

<<不失控>>

图书基本信息

书名：<<不失控>>

13位ISBN编号：9787121142581

10位ISBN编号：7121142589

出版时间：2011-10

出版时间：电子工业

作者：胡锋

页数：231

字数：240000

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>

## <<不失控>>

### 内容概要

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事……无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。一个人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。如果不能很好地把握和管理自己的情绪，一生都可能为情绪所困扰。因为一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若是被一些不良情绪所左右，他人生的航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生保持良好的情绪，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大。

心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格跟着变。性格决定命运，情绪左右人生。

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，人生将由此走上精彩的轨道。

## <<不失控>>

### 作者简介

胡锋，心理学硕士，多年从事心理学工作。  
对家庭教育、情绪心理学等领域研究颇深。  
已出版家庭教育图书多部，其中，《世上没有懒孩子》等多部图书在市场产生强烈影响，被全国多家媒体报道或转载，其教育模式经过百场现场交流会已广为流传。  
多年来致力于情绪心理学的研究，对情绪心理学有自己独到的见解。

## <<不失控>>

### 书籍目录

#### 第一章 不失控，才能掌控人生

情绪是一把双刃剑

一个平和的心态，胜过一百个智慧

1%的坏情绪，导致100%的失败

没人会看重一个情绪失控的人

控制情绪，就能掌握局势

#### 第二章 坏情绪，是谁惹的祸

嫉妒是心灵的毒药

自卑是悲剧产生的根源

虚荣心会让人备受煎熬

愤怒是地狱之火

给自己一个恰当的定位

悲观的人常常失控

完美，只能当做一种追求

贪婪，让人苦不堪言

焦虑，快乐生活的杀手

偏激，情绪中隐藏的杀手

抱怨只会让你更不幸

#### 第三章 放宽心，好情绪不请自来

心宽，路就宽

豁达地接受一切

从容是一种境界

患得患失，得不偿失

放下，刹那花开

知足者常乐

换一个角度看世界

生活中没有常胜将军

常怀一颗感恩之心

遇事别钻牛角尖儿

任何时候都要看到希望

#### 第四章 别紧张，教你控制坏情绪

留意你愤怒的信号

深呼吸——坏情绪的急刹车

冷处理是一个好方法

要学会难得糊涂

预想一下发脾气的后果

装出好心情

用平常心打败焦虑

凡事往好处想

别为小事斤斤计较

与其愤怒，不如自嘲

别太在意别人的看法

转移注意力

合理发泄情绪

#### 第五章 好情绪和坏情绪，都是一种选择

<<不失控>>

让自己保持一种积极的心态  
与其生气，不如争气  
不为打翻的牛奶哭泣  
绝不轻易放弃自己  
适当收起自己的敏感  
增加自己的“抗挫折能力”  
分享是最快乐的事情  
能忍的人不随便生气  
增加自己的“抗挫折能力”  
不预支明天的苦恼

第六章 会解压，才能让情绪不失控

“活得累”是你不懂得解压  
要定期给自己的情绪排毒  
学会放慢你的脚步  
一口“吃”掉坏情绪  
哭出你的情绪垃圾  
找对你的发泄方式  
喊出你心中的郁闷  
让自己向快乐出发  
幸福生活从掌控情绪开始

## &lt;&lt;不失控&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：心理学家艾克曼的最新实验表明，一个人老是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，结果这种情绪十之八九真会到来。

一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”的影响，他的心率和体温会上升。

心理研究的这个新发现可以帮助我们有效地摆脱坏心情，其办法就是“心临美境”。

例如，一个人在烦恼的时候，可以多回忆愉快的时候，还可以用微笑来激励自己。

当然，笑要真笑，要尽量多想快乐的事情。

装出一副好心情，你就能赶走负面情绪，慢慢地，你的好心情就又回来了。

曾经在电视上看到过这样一则有趣的新闻：日本人善于做生意，这是举世公认的。

但由于日本人强烈的东方民族的色彩，他们在做生意的时候不喜欢表露自己的感情，特别是不喜欢笑。

。

所以，日本人在谈生意的时候给人的感觉是压抑和刻板。

由于日本人的主要贸易伙伴大部分都是西方人，而西方人性格外向，因此这两种文化之间往往会产生冲突。

为了能够在生意场上更好地表达自己的情感，日本人想了很多办法，其中之一就是这则新闻。

日本公司的老板为了让职工面带笑容，于是在下班之前的半个小时里，训练他们微笑。

具体的方法是每人发一根筷子，横着咬在嘴里，固定好脸部表情后，将筷子取出。

此时人的脸部基本维持一个笑容的状态，再发出声音，就像是在笑了。

这看似荒诞的做法，确实有心理学依据的。

这就是我们上面所说的，人的情绪是可以由行为引发的，根据这个特点，人可以通过控制自己的行为方式来控制自己的情绪。

日本人面部表情的锻炼充分运用了这个原理。

如果你还对这个理论有怀疑，等你生气的时候，你不妨拿一面镜子，然后对着镜子尽力地挤出笑容。

持续几分钟后，你的心情会真的变得好起来。

因为你即使在假笑，但假笑也能触动体内的变化，具有很好的热身效应。

它好比将汽车钥匙插进汽车一样，扭动钥匙，发动机就会工作。

<<不失控>>

编辑推荐

《不失控:最实用的情绪操控术》：控制得住情绪，才能掌控得了人生。  
谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。

<<不失控>>

#### 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>