

<<受益一生的情绪管理课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的情绪管理课>>

13位ISBN编号：9787511324054

10位ISBN编号：7511324053

出版时间：2012-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：张易山

页数：260

字数：170000

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>

<<受益一生的情绪管理课>>

前言

你是不是曾经因为遭遇不公平对待而抱怨？

你是不是曾经因为一些不可理喻的事情而暴跳如雷？

你是不是曾经因为不够自信而导致事情一败涂地？

你是不是曾经因为生活中的一点儿小事而闷闷不乐？

……那么，我们应当如何应对呢？

不要以为时间可以让一切恢复平静，问题不解决，情绪迟早会如火山一样地爆发！

要知道，对待情绪我们不是去压抑它，也不是随意地释放它，我们应当学会控制它——今天我们就要学会做情绪的主人！

真正健康、有活力的人，是和自己情绪感觉充分在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活的，因为他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜；然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气。

”看来，人要战胜自己的情绪并非易事。

可是，我们可以学会控制自己的情绪！

我们无力左右天气，但可以改变我们的心情，不让自己永远处于坏情绪的包围之中，要懂得给心情换跑道，不让坏情绪的“癌细胞”扩散，这样坏情绪跑掉了，我们便可以全心全意地做好我们手头的事了。

那么，如何才能赶走我们的坏情绪呢？

我们每天都会整理我们的房间，可是我们也许很少想到过要整理我们的心情？

整理房间，我们可以遗弃很多我们不需要的东西，同样，整理我们的心情，也可以遗弃对我们处理事情不利的坏情绪。

正所谓“磨刀不误砍柴工”。

繁杂的社会常常会让我们每一个人烦躁、不安，甚至抑郁，适当的时候找个安静地方坐下来，整理一下被散落了一地的凌乱情绪，把不必要的丢掉，你就会发现当你处理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

道理就是这么简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情处理已经发生的事情以及正在发生的事情。

一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候都积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；但是相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自己的价值就会得到怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加消极抑郁，形成了恶性循环。

一位哲人曾经说过，一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

愉悦的心情是一时的，我们重要的是保持这种愉悦，再达到宁静的状态。

宁静的心情可使人们遇事能够放开视野，纵横思考，运用自如的驾驭、把握自己的情绪，不管碰到什么不愉快，尽可能从中寻出合理的一面，从而获得新的宁静。

记住：做情绪的主人，才能做生活的主角！

<<受益一生的情绪管理课>>

内容概要

今天你高兴了吗？

今天你生气了吗？

今天你害怕了吗？

今天你激动了吗？

你后悔了吗？

如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

掌控自己的情绪，就能最大限度地释放自己的能量。

给情绪一个神奇的控制器，你的人生将由此走向正确的轨道。

<<受益一生的情绪管理课>>

书籍目录

- 第一章 做情绪的主人，不做情绪的奴隶
- 第二章 拥抱快乐，好情绪选就快乐人生
- 第三章 远离愤怒，冲动是情绪的魔鬼
- 第四章 笑看人生，用乐观“驾驭”悲观
- 第五章 停止抱怨，克服你的不满情绪
- 第六章 相信自己，别让自卑情绪毁了你
- 第七章 战胜挫折，阳光心情总在风雨之后
- 第八章 知足常乐，把贪婪忌妒全扫光
- 第九章 稀释压力，有了“不快”你就说

<<受益一生的情绪管理课>>

章节摘录

版权页：于是凯茵找出所有网球录影带和相关书籍，加强技巧，并且她将原来在比赛前一晚喝点小酒的习惯也改了。

她吃得更健康，以保持最佳状态。

以往，她总在年度大赛的最后一晚放松心情，但这回，她把念书时准备期末考试的那股拼劲拿来打网球。

比赛那天，凯茵信心满满：“我一定可以把对手打得灰头土脸。

”然而，比赛中，凯茵一直试图想起书中的重点，现学现用，可是不知怎么的，总是会慢了一步，脑子里尽想：“我表现得如何？”

”她全身紧绷，一点也没法轻松地打球。

最后，她输给了实力不及自己的莎莉，后来，凯茵突然自悟：“当我喜欢自己的表现而且不把它看得那么严肃，也不要刻意去分析每一个挥拍反击的动作时，我的成绩通常比较好。

原来这就是所谓的把心放在球场打球。

”凯茵学到了一个宝贵的经验：如果在打球时，想的尽是运球动作和球技分析，就很容易犯规、表现呆板，且对敌手的回击缺乏应变力。

除此之外，凯茵领悟到人生不也是如此。

我们时时刻刻在进行思考，但其本质却持续变动。

当思想变得严谨、条理化、过于刻意时，自然呈现出因循守旧、按部就班的行为模式；当我们在分析一切思想，那就好像我们在企图思考。

反之，当我们心智没有负担，除了让意念自由游走别无所求时，这种放松的当下，正确性思考就会在我们需要它的时候不请自来。

劳伦斯住在加州的一个小镇上，是一家商店的老板，他把自己如何获得好心情的过程讲了出来：我经常烦恼，没有一天不生活在重压之下。

太太抱怨我，说我的脸每天都绷得紧紧的，像一面没有生气的鼓；女儿甚至说我像僵尸，上学前不愿亲吻我……但是有一天，当我又绷紧神经，心里想着如何让商店的生意好起来时，我在街道上看到一个镜头，顿时使我的烦恼烟消云散，全身立即放松，心情豁然开朗起来。

这件事虽然前后只有10秒钟左右，它却使我学会了“如何愉快生活”的问题——比过去10年学的收获都多。

当我正走着，突然看到对面有一个双足俱残的男人朝这边走来，他坐在装有滑轮的小木台上，两手握着小木棍，抵住地面而滚动前进。

<<受益一生的情绪管理课>>

编辑推荐

《受益一生的情绪管理课》将教会你如何把握自己的命运！
你是不是曾经因为遭遇不公平对待而抱怨？
你是不是曾经因为一些不可理喻的事情而暴跳如雷？
你是不是曾经因为不够自信而导致事情一败涂地？
你是不是曾经因为生活中的一点儿小事而闷闷不乐？
……那么，我们应当如何应对呢？

<<受益一生的情绪管理课>>

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>