

<<情感心理学之心境>>

图书基本信息

书名：<<情感心理学之心境>>

13位ISBN编号：9787504479167

10位ISBN编号：7504479160

出版时间：2013-4

出版时间：中国商业出版社

作者：张其金

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>

<<情感心理学之心境>>

前言

走出灰暗心境 何为心境？

从心理学上说，心境是指一种比较微弱而久久不能排泄的情绪状态。

它的最大特点是具有弥漫性，往往会影响人的整个精神状态，使这段时间的所有活动都染上同样的情绪色彩。

“人逢喜事精神爽”，或闷闷不乐都是一种心境。

也就是说，心境不是关于某一事物的特定的体验，而是以同样的态度体验对待一切事物。

应该说，心境对学习、生活、工作、健康都有重要的意义。

积极向上的、乐观的心境能使人的精力倍增，从而提高学习和工作效率，增强信心，并有益于健康；消极的、悲观的心境则使人沮丧，降低人的学习、工作效率，使人丧失信心和希望。

经常处于不良的心境中，还会对人的身心健康带来不良的影响。

生活中，如果你渐渐地感到自己越来越脆弱，遇到的困难、问题越来越多，毫无疑问，你肯定是走进了灰暗的心理世界之中。

此时，最重要的就是，需要你在各个方面不断地寻求突破。

如果你依旧迷茫，甚至执迷不悟，一直都在灰暗的心境世界里徘徊，甚至是苦苦挣扎，你的生活就会陷入一片苦海之中。

更为重要的是，你的情绪还会影响到你身边的所有人，那时候，你的痛苦不仅仅是一个人的痛苦，这对其他人是不公平的。

但是，我们也不可能讨好每一个人，让每个人都过得开心快乐，或让每一个人都满意我们自己，我们不是圣人。

因此，我认为，与其辛苦地讨好别人，倒不如讨好自己。

先让自己开心起来，走出心境的低谷，这比什么都重要。

经常听到有人在职场上发出这样一些感慨：“和某某相处太难了！”

有这种抱怨的人，我猜他的交友方式是有些不妥的。

也许他是想让所有的人成为他的知己，或是抱有某种获取利益的目的，所以才与他们交往，千方百计地讨好他们、迎合他们，希望能够使得人人都喜欢他、助他成功。

可是，他却不知不觉中迷失了自己，日子久了，身边的朋友反而会越来越少。

试想，谁会利用自己的人，当做知己呢？

我所说的讨好自己，并不是每一个人都能做到的，但也不是高不可攀的。

不管怎么说，讨好自己是心理调节的一剂良药，它会让你在枯燥乏味的职业生涯里变得快乐、充实与自信。

我们每个人都并非生活在真空中，事业上的挫折、人际关系的困扰、生活上的琐事、健康上的烦恼...你多少会摊上一些，这些来自外界的影响和压力对我们来说都是不小的打击。

如果我们学不会讨好自己，无法培养出一个开朗、自信、乐观的心境去面对现实的话，就不晓得什么时候会被这些影响和压力打垮了。

讨好自己并不是盲目、不着边际地吹捧自己，这样做只会使“讨好自己”成为精神的麻醉品，甚至反使自己裹足不前。

所以，要讨好自己，也要选对办法。

一般来说，讨好自己的方法也有很多，并且因人而异。

比如说，讨好自己，可以在流言蜚语面前，为自己设置一道“隔音墙”；可以在孤独寂寞时，想方设法逗自己开心；可以在生闷气的时候，大吃一顿或大喊几声来发泄；可以在朋友离自己而去时，想尽一切方法挽留这段友情或干脆去寻找新朋友；可以在受了挫折之后，给自己打气，“勒令”自己不许再流一滴眼泪；可以在刚到一个新环境，“举目无亲”之际，找面镜子对自己展颜一笑，安慰自己说：“至少还有我自己熟悉的一张笑脸。”

总之，方法无穷多，只要你想做，就一定可以心想事成。

从心理学的角度来说，情绪感染通常是很难察觉的。

<<情感心理学之心境>>

一位心理学家曾经做过一个简单的实验：分别请两个实验者写出他们当时的心情，然后请他们相对静坐等研究人员到来。

两分钟后，研究人员来了，请他们再写出自己的心情。

注意这两个实验者是经过特别挑选的，一个极端善于表达出自己的内心世界是怎样的，也就是说，他的内心世界是平静的，他能理性地看待周围世界的一切事物；另一个的内心世界则是变化无常的，也就是说，他内心世界所体现出的是喜怒无常，他对周围世界的认识总是受他的感性所支配的。

很快，实验结果出来了，后者的情绪总是会受前者的感染，每一次都是如此。

这是因为人们会在无意识中模仿他人的情感表现，诸如表情、手势、语调及其他非语言的形式，从而在心中重塑对方的情绪。

这有点像导演所倡导的表演逼真法，要演员回忆产生某种强烈情感时的表情动作，以便重新唤回同样的情感。

因此，控制不良心境，培养良好的心境对每个人都是很重要的。

心境产生的原因是多方面的，个人信念的好坏，对目标和理想的期望、学习工作的成败、生活的顺逆、人际关系的好坏、个人健康状况及自然环境的变化等，都可能成为引起某种心境的原因，但对人的心境起决定作用的是人的理想、信念和世界观。

失败和挫折可能使人悲观消沉，而对具有科学人生观和崇高理想的人来说，失败和挫折反而能激励他们信心百倍地去迎接困难，更加朝气蓬勃地前进。

如果你是一个心境灰暗的人，请仔细地分析、评估你的生活，尽可能地找出其中的积极因素，哪怕是非常微小的成功，也要由衷地庆祝一下，以培养你的乐观和自信。

即使你有时失败了，也要想到毕竟离成功更近了，因为你曾经多次获得过成功。

品味成功，将使你产生积极、乐观的心境。

更重要的是，你应不断地学习并充实自己，这样的话，生活中的种种不如意也就不致使你消沉和失望。

最后，我真心祝愿在这个世界上的每一个人，都能想办法使自己保持一份开朗、热情、拥有一种自信及乐观的心境。

<<情感心理学之心境>>

内容概要

《情感心理学之心境》讲述控制不良心境，培养良好的心境对每个人都是很重要的。心境产生的原因是多方面的，个人信念的好坏，对目标和理想的期望、学习工作的成败、生活的顺逆、人际关系的好坏、个人健康状况及自然环境的变化等，都可能成为引起某种心境的原因，但对人的心境起决定作用的是人的理想、信念和世界观。失败和挫折可能使人悲观消沉，而对具有科学人生观和崇高理想的人来说，失败和挫折反而能激励他们信心百倍地去迎接困难，更加朝气蓬勃地前进。

<<情感心理学之心境>>

作者简介

张其金，云南昭通人氏，北京大学文学学士，经济学硕士，经济评论家，中国计算机宏观市场专家。其所著《中关村风云》、《如何造就中国的微软》、《领导的魅力》、《东软迷码》、《洗脑》等著作曾长期占据畅销书榜，并获得企业界和各大媒体的好评。

曾为红塔集团、联想集团、微软、IBM、苹果等众多企业做过战略设计工作。

在研究科利华、用友、东软等企业的基础上著有《目标就是一切》、《超越企业再造》、《智慧至上：东软软件创造价值》、《量子管理》等重磅级专著。

后又出版《这样的管理最简单》、《敬业为魂》、《赢在自信》、《赢在行动》、《从容地生活快乐地工作》、《情感心理学之心境》、《情感心理学之意境》、《情感心理学之情境》、《情感心理学之自我管理》等数十部专著，过去主要致力于企业领导艺术的研究工作。

现也热衷于心理学、佛学和玄学的研究。

现任北京琦金国际企业顾问有限公司董事长，是一个理论与实践相结合的权威人士。

<<情感心理学之心境>>

书籍目录

卷一 心境的修炼 第一章 突破自我才能走出灰暗心境 不要给你的心境设限 不要让心境受制于自我 不要怀疑自己的心境能力 要对自己的心境有个清醒的认识 不要责怪自己的心境 打开那把久锁心境的锁 第二章 让你的内心世界与心境融合 警惕不平衡心理 你的平衡心态在哪里 展开你的心灵世界一：打开心灵的情绪之窗 展开你的心灵世界二：心灵是自我作主的地方 展开你的心灵世界三：正确看待自己的得与失 给自己营造平静的心境 第三章 放飞心灵才能超越自我 给自己的心境一点乐趣 给自己的心境洗个澡 心灵的最佳境界是心静 摆脱束缚心灵的枷锁 选择积极的自我心理 让自己的心境豁达起来 第四章 心境开放才能无往不胜 选择心理上的收益 开放心境时的自我本色 接受真实的自我 脱下戴在自己心境上的面具 保持属于自己的个性 我的心境属于我的世界 卷二 在心境世界中生活 第一章 让心灵有自己的空间 给自己一点空间 交往需要空间 为彼此的心灵留下一点空间 敢于面对不协调的心理现象 学会赞美他人 在心境中培养亲和力 第二章 信念如何影响心境 在心境中建立正确的信念 信念是如何影响心境的 在心境中树立敢于行动的信念 强化内心的自我信念 信念是心灵的助飞剂 信念激发内心的潜能 第三章 开创自己的心境空间 给自己一个好心境 不要给自己自我设限 明确自己的价值观 我们究竟需要什么 明确自己的态度 塑造内心的渴求 你才能改变自己的命运 第四章 冲出你的心理牢笼 在平常生活中你会乐趣 从容地享受生活 要学会原谅生活 善用生命 让自己的心境世界充满快乐 在心境中释放骚动的心 卷三 感悟心灵世界的智慧 第一章 感受心的距离 心的距离是如何消失的 学会等待，扫净心中杂念 正确驾驭自己的心境 摆脱怨恨的心境 正视坎坷的人生心境 要拥有一颗宽容的心 第二章 直面心境去生活 面对生命 生活的信心 健康无价 生活的态度 生活的方式 生活需要追求完美 第三章 让心灵启航 正视别人 当众发言 相信自己独一无二 能充分发挥自己既有的长处 会进行积极的自我暗示 自强不息，终能得救 第四章 记大爱在心境中永恒 爱自己就等于爱别人 给自己一个爱自己的理由 要知道，一切从爱自己开始 爱需要自由的空间 超越生命之爱 心境的爱与真诚

<<情感心理学之心境>>

章节摘录

版权页： 展开你的心灵世界一：打开心灵的情绪之窗 人没有满足的时候，即使现在周围的人都在羡慕你的生活，你也不会觉得自己过得多么幸福和快乐，因为在你的眼中还有很多值得你羡慕的人和事。

当这种不平衡的心理作祟的时候，你对所拥有的一切都将毫无感觉，你所想到的、看到的只是你自认为不如别人的，这同时，你也丧失了所有的快乐。

其实，你羡慕别人也正如别人羡慕你一样，你认为的好，也许正是对方的痛苦所在。

不同的人，对成功、对幸福的理解和追求也都是不尽相同的。

很多时候，得到并不意味着都是快乐，失去与失败，换一个角度看，才能体会出真正的意义，从而为自己找到心理上的平衡点和支撑点。

生活并不是无所事事打发时间的过程。

如果我们把精力都放在驱除不愉快的心情上，便不会有剩余的精力来应付生活本身的需要。

人的情绪都会有高潮有低谷，要想永葆快乐，就要像戴尔·卡耐基所说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。

”实际上，没有任何东西比我们的情绪，也就是我们心里的感觉更能影响我们的生活了。

也许你并没有意识到，痛苦和快乐有着巨大的力量。

但是，我需要强调的是，只要你善于利用它们，你就会获益匪浅。

我想说的是，一切的情绪都来自于你自己，你是一切情绪的创造者。

很多人都这么以为，一切希望得到的情绪得必须等候，譬如说，有些人除非真得到了所企求的东西，否则就不觉得感受到爱、快乐或信心。

而事实上，你可以在任何时候选择所想要的感受，去体验所希望的情绪。

那么，如何选择所希望的情绪而消除负面情绪的影响呢？

答案很简单：只要你真正拿出行动，用积极的心态去面对，事情就终有解决的时候。

不管情绪有多痛苦，如果你想很快打破消极的念头，找到走出困境的方法，不妨按照下述六个步骤去做，也许就会柳暗花明。

第一个步骤：确认你真正的感受。

很多时候，人对自己的真实感受都是很模糊的。

只是一头栽进那些负面情绪，承受不当的痛苦折磨。

其实他们无需如此对待自己。

只要稍微往后退一步，问问自己：“此刻我是什么样的感受？

”如果你真觉得自己已经处于一种愤怒的状态，那么你再问问自己：我真是觉得愤怒吗？

抑或是其他？

也许你只是自尊心受到了伤害，或者觉得自己损失了些什么。

当你明白了真正的感觉只是受伤或者受损失，你就会发现这一切的发生根本不值得自己生气。

也就是说，只要你肯花时间去认真的感受，找到自己真实的感受，就能降低情绪强度，以客观理性的态度处理问题。

<<情感心理学之心境>>

编辑推荐

《情感心理学之心境》由张其金所著。
一个人之所以能够成功，并不是因为他的人生道路一帆风顺。
也不是因为他有超群的能力，而只是因为他善于控制自己的心情，正因如此，他才能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地之后迎来辉煌和成功。
失败是暂时的，不为失败而沮丧，时刻保持良好的心境，才能看到更美好的未来！

<<情感心理学之心境>>

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>