每一个看过此书的人都能从中获得快乐、健康和事业成功的启示；让每一个看过此书的人都懂得时常调节自己的情绪，为的是让自己在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近成功、快乐和幸福！

《情绪掌控术大全集》分情绪密码、情绪掌控、情绪调节、实用情绪疗法四篇，内容包括：认识情绪、情绪对我们的影响、中国人情绪现状等。

## &lt;&lt;情绪掌控术大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 情绪密码 第一章 认识情绪 第一节 什么是情绪 情绪是什么 人的基本情绪 情绪的表现形式 情绪对身心健康的影响 情绪可以传染 人的心理会受到情绪的全面影响 第二节 情绪分理性和非理性 理性不代表不动真感情 人若无情，何以为人 要接受并顺应人的天性 情绪整理的要务是自律 期望包含“应该”和“必须” 事后须回头 第三节 常见的负面情绪 愤怒 恐惧 忧虑 怯懦 嫉妒 猜疑 虚荣 自卑 悲观 偏执 第二章 情绪对我们的影响 第一节 情绪影响认知 情绪与认知之间的关系 认知影响情绪 情绪可以影响认知 第二节 情绪影响个性 情绪与理智 情绪与智力 情绪与动机 情绪与人格 第三章 中国人情绪现状 第一节 中国人情绪变化特别大 中国人有很重的疑心 中国人有较高的警觉性 第二节 中国人很容易发脾气 中国人有能屈能伸的个性 别人对自己不公平是中国人的普遍心理 一 中国人有很强的自尊心 中国人喜欢自作主张 第二篇 情绪掌控 第一章 情绪掌控的初步练习 第一节 告别自负，认清自己 自负心理如何形成以及如何防范 容易失败的多为自负之人 谦虚的人往往是最有实力的 人格障碍的一种体现便是刚愎自用 随环境的改变而调整自己 放下偏执，适者才能生存 第二节 远离嫉妒，享受生活 嫉妒心理的产生及两面性 不要将对别人的羡慕转化为嫉妒 摆脱嫉妒的困扰，过自己的生活 如何处理被人嫉妒的情形 第三节 杜绝贪婪，做人做事都有度 某些恶果因贪婪而得 幸福产生于克制贪欲之后 别让嫉妒蒙住眼 当嫉妒别人时，要学会超越自我的本领 虚荣少一分，嫉妒心就少一分 自己是盲目攀比的最终受害者 第四节 走出自私，拥有更多 自私并不是人的本性 你不能让自私毁掉自己 最快乐的事情便是付出与分享 自己才是吝啬最终算计的对象 吝啬有着围墙般的负面作用 要想得到他人的爱，就必须付出你的爱 第五节 化解猜疑和仇恨 如何看待猜忌多疑心理 想要更轻松地生活，就需要赶走猜疑 害人害己的祸根是猜疑 身边的敌意需留意，憎恨的火焰要熄灭 憎恨会让你四面受敌 对他人的不完美要给予理解 消除报复心理，解开心死结 当猜疑他人时，要对自己及他人充满信心 第六节 不要虚荣，别让面子折磨你 虚荣心的气球是彩色的 真正的荣耀是虚荣换不来的 炫耀会使自己变得丑陋 攀比之心的剑是双刃的 在无意义的事情上无须攀比 健康的攀比对进步很有帮助 第七节 敞开心扉，走出孤独 从患得患失的阴影中走出来 打破烦恼的习惯，做个快乐的人 告诉自己“我能行” 要克服猜疑 坦然面对无法改变的不幸 过去的生活经历容易导致自闭问题 打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂 要主动融入你身边的群体 第八节 想开一点，你可以不生气 小事一桩，心头无须恼怒 比上不足是挑战，比下有余是开悟 得不到的东西不一定像你想象的那么美好 自责悔恨没有任何意义 赔了钱后不必将好心情也赔上了 健康长寿的秘诀便是少生闲气 第九节 缺憾变动力，烂牌打出好结果 不必看低自己的出身 要学会欣赏自己 无法选择开始，但可以决定结果 不公的遭遇，更要奋发向上 为残缺打上完美的补丁 上帝总会为你打开一扇窗 生活中的得失不要看得太重 第十节 心态平和，气大不如量大 气量是一种修养 不要做无谓的争辩 要小心容易成为别人意见“牺牲品”的情形 为挽回面子而大动肝火是不值得的 无论何时，狂妄自大都是不应该的 宽容是一种博大，并不代表懦弱 悲观需要用乐观来驾驭 糟糕的事情是没有的，有的只是糟糕的心情 别往坏处想，就能让事情往好处发展 第十一节 失意不失志，笑对生活逆境 绿灯、红灯都会出现在生命中 好好活着，就能走出人生的低谷 跌倒了，爬起来再哭 要敢于从头再来 你本身比想象的更加坚强 每次苦难都是一颗珍珠 你不是被打倒，而只是被打败 第十二节 享受爱，每天都心存美好期盼 爱的精髓是宽容 要留住身边的幸福 亲情是你一生不变的依赖 将欣赏的目光停留在你所拥有的人的身上 幸福要用责任去体味 隔阂须用尊重和理解来化解 家是你永恒的港湾 生命是有限的，希望是无限的 第十三节 学会应对压力 用悠闲来缓解压力 要抛弃本不属于自己的压力 掌握节奏，张弛有度 让自己远离工作低潮的途径 快乐蕴藏于生活的点滴当中 快乐藏在每个人的心中 与快乐结伴 快乐在情绪中是正面的 快乐是谁都可以拥有的 我们应该拥有快乐的童心 将一面心情的旗帜插入心间 第十四节 清扫空虚，清除坏情绪 我们的生命可以更充实 不能让懒惰削弱生活的激情 让坏情绪来得快，去得更快 你的价值和目标要明确 同消极的思想进行自我辩论 我们需要找到活着的目标和生活的意义 充实自我，不断进取 第二章 情绪掌控的深度训练 第一节 克制愤怒情绪 仔细想想“愤怒”这件事 愤怒一爆发，便会产生严重的后果 愤怒是心理病毒 愤怒是火种，有燎原之势 在气头上时不要说话或做事 愤怒来袭时不要急于回应 做人要心平气和 要会适当地装聋作哑 要选好泻火的出气筒 第二节 丢掉抱怨情绪 成功者不抱怨，抱怨者很难成功 抱怨时，幸运已悄悄离开 用积极改变代替牢骚 生气 与其抱怨，不如适应 闭上抱怨的嘴，迈出实干的腿 适时地咽下这口气 抱怨的事并没有那么严重 与其只发牢骚，不如拟定建议

## &lt;&lt;情绪掌控术大全集&gt;&gt;

与其诅咒黑暗，不如燃起蜡烛 第三节 清除焦虑情绪 将焦虑情绪的程度降到最低 做好今天的功课，明天的烦恼不必预支 中产阶级十大焦虑折射出的常人的忧思 消除焦虑也要讲求方法 让忙碌占据一切，让自己没有时间忧虑 长期焦虑有很大的危害 别让“成功焦虑”搅乱自己 三步程序法助你消除焦虑 第四节 提防忧郁情绪 抽丝剥茧，将郁闷谜团进行剖解 扫清阴霾，实现心灵越狱 对症下药，从忧伤中解脱出来 除去“污垢”，磨刀不误砍柴工 七大秘方调节抑郁倾向 八大法宝让你走出抑郁 第五节 放下后悔情绪 牛奶打翻了，我们不需要哭泣 要有豁达的心胸，不和自己过不去 反思要积极，从后悔中吸取教训 把握现在，让自己做得更好 人生不能再次选择 拥有天堂生活的秘诀在于想得开 人生不能重来 为昨天哭泣是不值得的 第六节 转化悲伤情绪 只有走出悲伤才能收获幸福 释放悲痛，给自己的心灵“松绑” 直面悲伤，承认不幸才能战胜不幸 想哭就哭，缓解悲伤 换个角度看悲伤，就会轻易得到快乐 战胜苦难，化伤痛为力量 所有的苦难都会过去 悲伤的前兆是空虚无聊 消极悲观的生活方式是不正确的 第七节 战胜受挫情绪 在生活中，挫折随处可见 我们的逆境情商可以在挫折中得到提升 磨炼自己战胜挫折的意志 将“得”与“失”看开 将“不要紧”说给自己听 永远不放弃 第八节 告别紧张情绪 保持理性，避免紧张情绪 要懂得缓解压力 摆脱紧张，享受生活 告别将弦绷得太紧的生活 过度紧张的情绪对人的身心伤害极大 第九节 击退恐惧情绪 寻找恐惧的秘源，消除恐惧的威胁 坚持到底，告别求职恐惧 培养自信，克服社交恐惧 摆脱困扰，远离手机恐惧 培养勇气，直面内心恐惧 克服懦弱，勇敢面对生活 第十节 消除自卑情绪 成功的敌人是自卑，生命的绞索也是自卑 对严重的自卑倾向要保持警惕 轻装上阵，不可做负重前行的蜗牛 运用恰当的方法化解自卑 天生我材必有用 不满意自己的相貌时，要多关注自己的优点 第十一节 走出失望情绪 身在福中要知福 期待少一点，满足就多一点 鱼和熊掌不可兼得 停止自责，学会给自己加油打气 悔恨是徒劳无用的 当觉得内疚时，想想是否有必要内疚 别沉迷于幻想，积极面对现实 从深度失望中摆脱出来，构筑多彩人生 要学会接受现实的残缺 要平静豁达地接受各种现实 第三章 职场中的情绪掌控 第一节 让工作成为你的乐趣 工作是乐趣而非苦役 揭开职场抑郁症的神秘面纱 第二节 正确对待工作中的委屈 正确对待工作中的委屈 处理沮丧情绪的自我疗法 不可太计较于任何事 要学会在工作之余放松自己 第三节 正确看待领导的批评 正确看待领导的批评 驱除工作中的抱怨心理 工作要努力，不要抱怨 停止抱怨，进行自我反省 总认为自己怀才不遇的思想是不可取的 有效的沟通可以缓解压力 对他人不要抱有过高的期望 第四节 顾客永远是情绪性的 消费者也会感动 消费也是情绪接触的一种 义务是由情绪带动的 情绪问题 感情、忠诚和情绪 对与顾客沟通的情绪进行评估 第五节 处理投诉的情绪管理 好观念并不是叫你减少投诉的次数 愈少愈好的顾客投诉正常吗 营销的延伸便是顾客服务 伙伴是由有问题的顾客变来的 将投诉事项授权员工自行处理 要激发顾客回馈的渴望 解决顾客投诉情绪 投诉也可以是顾客学习的机会 …… 第三篇 情绪调节

## <<情绪掌控术大全集>>

### 章节摘录

版权页： 恐惧能毁灭人的自信，使人变得优柔寡断。

恐惧还会让人动摇，做事情时没有信心，人也变得犹犹豫豫。

恐惧是能力上的一个大漏洞。

事实上，每个人都有自己所惧怕的事情或情景，而且很多是人们普遍惧怕的事物或情景。

但是，在现实生活中我们可以看到有些人的胆子特别小，例如，一般人不怕的事物或情景，他怕；别人有点害怕的事，他非常怕。

这种无缘无故的与事物或情景极不兼容的异常状态，就是恐惧情绪。

这种心理很不健康，严重的就是恐惧症。

合情合理地恐惧某些事物，可使人们小心谨慎、有意识地避开危险的事物，以便更好地保护自己，尽量避免失败、意外和挫折。

但不正常的恐惧是一种消极的情绪，被紧张和焦虑所困扰，人的精神经常处于高度的紧张状态，必然损害健康，引起各种“心因性”疾病。

如果长时间处于恐惧中，人会变得身心衰竭，甚至失去宝贵的生命。

不正常的恐惧心理，对人的事业、学习、前途都有影响。

例如，有的人有社交恐惧症，在与陌生人接触或在众人面前时，甚至会出现脸红、出汗、发抖、口吃、拘谨不安、手足无措等异乎寻常的表现，为此，只能躲在家里虚掷青春。

那么，到底该怎样改变你不自信、软弱、自卑的形象呢？

其实恐惧只是一种心理想象，是一个幻想中的怪物，一旦你认识到这一点，你就不会感到恐惧。

如果你能被正确地告知，就没有任何臆想的东西能对你造成伤害；如果你的见识广博到足以证明没有任何臆想的东西能伤害到你，你的心中就不会有恐惧感了。

坚强和勇敢是治疗恐惧的天然药物，能够中和恐惧思想，如同化学试验中在酸溶液里加一点碱削弱酸的腐蚀性一样。

当人们心神不安时、当忧虑正消耗着他们的活力和精力时，人们不可能获得最佳效率，不可能将事情完美地做好。

事实上，很多非常有成就的人和普通人一样，遭遇紧急情况时也会恐惧和害怕，不同的是，他们能找出解决办法克服它。

## <<情绪掌控术大全集>>

### 编辑推荐

《情绪掌控术大全集》编辑推荐：现代人的生活节奏加快，压力越来越大，因此出现的情绪问题也越来越多，这是客观存在的社会化问题。

要感受生活的幸福和快乐，关键在于调节好自己的情绪，激发和维持良好的情绪状态，保持积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良的情绪状态，谨慎地使自己不受愤怒、抑郁的影响，你才能在很多事情上达到预定的目标。

<<情绪掌控术大全集>>

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>