

<<掌控好自己的情绪>>

图书基本信息

书名：<<掌控好自己的情绪>>

13位ISBN编号：9787511311320

10位ISBN编号：7511311326

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：史守改

页数：271

字数：265000

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>

<<掌控好自己的情绪>>

内容概要

生活节奏越来越快，工作压力越来越大，人们面临的心理问题越来越多，其对身体健康的威胁已逐渐大于传统意义上的生理疾病.....

情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量，情绪问题对人而言永远不糊ixiaoshi

，如果不予理会，不妥善处理，情绪问题就会越积越多越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。
处理情绪问题的关键是必须学会调适，将其控制在适当的范围内。

心理问题无小事，情绪好一切都好，不能控制情绪就无法掌握人生，真正的健康从心理开始。

关注情绪异常变化，及时发现心理问题，构筑健康快乐的人生防线。

一本保持快乐情绪的自控手册，为你提供最简单、最实用、最有效的情绪调节方法。

<<掌控好自己的情绪>>

书籍目录

第一章 克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界

第一节 克制妒嫉，让别人的光彩照亮自己的前程

妒嫉心理的产生及两面性

不要让对别人的羡慕转化为嫉妒

摆脱嫉妒的困扰，过自己的生活

被人嫉妒怎么办

【心理小测试】你的嫉妒心理有多少

第二节 告别自负，认识真正的自己

自负心理的形成与防范

自负的人容易失败

最有实力者反而谦虚

【心理小测试】你有自负的心理吗

第三节 戒除虚荣，不要让表象折磨自己

虚荣心是彩色的气球

虚荣换不来真正的荣耀

炫耀只会使自己变得更加丑陋

【心理小测试】你的虚荣心理指数是多少

第四节 远离懒惰，勤奋是收获的前提

懒惰是一种精神腐蚀剂

明确的生活目标可以有效驱逐懒惰

业精于勤荒于嬉

【心理小测试】你有懒惰的心理吗

第五节 杜绝贪婪。

做人做事要有度有节

被贪婪擒获的恶果

克制住了贪欲才会有幸福可言

知足者常乐

第六节 驱逐恐惧，勇敢行动细心认证

恐惧心理人人都有

走出恐惧的阴影，生活更精彩

勇气是战胜恐惧的最好武器

【心理小测试】你的恐惧心理程度

第七节 解除依赖，扔掉拐杖走得更快

抛开依赖，学会独立行走

独立自主才可获得自由的空间

自助者天助，自立者成材

【心理小测试】你的依赖心理有多重

第八节 走出自私，你将拥有更多

人的本性并不是自私的

别让自私毁了你

付出与分享是最快乐的事情

第九节 化解猜疑，打碎沉重的心锁

如何看待猜忌多疑心理

赶走猜疑，生活更轻松

猜疑是害人害己的祸根

<<掌控好自己的情绪>>

【心理小测试】你有否多疑

第二章 扫除灰色情绪——别让阴云笼罩自己

第一节 敞开心扉，遣散孤独的阴影

孤独是现代人难以驱散的阴影

被动消极的社交意识是产生孤独的根源

适当的孤独乃人生之必需

【心理小测试】你是否孤独

.....

第三章 主动调节心态——视角不同结论不同，心态好一切都好

第四章 戒除不良习性——不要自己毁了自己

<<掌控好自己的情绪>>

章节摘录

版权页：盲目地自负会使自己看不到自己的不足，容易失败。

许多人总是把自负当成激励努力和赖以生存的精神动力，事实上，自负是一种精神与心灵上的盲目。可以说自负是我们自掘的一个陷阱，当我们得意忘形的时候，常常坠入其中。

自负的人往往自欺欺人，以自我为中心，孤傲、自大是他们惯有的常态，但是自负最终会让人付出惨重的代价。

有这样一则有趣的童话故事：很久以前，在一片森林里住着一只小松鼠，它有一面镜子。

这不是一面普通的镜子，而是一面神奇的哈哈镜。

不论谁照，谁都变得仪表非凡，而且放大了许多倍。

这只小松鼠经常在这面奇特的镜子面前自我欣赏，它总觉得自己很了不起，举世无双，形象高大，气力无穷。

它瞧不起同类，不愿和其他松鼠玩耍，甚至不愿开口同它们说话。

于是，小松鼠总是拿着镜子，坐在某个角落里，装腔作势，搔首弄姿，或者理着小胡子，或者用爪子在地上拍打几下，然后再把耳朵贴到地面上听一听地球是不是在抖动。

自满、自负的小松鼠从此认为自己是世界上最强大的动物，没有什么动物比它更强大有力。

这是一只多么自负的小松鼠啊！

小松鼠有一个饱经世故的姑妈，有一天姑妈告诫它说：“好侄子，你可要注意，现在大家都说你过于骄傲，自以为是兽类中的佼佼者。

当心点，大象是不喜欢你说话大话的。

”“大象？

大象是个什么东西！

让它马上过来，我要叫它粉身碎骨！

”姑妈经得多，见识广，听了小松鼠的话，觉得很可笑。

它说：“大象是世界上一种庞大的动物。

还没有听说有什么兽类不怕它呢！

”小松鼠很不服气，大声叫嚷道：“大象比我还强大？

这决不可能！

”说完，它决定去寻找大象，想同大象比个高低，较量一番。

在一块林间空地上，它遇见了一条绿色的蜥蜴。

“你是大象吗？

”小松鼠问。

“不，我是蜥蜴。

你找大象做什么？

”“那算你走运，如果你是大象，我非把你碎尸万段不可。

”看见小松鼠这样狂妄自大，蜥蜴禁不住哈哈大笑起来。

这可惹恼了小松鼠。

为了表示自己力大无穷，它就把小爪子往地上顿了顿……说也凑巧，偏偏这时候打了一个响雷，蜥蜴吓了一跳，慌忙溜到石缝里藏了起来。

它觉得这仿佛是小松鼠发出的一声巨响，真是力大无穷啊！

小松鼠更加得意，大摇大摆地走开了。

<<掌控好自己的情绪>>

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>