

<<30天收获幸福>>

图书基本信息

书名：<<30天收获幸福>>

13位ISBN编号：9787511313737

10位ISBN编号：7511313736

出版时间：2011-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：柏丞刚

页数：216

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>

<<30天收获幸福>>

前言

序/李静我认识的柏老师终于出书了，也让人等太久了吧。

我周围几个对所谓专业一知半解的朋友都出了几本书，我们的心理专家柏老师这么小心翼翼，可见多爱惜自己的羽毛啊！

认识柏老师快六年了，由客气变为调侃，我们日渐熟悉。

我喜欢柏老师，用我们的话说，他一点儿不事儿，耐心，气质好，充满善意。

我们都是这么在背后夸他的，他都不知道，这就是我的品质——背后夸人，哈哈。

04年我做了一个心理节目《情感方程式》，那时候没有这类节目，让普通人上镜说自己的烦恼。

当时没有人看好，也觉得不可能做起来，后来证明我是牛人，不仅做起来了，还认识了几个像柏老师、金韵蓉这样的心理专家，并成了好朋友。

自从有了心理专家做朋友，我改变很大。

我是一个非常情绪化的人，20多岁的时候下雨都会哭，也容易跟人起争执。

有一次因为一个男的很不礼貌地抢了我的停车位（他的确很不爷们儿），我就下车过去当着他女朋友的面说：“你是女的！”

”让那男的羞愧不已。

后来我长大了，很后悔这件事，何必呢？

得饶人处且饶人，可就是见不得一些事，很容易激怒我。

柏老师经常在节目或生活中跟我聊天，我也会把自己对心理学浓厚的兴趣告诉他。

记得他夸我是善良的人，是一个能忍耐的人，抗压的人，这是我觉得最被理解的时刻。

情绪是需要自我管理的，这的确花了我很长时间来悟，现在我们有了柏老师的指导，当然不一样。

坏的情绪是会传染的，好的情绪是成功跟快乐的源泉。

也许你没我幸运，因为我可以跟柏老师喝茶、咨询，面对面地交流，不过现在你们也不赖，因为有了这本书，柏老师成了你们身边的朋友。

就让我们一起来学习分享吧！

<<30天收获幸福>>

内容概要

不要以为你退却了，情绪就会放过你。

面对恶质情绪，Fighting！

要的就是这个态度，决不妥协！

《非常静距离》制片人李静作序推荐，好友靳羽西、瞿颖、李子勋、路彬彬一致赞誉的实用情感解读书！

台湾两千万人的心灵教父柏丞刚在大陆首推情感“教战手册”，分享他十多年心理咨询的专业经验。

30个情感问题，是每个人从恋爱到成家都可能遇到的。

每个阶段有不同的自己，柏老师融合专业的心理学分析和风趣幽默的语言，用活泼生动的事例解读从恋爱到成家都会遇到的30种情绪，2011年女生最爱看的情感解读书！

搭配30张精美四色手绘情感能量卡，情感和情绪的奥秘尽在其中！

<<30天收获幸福>>

作者简介

柏丞刚，台湾两千万人的心灵教父，中国妇女联合会特约心理顾问，《非常静距离》、《美丽俏佳人》、《心灵密码》、《情感部落格》、《情感龙门阵》等栏目嘉宾，北京大学、清华大学特聘讲师，2008年奥运会特聘心理培训专家，中央电视台特邀心理专家。

<<30天收获幸福>>

书籍目录

序 / 李静开场信心——摩西过红海了！
冷漠——您等我下了班再死吧！
牺牲——你太GING了吧！
批判——从天堂到地狱的直通车嫉妒——POISON控制——为什么他那么无能痛苦——神马啊！
浮云啊！
杯具啊！
恐惧——自导自演的地铁枪击案没有盼望——比癌症还残忍的杀手无价值感——伤痕实验孤独——灵魂的苦索者安全感——Oh My Lady 呱呱！
依赖——牵肠挂肚、呕心沥血为哪桩啊？
依赖——比“嗑药”还难戒的东西不断失败的感情——怎么倒霉的又是我？
抱怨——吃摇头丸啊，停不下来啦！
愤怒——满肚子大便爆浆了！
纠结——世界是不平的完美主义——别想在鸡蛋里挑出骨头来！
抑郁——谁把谁搞疯了？
压力——你是玻璃还是棉花？
执著——你那点事儿，只不过是宇宙万物中的一个屁呗！
霸占——爱你爱到杀死你善变——情感操控高手的落寞报复——原谅别人，得永生啊！
叛逆——悲伤茱丽叶罪恶感——遗忘被宰杀的公山羊爱的真谛——不自由毋宁死！
放纵——天使与魔鬼死亡——出死入生，心的开始谢幕附录1 情感能量卡使用方法附录2 行动计划表附录3 梦想盒子

<<30天收获幸福>>

章节摘录

开场场景一：莫名其妙的责怪和女朋友在路上走着，突然她“啪”地拍了一下你脑袋，你还没弄清楚状况，惊慌地问：“干吗打我啊？”

“抬头一看，有一位大波妹从前面走过。”

女朋友反问：“你做了什么？”

“啊？”

我做了什么？

我什么都没做啊！

“她气鼓鼓地说：“我知道你做了什么，你只是不承认罢了！”

“请问男人们：你知道你做了什么吗？”

这时候男人在想什么？

女人在想什么？

问：你了解自己和他的内心世界吗？

场景二：老公在房间发呆老婆进屋，看见老公在发呆，就问：“在想什么呢？”

“老公：“没有啊，我没想什么。”

“老婆看了老公一眼，说：“没关系啦！”

你可以跟我说说你在想什么。

“我真的没有想什么啊！”

“没有在想什么？”

那你为什么发呆？

“我就是因为没有在想什么才发呆啊！”

“这时候老婆很认真地看着老公说：“我们刚结婚的时候，你答应过我，绝对不会骗我的！”

现在也是一样吗？

“老公说：“是啊，我绝对不会对你撒谎的！”

“老婆说：“那你为什么不告诉我你在想什么？”

“老公：“……昏倒！”

我真的没有在想什么啊！

“于是老婆就爆发了：“你骗我，你现在什么都不跟我分享了！”

你不爱我了！

那我们在一起还有什么意义啊？

“老婆不断地追问老公到底在想什么，后来老公终于“上道”了，开始编出了他到底在想什么，然后含情脉脉地看着老婆说：“你是全世界、全宇宙，最美最美的女人！”

“老婆说：“啊！”

真的吗？

我真是太感动了！

那为什么我刚才问你的时候，你都不说？

“老公：“……”于是老婆不再追问老公“在想什么”了。

这是男人对女人撒的第一个谎。

如果你是男人，你会“聪明地”这样做吗？

如果你是女人，你在意的又是什么呢？

女人要什么？

常有女人说：我要我的男人诚实地面对我！

其实男人说的是实话啊，只是说的不是女人要听的“实话”罢了！

这样的情绪变化，没有处理好，也许一段关系就结束了！

女人的脑袋里面，会上演各式各样的电视剧，全国女性同胞从18岁到88岁都爱看韩剧（前几天我还听说一个78岁的阿妈看韩剧已经到可以流利地用韩语与人交流的地步了），一方面是因为她们想用浪漫

<<30天收获幸福>>

的韩剧弥补现实生活中的遗憾；另一方面，她们会借各样的剧情来丰富她们与另一半的生活。女人的脑袋可以一直不断地运转，不断导演各式各样的戏剧人生，所以也比较会有各样的情绪起伏。但是男人不一样哦！

你知道为什么你的“死鬼”（这是台湾太太对她先生的昵称）可以下班回家后，打开电视机，拿起遥控器，从第1台转到第100台，每一台停留的时间不会超过5秒钟，无意识地把玩手中的遥控器？女人无法理解男人会有这么无聊的行为，但是男人可以，男人可以让自己的脑袋里面持续30分钟没有东西。

女人一方面想自己决定命运，但同时又很在意男人的想法，希望在征询了男人的意见后，再来选择。不过通常这个决定在女人的心中早已有定见了，但她总想“尊重”一下男人。

男人不要那么不识相地坚持自己的想法与建议，花时间了解女人想要什么是一项重要的学习！

有时候女人爱上一个男人后，会以各样的方式来“取悦”男人，依着男人的喜好来装扮自己，无论是外表还是内心，不知不觉地落入以男人的期望来定夺自己的怪圈之中。

如果你不承认这点，你怎么会那么在意他在想什么？

女人在失去自我的同时，也可能失去男人对她的尊重！

你为什么会有这样的情绪起伏呢？

第二次世界大战里我们最熟悉的战役，不外乎是“偷袭珍珠港”或是“诺曼底登陆”，但少有人提及北非的“突尼斯会战”。

这一场战役不是发生在发动战争的德国本土——欧洲这个“病根”上，而是在北非。

这次胜利，扭转了整个二次大战的输赢局面！

有人称它为“间接策略”，不直攻病根，但找最适合的点下手，效果反而更棒！

常有人问我，自己到底得了什么病？

是抑郁？

还是强迫？

到底“病根”在哪里？

传统心理治疗问：为什么我会发生这样的问题？

我期待用更科学的或是从不同角度切入，找到解决方法。

我想问：处在这些不利的困境中，如何能更成功呢？

我不想把心理学搞得太深奥或是太神秘，所以我用浅显易懂的方式，让更多人能深入浅出地了解自己的心理活动，在面对各样的情绪起伏时知道如何应对。

我书中所提到的30种情绪，都是一般人常遇到的问题，有的你感受得到，有的是深植在你的潜意识里。

我用战争做开场白，用“教战手册”跟各位分享，是因为我实在觉得这些痛苦的情绪干扰日益猖狂，很多人深陷其中无法自拔。

难道我们只能束手无策吗？

NO!不要以为你退缩了，情绪就会放过你！

你只要退一步，它就往前一步，直到完全吞噬你为止！

战胜恶劣的情绪，只有一条路，就是面对它——FIGHTING!要的就是对抗的态度，决不妥协！

ARE YOU READY?我不会深挖你的“病根”，但我会为你提供最适合的战术来对抗恶质情绪！

用实际的案例或是讲故事的方式，以及一些测评及行动计划表，让你明白你内心真实的声音是什么，学习原谅自己或是包容所爱的人，所以一定要打赢这场战役！

我特别搭配了30张“情感能量卡”EC（ENERGY CARD）（使用方法请看附件1），在不同的情绪里，感受自己心理上的变化，跟着一步步的操作，就能渐渐治愈心灵的伤痛，里面的通关密码，将带你过五关斩六将。

如果你发现自己出现了一种或几种不好的情绪，我建议你翻到书中适合自己的部分，跟这些负面的情绪SAY GOODBYE。

如果你今天心情糟透了，甚至自己都无法分辨混杂了哪几种负面情绪，我也建议你抽出其中一张能量卡，通常在这样的心情下抽出的卡片，多能代表你此刻的心理状态，请安静地体会自己情绪和心境的

<<30天收获幸福>>

波动。

有决心要与负面情绪永远告别的人，我更建议你每天早晨起床时，抽出一张“情感能量卡”，那是你当下需要改变和学习的主题，这样一个月下来，你就学会了跟三十种不同的情绪相处。

人们“学习”痛苦的事情，害怕的事情，负面的事情，总是特别快，但对于好习惯的养成，例如相信好事会发生，却不太拿手。

很多都是因为我们对于心理问题，或是对于“快乐地活着”这件事情，存在着许多盲点与误解。

希望拿到这本书和能量卡的读者，能够用一种新的态度来看待自己的情绪或问题，有时一句简单的提醒，会让我们转念；有时一段真实的分享，让我们重新找到自己的定位。

这是一套充满乐趣与希望的心灵探索工具，孤独的时候，翻开这些卡片，细细品味每一种情绪对于你的意义。

你也可以和朋友一起分享这份礼物，用积极正面的话语，在好朋友之间转移正向能量！

后记

我们希望在每一段人际关系中收获爱与幸福，但总不可避免伤害。
柏丞刚老师将自己十多年专业咨询经验分享给大家，并且精心设计了一套情感能量卡，教会你在好朋友之间传递正能量，一起对抗恶质情绪，每天消灭一种恶质情绪，30天收获幸福！

<<30天收获幸福>>

媒体关注与评论

成功女性也需要的幸福指南，每天读一点，情绪好一点！

——靳羽西 你可以把美好的感受投注给自己，只需要感觉自己很珍贵，爱自己，对自己全然接纳

。

——李子勋 柏老师是我的良师益友，每次和他聊天都收获许多快乐！

——瞿颖 跟坏情绪抗争，保持好心情不是那么容易的，快来看柏老师怎么说吧！

——路彬彬

<<30天收获幸福>>

编辑推荐

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>