

<<受益一生的情绪修炼术>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的情绪修炼术>>

13位ISBN编号：9787510428326

10位ISBN编号：7510428327

出版时间：2012-7

出版时间：新世界出版社

作者：琇樱

页数：290

字数：260000

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>

## <<受益一生的情绪修炼术>>

### 内容概要

生活中，情绪就像一把双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人。聪明人若能掌控自己的情绪，就能赢得整个世界。

本书从认识情绪、良好的情绪是成功的砝码、别让情绪牵着鼻子走、好情绪是健康的良药、控制情绪赢得幸福婚姻等几个角度入手，让你从认识情绪，了解情绪，到怎样改掉工作、事业、家庭中的坏情绪，逐步深入，全面阐述了好坏脾气给人们带来的利弊。帮你改掉自己的坏脾气，远离情绪的羁绊，摆脱坏脾气的控制，真实地感受生活的快乐和生命的真谛，获得幸福圆满的人生。

## <<受益一生的情绪修炼术>>

### 作者简介

琇樱

女，曾任大学老师、广告策划、杂志社编辑等职，现就职于某文化公司，自由撰稿人。

自幼酷爱文字，发表的作品数十部。

06年来出版成功励志类图书多部，在业内有一定的影响力。

## <<受益一生的情绪修炼术>>

### 书籍目录

情绪决定命运：

认识情绪，才能掌控情绪

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。

如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

良好情绪自制，赢就美好未来  
健康的情绪让人生充满愉悦  
别让不良情绪左右你  
不良的情绪会消磨人的意志  
控制脾气，是掌控命运的制胜法宝  
驱除负面情绪，才能找到生命的真正意义  
别让负面情绪左右你生命中的决断  
良好的情绪转换，可以扭转人生的挫折和逆境  
走出情绪自扰，温暖你的内心  
怒气会让你付出高昂的学费  
乐观是战胜一切困难的勇气

Chapter 2 脾气走了，福气来了：

良好的情绪是成功的砝码

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。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。  
给情绪一个神奇的控制器，人生将由此走上精彩的轨道。

自如掌控情绪的转换器，你就是人生的赢家  
拨开复杂情绪的迷雾  
情绪自制，让理性之我战胜非理性之我  
用开阔的心情和智慧控制你的心灵力量  
用理智驾驭情绪的烈马  
保持快乐和宁静的心境  
戒除浮躁，让心灵静稳  
控制负面情绪是成功和快乐的要诀  
用积极的心态来抵挡坏情绪的蔓延  
控制情绪，绝不做情绪的奴隶  
克服消极，做自己情绪的主人

Chapter 3 控制情绪掌握人生：

## <<受益一生的情绪修炼术>>

控制坏脾气，才能迎来好福气

一个乱发脾气的人是蠢人，不知道控制脾气，人就会失去理智，就容易做出愚蠢的决定。

一个好脾气的人，不会轻易为一句话、一件小事动怒，也不会为突然的小变故手忙脚乱，大失方寸。控制好你的坏脾气，生活就会更加和顺。

遇事需冷静，动怒先动脑  
愤怒是愚蠢的开始，以后悔告终  
思绪暂停，让怒火呼叫转移  
经常怪罪别人会让身边的人远离你  
停止责备，生活会产生更多乐趣并更易于控制  
不要因羞辱而愤怒，理智才能有对策  
控制不了事情，但是可以把控心情  
利用生小气发泄，遇到生大气淡定  
生气时别向前冲，退两步试试  
乐观应对消极情绪，决定你生命的成功与快乐  
洗涤你的心灵，别让心太累  
适当的宣泄，可以达到心理的平衡  
试试心理专家总结的制怒小贴士

### Chapter 4 给情绪排排毒： 做内心强大的自己

“安不下心”、“太无聊了”、“过不下去了”……生活中，烦闷、消沉等不良情绪，是不是经常不期而至？这时，你需要给心灵空间来次大扫除，排出这些不良的“心理毒素”，为身心注入新的能量。

当然，情绪的不良心理毒素还有很多。只要保持一颗积极、乐观的心，我们就能兵来将挡、水来土掩，做自己情绪的主人。

平息自己的怒气，放开自己的身心  
心晴的时候，雨也是晴  
只要心境平和，每天都是阳光普照  
心往好处想  
乐观创造奇迹  
生气的理由是否还那么重要  
人生就是一个痛苦欢乐交替的过程  
生活并不悲惨  
顺应自己的内心，才能得到真正的快乐  
心中无牢，处处自在  
挣脱束缚自己心灵的绳索，才能得到解脱  
没有什么可以缠绕你  
走出贫穷的思想围墙  
别让牢骚影响快乐

## <<受益一生的情绪修炼术>>

拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁  
清扫心灵的垃圾，让心房干净整洁  
给心情放个假

### Chapter 5 别让情绪牵着鼻子走： 告别烦忧，每天给自己一片阳光

生活中的许多苦闷、忧虑、牢骚，大多来自喜欢生气、如果不懂得放松心情，给自己一片阳光，整天愁眉苦脸，日子当然会过得不快乐。所以，还是让生活来得轻松些，别让情绪牵着你的鼻子走，赶走了你的好运气。

烦恼是自找的  
清扫情绪之屋，不让痛苦外化  
将烦忧的毒素逐出你的心灵  
牢骚太盛防肠断  
掐灭忧虑的焰火，点燃乐观的火种  
生气是拿别人的错误毁灭自己  
想生活幸福，先要有灿烂的笑容  
给生活一份笑脸，给自己一份健康  
总在为未知的明天忧虑，今天就不能快乐度过  
该忧则忧，该乐则乐，切勿庸人自扰  
内心有阳光世界就是美丽的  
摆脱心灵的束缚  
放下思想包袱，让自己轻松前行

### Chapter 6 情绪好身体棒： 好心情是健康的良药

科学研究表明，人的心理状态、特别是情绪，对身体健康有着巨大的影响。许多西方科学家的研究表明，“情绪因子”是大大缩短人寿命的潜在杀手。

乐观向上的积极情绪能够创造奇迹  
在放宽心情的早晨醒来  
好心情是健康的护身符  
生气是威胁身体健康的毒汁  
坏情绪是寿命的潜在杀手  
气的是自己，伤的更是自己  
经常生气是百病之源  
驱除消极情绪的七条忠告  
不要用精神上的忧虑摧垮身体  
跟焦虑说“再见”  
释放压力，轻松生活  
适当休息，才能走更远的路程  
永远做心态的骑手

## <<受益一生的情绪修炼术>>

### Chapter 7 控制情绪是幸福婚姻的秘密：

好脾气为感情护航

情感淡漠是婚变的前奏，任性对爱情和婚姻的破坏性最大，热恋的情侣可能因嫉妒而分手，美满的婚姻可能因猜疑嫉妒而成为悲剧。

所以，有人说，婚姻是一件瓷器，需要我们小心地呵护。

如果你想让你的婚姻天长地久，那么，你就小心地呵护着你的婚姻吧！

千万别让情绪毁了它。

喋喋不休是幸福的致命杀手

计较琐事，就会在幸福的路上偏离

呵护婚姻，不要让情绪毁了它

不要让嫉妒灼伤了爱情

用细心宽容打造和谐婚姻

撒娇，让你的婚姻永葆甜蜜

家庭生活，更需要彼此的礼貌尊重

不要让唠叨成为爱情的坟墓

### Chapter 8 职场中的情绪管理：

好脾气是职场中最得力的伙伴

无论是职场新人，还是经验丰富的职场老手，在工作中总是会有各种情绪出现，高兴的、开心的、烦恼的、抑郁的。

情绪时常伴随我们左右，丢掉坏情绪，重新焕发工作的热情。

把枯燥的工作变成乐趣

幽默可以让工作变轻松

不要让烦闷的坏情绪惯性循环

遗忘工作中的烦恼，走出内心狭小的天空

根除工作中的不良情绪

训练你的职场解压能力

用乐观的心态对待工作

正面冲突是最愚蠢的方法

工作中不要总挑剔别人的毛病

不要错在“哪壶不开提哪壶”的坏脾气上

不要让“使性子”的坏脾气破坏了前程

### Chapter 9 好情绪带来好人生：

想得开还要放得下

“世上本无事，庸人自扰之”，人生有时就像一条锁链，你挣脱开了，便会轻松顺畅；一旦你想不开，那么这条锁链就会越来越重，心中的烦恼也会越来越多，有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人委靡不振。

所以，放下该放下的事，幸福就有了更多、更大的空间。

## <<受益一生的情绪修炼术>>

不把自己当回事，心境会更洒脱  
我们不是为了生气才来到世界上的  
忧虑，会让你失去生活的乐趣  
吃亏不是弱者，而是英雄  
妥协是大爱的退让  
生活已不易，别再跟自己较劲  
抱怨不公平，只能多增怨恨  
别困扰在别人的看法中  
解除压抑的最好办法就是释放自己  
放弃烦恼，释放紧张迎来快乐  
没有解不开的疙瘩，也没有打不破的坚冰  
不要在精神上捆绑自己  
接受不完美，才有勇气面对生活  
把烦恼甩在身后，每一天都是崭新的开始  
今天多一份珍惜，明天就少一分悔恨  
每天忧心忡忡，怎么能快乐呢  
不要抱怨，一切看开，得失随缘

### Chapter 10 宽宽心，别让情绪搞垮未来： 心宽路更宽

遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。  
宽心，是一种境界。  
心宽一点，人的烦恼就少一些；心宽一点，情绪就平和一些；心宽一点，快乐就多一些；心宽一点，日子就顺一些；心宽一点，成就更多一些。  
心变宽了，人生的路也就宽了。

仇恨在心，心伤永难平复  
把一切都看作“浮云”  
控制报复的冲动，让仇恨随时间而化解  
豁达宽容是良好的修养和美德  
以爱对恨，恨就会消失  
原谅伤害过你的人  
宽容为爱打开一道大门  
与敌人和解，是消灭仇恨的最好方法  
忘记仇恨，才有空间容纳幸福  
宽容是一种高尚人格的修养  
揭人之短，就是打人之脸  
宽容如丝丝春雨，滋润人的心田  
放大胸怀，稀释痛苦  
心往宽处想，穷紧张不如穷开心  
宽容可以化解一切仇恨

### Chapter 11 快乐才是人生的主旋律： 好情绪带来好结果

## <<受益一生的情绪修炼术>>

快乐是生活的真谛，快乐是我们一生追逐的目标，生活中事无大小，都会有快乐的存在。  
忧伤的人只是缺乏一颗发现快乐的心。  
乐以忘忧，愉悦身心的快乐是治疗心灵伤痛最有效的方法。  
微笑面对生活，生活也会微笑面对你。

不要因为生气，忽略了生活的本质  
任何挫折和坎坷，都没有想象中糟糕  
世界上的事情最好是一笑了之  
忧虑会消耗快乐的资源  
微笑是和谐的“武器”  
只要你想快乐，就会如愿以偿地得到  
没有永远的不如意，事情总会有转机  
快乐不快乐，都由你定  
改变淡漠的生活态度  
积极享受今天的快乐  
与人分享快乐，快乐就会把你包围  
真正的快乐来自于心灵的愉悦感受  
微笑如花的人生态度是通往平安幸福的阶梯  
微笑是情绪最美丽的外衣  
多一分热忱，多一分收获  
快乐，才是生活的本质

<<受益一生的情绪修炼术>>

章节摘录

<<受益一生的情绪修炼术>>

媒体关注与评论

谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。  
——美国前总统乔治·沃克·布什

## <<受益一生的情绪修炼术>>

### 编辑推荐

《受益一生的情绪控制修炼术:左手放下坏脾气,右手招徕好福气》编辑推荐:赶坏情绪出门,迎好情绪进门,带你回归内心本源,溯源情绪暗流,回归生命内在的喜悦。

要想主宰命运,首先要掌控你的情绪。

情绪是人生成败的关键,是生活幸福的源头。

<<受益一生的情绪修炼术>>

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>