

<<情绪平定术>>

图书基本信息

书名：<<情绪平定术>>

13位ISBN编号：9787506486187

10位ISBN编号：7506486180

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：259

字数：154000

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>

## &lt;&lt;情绪平定术&gt;&gt;

## 前言

前言人的情绪体验无处不在，无时不有。

相信每个人都有过被一些莫名其妙情绪袭击的体验，这些情绪体验既包括积极的情绪体验，也包括消极的情绪体验。

生活中，每个人都会遇到各种不如意的事情。

但是，有的人会因此大动肝火，而有的人则能很好地控制自己的情绪。

前者常常会把事情搞砸，而后者则能使难题迎刃而解。

事实上，情绪左右了人类无数的决定和行为，无论是对事业发展还是对日常生活，情绪都扮演着非常重要的角色。

积极的情绪，比如淡定、自信、乐观等，能够促进人的身心向上、向上、再向上，而消极情绪，比如愤怒、自卑、忧伤等，则会为人们带来一系列的负面影响，如让人反应迟钝、精神疲惫；让人丧失进取心，缺乏控制能力和判断能力；让人的意识范围变窄、正常行为被瓦解等。

下面便是一则被消极情绪所影响而导致失败的例子：夏朝时，有一个叫后羿的名射手，他百发百中，跪射、骑射等样样精通，几乎从未失过手。

人们都称他为“神箭手”。

后来，夏王偶然间听说了后羿本领强大，就把后羿召入宫中，让他表演射技。

夏王命人把后羿带到御花园的一个空地上，指着百步之外的一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，说：“如果你能射中靶心，我就赐你黄金万镒；如果射不中，就收回你的一千户封地。

”后羿听了夏王的话，心潮起伏，难以平静，心想：“一定要射中，射中了就富贵，射不中就倾家荡产。

”后羿拖着沉重的脚步站在合适的位置，取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。

然而，不知什么缘故，平时不值得一提的百步距离现在变得格外遥远。

他深吸一口气，又提醒自己一遍：“只许成功不许失败！”

”谁知心里越来越浮躁，呼吸也随之越来越急促。

最后，他松开了弦，箭“唰”地一声飞了出去，却并未射中靶心。

后羿只得悻悻地离开了皇宫。

因为情绪紧张，从未失手的后羿却失手了。

生活中的你我，又何尝不像故事中那个百发百中的名射手呢？

我们因为太想成功而变得焦躁，在行动前就开始患得患失，难以平复情绪，如此一来，自然会影响到能力的发挥，哪怕确实能力超群，也会被消极的情绪所束缚，进而走向失败。

可以毫不夸张地说，善于平定负面情绪是每一位追求成功的人都必须具备的能力。

当然，也许有人会问：“我只想过普通的日子，那还需要平定自己的坏情绪吗？”

”答案是肯定的！

因为，不良情绪同样会影响个人的生活质量。

一个人即使只希望成为平凡的人，过平常的生活，但只要他情绪起伏不断、抑郁、消极，那么，生活必然谈不上幸福，其生活的质量一定不高。

总的来说，学会平定负面情绪是成功和幸福的前提。

本书恰恰能够帮助大家学会平定情绪，更好地掌控自己的人生。

编著者2012年6月

## <<情绪平定术>>

### 内容概要

人生路上的风景也许总是山重水复，却不见柳暗花明；前行的旅程也许总是步履蹒跚、举步维艰；你也许需要在黑暗中摸索很长时间才能找寻到光明；虔诚的信念也许会被世俗的尘雾所缠绕……这诸多的不如意，都可能导致你情绪起伏不定，甚至情绪失控。

本书从平定抱怨、自卑、自负、愤怒、焦虑、疲惫、忧郁、后悔、挫败等方面详细讲述了如何平定这些情绪的方法，以使人们迅速摆脱这些消极情绪的困扰，摆脱所处的困境，并最终获得人生的快乐和幸福。

## <<情绪平定术>>

### 作者简介

文成蹊，资深图书策划人，成功励志类畅销书作者，关注生活、关注人们心理，曾成功策划多本心理励志图书

## <<情绪平定术>>

### 书籍目录

- 第一章 想掌控自己的命运，先掌控好自己的情绪
  - 情绪会“坏”大事
  - 淡定的情绪成就幸福
  - 心绪平定，健康常在
  - 平定情绪，激发潜能
  - 别被他人的不良情绪所左右
  - 努力做情绪的主人
- 第二章 为你的情绪洗洗澡——千万别让情绪绑架自己
  - 给自己的情绪做一次大扫除
  - 清除情绪里的害群之马
  - 自我破坏——情绪的毒瘤
  - 控制情绪的“阀门”
  - 给负面情绪找个宣泄的出口
  - 解开内心的桎梏
- 第三章 平定抱怨情绪——“不公平”是生活的一部分
  - 究竟是要抱怨还是不要抱怨
  - 从容面对生活中的不如意
  - 不完美带我们遇到人生美景
  - 给予他人，才会减少抱怨
  - 懂得知足才不会抱怨
  - 用感恩的心驱散抱怨的情绪
- 第四章 平定自卑情绪——不因一时的失败而否定自己
  - 摆脱自卑，让自己勇敢地站起来
  - 激励自己，才能走出自卑的围城
  - 人要正视自己的缺点
  - 赶走自卑，树立自信
  - 千万别说“我不能”
  - 远离嫉妒，做一个安心的人
- 第五章 平定自负情绪——不做自以为是的人
  - 自信但不自负
  - 人当有自知之明
  - 别让虚荣心作祟
  - 别败在自己的优势上面
  - 低头是一种智慧
  - 意气用事后，不妨吃吃“回头草”
- 第六章 平定愤怒情绪——别让怒火把自己烧焦
  - 远离暴躁和冲动，平定愤怒
  - 用理智浇灭心头的怒火
  - 谅解他人，你将收获更多
  - 忍让是平定愤怒的良方
  - 多为他人着想，有助于抑制愤怒
  - 熄灭怒火，让讥讽成为我们的动力
  - 宽以待人，不生气
- 第七章 平定焦虑情绪——别被自己的内心压垮
  - 克服焦虑：摆脱乌云笼罩的生活

## <<情绪平定术>>

释放心灵的重压，摆脱焦虑  
不必焦虑，压力也是动力  
不要给生命预留焦虑的时间  
平和之心可以打败焦虑  
以专注的投入化解焦虑  
想得开就是天堂

### 第八章 平定疲惫感——不做生活的囚徒

逃脱疲惫的囚笼  
走出工作倦怠的沼泽  
偶尔放慢你的脚步，进行思考  
该放手时就放手，扫除心理疲劳  
克服疲惫感，需要远离懒惰  
简单生活，避免疲惫

## &lt;&lt;情绪平定术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：人往往喜欢做自己喜欢做的事情，而不是做应该做的事情。

很容易放纵自己，而不是严于律己。

情绪也一样，人们总是受内心的情绪控制，而不管它是积极的还是消极的。

然而，人一旦放任了自己的负面情绪，就如同把自己变成了自己的敌人，而这个敌人是最难以战胜的。

负面情绪是前进道路上的障碍，如果对负面情绪采取放任自流的态度，就很容易影响我们的工作和生活。

因此，需要在内心安装一个控制情绪的“阀门”，调控好自己的情绪，做自己情绪的调节师。

放任自己的情绪，不仅会影响自己，还会影响他人，同时也会给人以情绪化、不可靠的感觉，不利于建立良好的人际关系。

事实上，有所成就的人往往不会纵容、放任自己的情绪，他们因为懂得自律和自制才有所成就。

因此，在社会中他们往往是胜利者。

他们首先战胜了自己，然后才征服了世界。

在20世纪60年代早期的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人，参加美国中西部某州的议会竞选。

此人资历很深，又精明能干、博学多识，看起来很有希望获得选举的胜利。

但是，在选举的中期，有一个很小的谣言散布开来：三四年前，在该州首府举行的一次教育大会期间，他跟一位年轻女教师存在一点暧昧的行为。

这实在是一个弥天大谎，这位候选人对此感到非常愤怒，并尽力想要为自己辩解。

由于按捺不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站出来极力澄清事实，证明自己的清白。

其实，大部分的选民根本没有听过这件事，但是，现在人们却越来越相信有那么一回事，真是越抹越黑。

公众振振有词地反问：“如果你真是无辜的，为什么要百般为自己狡辩呢？”

如此火上加油，这位候选人的情绪变得更坏，也更加气急败坏、声嘶力竭地在各种场合为自己辩解，谴责谣言的传播。

然而，这却更使人们对谣言信以为真。

最悲哀的是，连他的太太也开始转而相信谣言，夫妻之间的亲密关系被破坏殆尽。

最后他竞选失败，从此一蹶不振。

## <<情绪平定术>>

### 编辑推荐

《情绪平定术:不失控的人生》让我们学会控制自己的情绪，掌控自己的人生。

《情绪平定术:不失控的人生》帮助我们从头杜绝坏情绪的滋生，也帮助我们已滋生的坏情绪连根铲除。

《情绪平定术:不失控的人生》在阻止坏情绪前来捣乱的同时，还积极指引好情绪入驻我们的心。每天抽出几分钟，看上一两篇，便会有所收获。

人有各种情绪，好情绪能够让人成为命运的骑师，而坏情绪则会让人成为命运的坐骑。

是要成为骑师，还是要成为坐骑，关键看你是否能够把坏情绪控制住，让好情绪占上风。

《情绪平定术:不失控的人生》就是这样一本教你控制坏情绪的佳作。



<<情绪平定术>>

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>