

<<别让情绪左右你>>

图书基本信息

书名：<<别让情绪左右你>>

13位ISBN编号：9787510401923

10位ISBN编号：7510401925

出版时间：2009-4

出版时间：新世界

作者：牧之

页数：289

字数：300000

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>

<<别让情绪左右你>>

内容概要

有什么样的情绪反应，就有什么样的生活！

你兢兢业业却总不能升职，你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？

一时冲动和爱人吵架，你能不能先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？

你苦口婆心，可孩子就是不听话，你能否保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？

正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。

“无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。

”情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城，说情绪可以决定命运一点也不为过，因此如何管理好自己的情绪，学会疏导和激发情绪，学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，则是我们人生必须学习的一课。

本书里没有高深的理论讲解，而是用了近乎谈话的方式告诉我们在愤怒时如何懂得制怒和宽容；悲伤时如何懂得转移和发泄；忧愁时如何懂得释放和解脱；焦虑时如何懂得排遣和分散。

如果我们学会了如何了解你的情绪、如何控制你的情绪、如何改变你的情绪，那么人生也将平坦与平顺。

<<别让情绪左右你>>

书籍目录

第一章 情绪伴你一生——认识情绪才能掌控情绪 什么是情绪 人的九种基本情绪 情绪的作用 情绪影响身心健康 情绪影响竞技状态 情绪影响幸福指数 情绪是会传染的 情绪会全面影响人的心理第二章 做情绪的主人——情绪需要自身调控 做自己的情绪调节师 不做情绪的奴隶 学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀 把握情绪才能把握思想 情绪控制不等于不动感情 接受并体察你的情绪第三章 别让愤怒毁了你——如何控制暴躁情绪 发怒会破坏你正常的思维能力 愤怒是具有破坏性的 用理性控制暴躁 如何做到不生气 没有天生的坏脾气 再生气都应该有底线 愤怒使人失去理智 停止发怒 控制情绪 如何制服自己的愤怒第四章 别和快乐擦肩而过——如何拥有快乐心情 生活中一点一滴都蕴藏着快乐 快乐在每个人的心里 让快乐与你结伴而行 快乐是一种正面的情绪 快乐是每一个人的权利 拥有一颗童心就会像孩子一样快乐 给自己一面心情的旗帜 知足者最先享受快乐第五章 每天都心存美好期盼——如何用乐观主宰自己 生命是有限的。希望是无限的 不要让悲观占据你的心灵 事情没有你想像的那么糟 困难中往往孕育着希望第六章 给心灵洗个澡——如何排除心灵毒素第七章 宽恕的人生哲学——如何塑造豁达心胸第八章 天下无人不自卑——如何打造自信习惯第九章 享受爱与温情——如何经营与感受温暖情怀第十章 用微笑面对逆境——如何笑对挫折第十一章 掌握节奏，张弛有度——如何应对压力第十二章 换个角度看问题——如何走出思维困惑第十三章 焦虑紧张不要过度——如何放松自己第十四章 接受现实，停止抱怨牢骚——如何克服不满情绪第十五章 空虚郁闷全扫光——如何充实自我第十六章 战胜自我，拥抱健康——如何进行情绪管理

<<别让情绪左右你>>

章节摘录

接受并体察你的情绪 对于情绪，应该采取什么样的态度呢？

最基本的态度是：承认和接受它。

因为对任何问题，如果你不面对它，不肯承认它，那么你能被动地受它影响，而无法很好地处理它。

不同性格的人对情感的要求程度不同，但对此有一个普遍的共识：不断地压制情感会导致心理障碍，包括心理矛盾、心理压抑、情感纠葛、自我否定、模糊不清、飘忽不定。

而在那些对与身心相关疾病感兴趣的医生们中也存在一个共识，即情感压抑是导致某些疾病的原因之一。

我们应揭开情感生活的面纱，即使在不能公开表达情感的时候。

也至少承认他们的存在。

最基本的一步就是要允许自己体验情感，允许自己愤怒、害怕、兴奋或出现其他情绪。

研究指出，大量的情感压抑产生于孩提时代。

孩子总是被成人引导将自己最直接的情感与不愉快的事务相联系：他们可能会因为痛苦的哭闹受到处罚，也可能因为快乐的嬉闹受到处罚。

这种由于表达情感所受到的压制，慢慢使他们变得像成人一样，心里想说的话、想表达的情绪，想哭、想笑，都被强烈地制约着，以致变得呆板并且习以为常。

许多成人，尤其是男性都丢掉了眼泪这个天赋的礼物，正是因为孩提时代被压抑的影响太强烈，以致他们在想哭的刹那关闭了哭的机制。

事实上，哭泣能使身体的化学作用朝好的方向转移，改变有害的生理反应。

甚至有人认为，妇女早期心脏病的发病率较低，与她们在生理上需要时能够哭泣有关。

由于社会的偏见，使个人在公共场合哭显得不适宜，但在非公共场合里，则不必放弃这一抒发情感的最佳渠道。

对于其他情绪也是同样道理。

不管你对它采取什么态度，首先要做的是正视它。

如果否定它，它不会消失，只会潜藏在你的潜意识里，继续影响你。

虽然你可能感觉不到，但是在你想像不到的地方，它可能会操控你做出自己不想做出的事，或者影响你的身体健康。

另外，对自己情感的坦率，也有助于我们理解和接受他人的情感：假如不能正视自己的眼泪，我们就可能对别人的眼泪失去耐心；假如不能正视自己的愤怒，我们就可能被别人的愤怒搅得心烦意乱；假如不能正视自己的快乐，我们就不可能分享别人的快乐；假如不能正视自己的爱慕，我们就可能对别人的爱慕表现冷漠；假如不能正视自己的缺点，我们就可能对别人的缺点吹毛求疵。

包括眼泪在内的一切解决办法，都在于承认情感的正常性、自然性、合理性，承认它是正常人生的一部分。

当然，我们需要具备控制它们的能力，明白何时表达恰如其分，何时有所常理。

但这种知识必须基于我们对自身情感的彻底了解和坦率承认之上。

情绪是态度的反应，有消极积极之分，却没有对错之别。

每个人都有发泄情绪的权利，但处理的方式与表达如有失误，却可能起到不好的效果。

正如明明是担心，表现的却是生气、感觉无助，以攻击他人来发泄，这样只会使问题更糟糕。

如何让情绪得到最好的宣泄，而又不影响生活呢？

这就需要体察自己的深层情绪。

很多人在情绪发生变化的时候，并没有意识到。

比如很多人表现出生气的态势，却没有觉察到。

还有的人一大早从睡梦中醒来，或许由于残留在潜意识中的噩梦，或许因为一个想不起来具体情景的尴尬经历而感觉不快，这一整天在工作中都闷闷不乐，对同事们看到自己阴沉面容时所显露的表情感到莫名其妙，对自己在这一整天遇到的种种不顺觉得无法理解。

<<别让情绪左右你>>

一个人在情绪起了变化的时候，注意力会放在引起情绪反应的事情上，也就是陷入情绪当中，无法“跳出来”看到当下的情绪。

事后才察觉到“我这是怎么了”。

是否能控制、纾解和调理自己的情绪，关键在于自我觉察。

觉察自己情绪的变化，才能更清楚地认识自己的情绪源头，从而控制消极情绪，培养健康情绪的习惯。

如果一个人对自己处于某种境遇时的负面情绪一无所知，或者在潜意识中没有一种乐观倾向，那么他就无法有效控制自己糟糕的心情，也就不可避免地遇上各种各样的麻烦。

如果任凭某种恶劣情绪无限发展、变本加厉，最终会导致身心失衡。

遇到情绪变化，一个人应该首先问自己以下几个问题：我面临什么问题？

它的真实状况是什么？

有那么糟吗？

我在做什么？

这样做有益吗？

我闹情绪赌气，沮丧或者怀恨在心，能解决问题吗？

我该做什么才对？

想出积极的做法，然后去行动。

在有情绪反应时，首先要注意到引起情绪反应的事件或环境，同时分些注意力去体察自己“内心的情绪状态”。

可以采取“情绪反刍”的方法来认识自己的情绪。

就是以联想为纽带，沿着心灵发展轨迹溯流而上，用一种情绪去联想更多的情绪状态，慢慢体味、细细咀嚼自己过去曾经体验到的各种情绪。

这样做可以使一个人变得心平气和、性情陶然。

还有一种方法是“寻根溯源”。

当你能够立刻察觉自己的情绪，比如生气，就问问自己：为什么生气？

为什么难过？

如果是你的想法引起不快，再问问自己：有没有其他替代想法？

要养成觉察情绪的习惯。

假如你被激怒了，感到心中蓄满着排山倒海的怒气，肌肉紧绷，表情紧张，并怀着敌意的冲动时，你要觉察到它的存在，知道它随时要产生失控的行为——可能说错话，做错事，做不正确的判断和回应。

只有觉察到它的存在，保持警觉，才能用理性排解困难，渡过难关。

29岁的小林是一名广告公司职员，她一向心平气和，可有一阵子却像换了一个人似的，对同事和丈夫都没好脸色，后来她发现扰乱她心境的是担心自己会在一次最重要的公司人事安排中失去职位。

“尽管我已被告知不会受到影响，但我心里仍对此隐隐不安。”

“一旦小林了解到自己真正害怕的是什麼，她似乎就觉得轻松了许多。”

她说：“我把这些内心的焦虑用语言明确表达出来，便发现事情并没有那么糟糕。”

“找出问题症结后，小林便集中精力对付它。”

“我开始充实自己，工作上也更加卖力。”

“结果，小林不仅消除了内心的焦虑，还由于工作出色而被委以更重要的职务。”

同事给你脸色看，一定是故意跟你作对吗？

顺着这个思路展开联想：会不会是他早上出门时遇到了麻烦，害他整天一肚子火？

或是最近他家里发生了什么变故？

如果找不到其他理由，就做些可以排解情绪的事：找人诉苦、听音乐、散步、狠狠地打一场球。

总之，你一定有排解情绪的秘方。

不良的情绪会扰乱你的生活，愤怒会坏事，消极、抑郁令你一筹莫展。

灰心丧气令你精神不振。

<<别让情绪左右你>>

只有认清它，你才不会花几个小时，甚至几天或几个月去发愁，你才会设法纾解，采取行动去改变它。

做点别的事，读一本励志的书。

到户外跑跑，或者积极地做改弦更张的回应。

当你的情绪好起来的时候，则要立刻抓住它，用它来做点有意义的事。

要抓住这一点心灵的火苗，焕发热情去学习新的事物，要知道，消遣和娱乐的目的是创造好的心境，而不是消磨好情绪。

……

<<别让情绪左右你>>

编辑推荐

让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵，没有谁的心情永远轻松愉快，战胜自我，控制情绪，从“心”开始。
本书用了近乎谈话的方式告诉我们在愤怒时如何懂得制怒和宽容；悲伤时如何懂得转移和发泄；忧愁时如何懂得释放和解脱；焦虑时如何懂得排遣和分散。

<<别让情绪左右你>>

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>