

<<我的情绪谁做主>>

图书基本信息

书名：<<我的情绪谁做主>>

13位ISBN编号：9787511301321

10位ISBN编号：7511301320

出版时间：2010-3

出版时间：余一 中国华侨出版社 (2010-03出版)

作者：余一

页数：248

字数：216000

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>

## <<我的情绪谁做主>>

### 前言

在现实生活中，很多人终其一生都不知道自己到底有多大的能力，因为他们从来没有梦想成真的企图，没有努力过，没有尝试过。

他们每天只是庸庸碌碌地为生存奔忙，没有感受过生命力的强大，没有享受过创造的快乐，生命成了一种只是将要被消耗掉的废物。

谁不想人生过得高贵而富有意义呢？

但有些人的人生却差强人意，是他们智商低？

还是缺乏能力？

不是的，只是他们没有精心地规划和控制自我，控制人生，没有让生命发挥出高效力。

为什么有人一心想要获得改变，事到临头却总是无法自控，甚至连自己的生活也被别人控制？

答案就是：不懂得控制自己，不懂得控制自己的情绪。

成功不是靠控制别人来得到的，成功大多是自我控制的结果。

我们为什么要控制自我？

随心所欲地生活不是更快乐吗？

如果你只想随波逐流，听天由命，平庸地度过一生，那当然不必费心地控制你自己，但如果你想使自己的人生更有价值，生活更丰富快乐，你就必须学会控制自我。

我们既然生活在这个世界上，就要学会对自己的思想和情绪进行自我约束。

此刻，你或许正被困难、压力、期限所驾驭，或是被痛苦的回忆、不断的恐惧或潜意识所控制。

但如果你放弃了自我控制的责任，就等于放弃了对自己人生命运的控制权。

因此，你只有学会控制，才能得到更多。

大多数人都有过被情绪所累的经历，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是频频抱怨生活对自己不公平，企盼着欢乐的降临。

## <<我的情绪谁做主>>

### 内容概要

为什么有人一心想要获得改变，事到临头却总是无法自控.甚至连自己的生活也被别人控制？  
答案就是：不懂得控制自己，不懂得控制自己的情绪。

成功不是靠控制别人来得到的，成功大多是自我控制的结果。

其实快乐是可以自己寻找的，情绪是可以控制、管理的。  
如果我们能调整、管理好自己的情绪，就能拥有多彩.美好的人生。  
情绪可以决定你的命运.做好情绪管控关乎你一生的成功和幸福。

## <<我的情绪谁做主>>

### 书籍目录

第一章 认识情绪，掌控一生 1. 惟有心情，伴你一生 2. 情绪作用，究竟为何 3. 情绪定律，平方来计 4. 认知因素，左右情绪 5. 另看情绪，钟摆效应 6. 看法行动，受控情绪 7. 个人行为，决定情绪 8. 情绪不好，健康受损 9. 成熟情绪，自有标准 10. 情商智商，前者更重 11. 情绪传染，不可不明 12. 情绪指数，运用正确 13. 健康情绪，标准分明 14. 情绪体验，表达正确

第二章 人生苦乐，自己把握 1. 保持淡然，心境舒适 2. 心灵寄托，助力人生 3. 培养力量，战胜困难 4. 勿要轻言，放弃生命 5. 面对困难，乐观面对 6. 逃避现实，愚蠢至极 7. 积极自救，方有出路 8. 杜绝贪欲，知足常乐 9. 勇担责任，不枉此生

第三章 心理暗示，增强自控 1. 心理暗示，源于内心 2. 积极暗示，受益一生 3. 不良暗示，适时远离 4. 巧用暗示，解决难题 5. 五种暗示，拯救自己 6. 人类之爱，亦属暗示 7. 运用暗示，可减压力 8. 调整思想，正确暗示

第四章 奇方妙法。

情绪管理 1. 积极转念，改变人生 2. 情境演练，认清价值 3. 创造回馈，助人助己 4. 双赢策略，大智大慧 5. 空椅治疗，内射外显 6. 音乐疗法，享受快乐 7. 园艺疗法，找回平静 8. 颜色调节，视觉享受 9. 调节呼吸，改善状态 10. 调节表情，改变内心 11. 适时静坐，平衡情绪 12. 享受食物，迎接快乐

第五章 战胜愤怒，重塑自我 1. 愤怒之根，源于自身 2. 处理摩擦，自有妙方 3. 耳不听闻，心自不烦 4. 看待问题，转换视角 5. 遇到问题，学会容忍.....

第六章 控制焦虑，身心合一

第七章 疏解不满，情绪自合

第八章 清除空虚，充实内心

第九章 缓解心情，解除忧虑

第十章 把脉情绪，综合调适

附录：情绪的自我测试

## <<我的情绪谁做主>>

### 章节摘录

长大成人，总要成家立业，即使他不是有了媳妇忘了娘的忤逆之子，他也总有有心无力的时候。况且我们还有在他出生之前那么长长的一段光阴是他所永远无法陪伴的。

因此，再孝顺的孩子至多只能陪伴我们走过后半生。

那么，陪伴我们一生的是什么？

劳动价值有人剥夺，丈夫老婆有人挖墙脚，地位有人争，金钱有人抢，而只有心情是惟一不能被剥夺的财富。

不管是好心情坏心情，还是不好不坏的心情，总是陪伴你一生。

同在一个单位上班，有的开开心心，有的郁郁寡欢，倒不是后者的路上石头多、门槛高，而是每个人的性格和心情有所差异。

很多人的心就像温室的花朵，经不起风吹雨打。

因为小贩的缺斤短两，因为受领导批评，因为和同事发生争执，因为与升官发财擦肩而过，因为家庭琐事争执不休，因为婆媳关系处理不融洽，因为被人算计，太多的因为……由此，心情变得一团糟。

茶不思饭不想睡不眠，心里的压抑随之而来，看待世道的观点变了，影响待人处事的心情，给自己带来疾病……这些不都是因为心情不好导致的缘故吗？

好心情就不同了。

好心情，可以化疾病为健康；好心情，可以随时光顾你脸上的笑容；好心情，可以使家庭和睦相处；好心情，可以把握机会，成就你的事业；好心情，可以帮你交结益友；好心情，可以观赏周边的美景。

当然，冰冻三尺非一日之寒，好的心情也非一蹴而就。

它是由人格、学识、品质、才能等综合指数酿造，由渐悟而顿悟，最后修成正果。

我们做什么事都有不开心的时候，我们常听到有所谓的“垂头丧气”、“一蹶不振”等，都是心情不好的表现。

其实，很多事取决我们对它的态度，例如处理某件事，你认为它好便好，你认为它不好可能就不好。

## <<我的情绪谁做主>>

### 编辑推荐

《我的情绪谁做主》：一个人要想真正变得有力量，真正使自己成为一个超凡脱俗、出类拔萃的人，他一定要学会从加强修养、控制自我开始。

够控制自己的感情和冲动的人.可以创造一种相互信任和非常和谐的环境。

能够控制自己感情的人，可以更好地适应周围环境的变化。

情绪控制第一步：必须承认某种情绪的存在。

情绪控制第二步：在承认有某种情绪存在之后.要找出产生该情绪的原因，弄清楚究竟为什么会有焦虑或恐惧的反应。

情绪控制第三步：寻求适当途径去克服那些危险的东西，或是设法避开它。

<<我的情绪谁做主>>

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>