

<<情绪自控力>>

图书基本信息

书名：<<情绪自控力>>

13位ISBN编号：9787515500065

10位ISBN编号：7515500069

出版时间：2013-2

出版时间：金城出版社

作者：约翰·辛德莱尔

页数：180

字数：160000

译者：杨玉功

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>

## <<情绪自控力>>

### 内容概要

本书提出“情绪决定生活质量”的概念，从情绪角度切入，阐述了情绪与生活质量的关系，指出疾病、成就、关系、人脉等其实是因为情绪问题造成的。

推陈出新，引导读者进入一个情绪控制新领域，为大众的情绪管理概念升升级。

由情绪与疾病等的对应关系，再提出解决办法为情绪排毒，之后从各方面教读者如何保卫情绪健康，最后提出如何在生活中保持情绪健康的综合方案。

## <<情绪自控力>>

### 作者简介

约翰·辛德莱尔  
医学博士，心理学家。  
在美国威斯康星大学和美国教育广播电台开办“乐乐呵呵活到100岁”的心理讲座，取得空前的成功。

辛德莱尔的讲座录音在美国和加拿大的各个地方一遍又一遍地播放，演讲稿也被相继登载在全美性的杂志上。

本书由辛德莱尔的演讲稿集结而成。  
面世以后，十分畅销，先后再版30多次，狂销100万册，并荣登《纽约时报》等畅销书排行榜。

## <<情绪自控力>>

### 书籍目录

#### 第一篇 情绪自控力决定你的健康

##### 第一章 76%的疾病都是因为负面情绪

医学证明, 76%的疾病都是情绪病

一位校长的怪病

英国最伟大的生理学家的死亡悲剧

有些人为什么会一见到血就晕倒

情绪失控会带来严重后果

小的情绪郁积能导致大的疾病

智商越高的人越容易患情绪性疾病

本章小结

##### 第二章 负面情绪会让你罹患各种疾病

负面情绪会导致肌肉紧张

“这事儿真让我脖子疼”

心真的能蹦到嗓子眼吗

胃是最能表现情绪的器官

结肠是心情的镜子

这是情绪性结肠痛, 不是胆结石

情绪性“阑尾炎”

情绪可以让“肚子全鼓起来”

打嗝也多由情绪引起

血管对于情绪的刺激最为敏感

情绪引起的皮肤问题

骨骼肌的情绪表现

紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感

情绪性肌肉症状还有许多

本章小结

##### 第三章 负面情绪导致内分泌失衡

情绪在左右脑下垂体的工作

负面情绪给内分泌系统带来的破坏最严重

负面情绪会阻碍孩子的身体发育

本章小结2

##### 第四章 好心情是健康的灵丹妙药

正面情绪的强大功用

好心情与内分泌平衡

好心情能创造奇迹

好心情通过两种方式产生效果

感受生命的美好

本章小结

##### 第五章 基础情绪：一切幸福或不幸的根源

什么是基础情绪

基础情绪对人体的影响最大

精神生活不丰富导致不良基础情绪

心智不成熟也会产生不良基础情绪

愉快的基础情绪：幸福生活的本质

本章小结

## <<情绪自控力>>

### 第二篇 如何提升情绪自控力

第六章 只有人成熟了,情绪才能积极  
生活难题很少不等于没有情绪性疾病  
不良教育引发情绪压力  
“成熟”是平和心态的代名词  
成熟的一个误区  
成熟的人都具备哪些品质  
成熟是一种态度  
本章小结

第七章 其实,提升情绪自控力很容易  
有意识地调整自己的心态  
运用正确的方法  
坚持信念  
用积极情绪替代负面情绪  
解决麻烦事  
身处顺境时,务必让自己觉得快乐  
身处逆境时,要尽可能表现得开心平和  
两个男人的故事  
一对双胞胎姐妹的故事  
本章小结

### 第八章 缓解情绪压力的十二条准则

一 享受简单的生活  
二 不疑神疑鬼、过分敏感  
三 爱上自己的工作  
四 健康的兴趣爱好  
五 学会满足  
六 发掘别人的优点  
七 找到生活的美好一面  
八 多想想你怎样才能活得最好  
九 允许自己犯一些错误  
十 抓住现在  
十一 做好计划,体验新事物  
十二 不要轻易动怒  
学习能力是快乐的根源  
本章小结

### 第九章 营造快乐家庭氛围,传递正面情绪

引发情绪压力的家庭氛围  
良好的家庭氛围并非遥不可及  
家意味着……  
养成成熟与平和的心态  
你的家庭属于哪一类?

本章小结

### 第十章 从和谐的两性生活中感受快乐

生理本能和文明进步  
性冲动不是人格发展的主流  
“老于世故”只是一种不成熟的表现

## <<情绪自控力>>

“老于世故”引起的麻烦  
避免任何可能导致自杀的事情  
性混乱通常引发的麻烦是自杀  
远离麻烦比摆脱麻烦容易得多  
其他类型的不成熟性观念

婚前的性难题

婚姻中不成熟的性观念

性成熟

掌控婚前性行为

婚姻中成熟的性观念

本章小结

### 第十一章 化解工作中的情绪压力

经理们的压力

中层管理者的压力

工人也有压力

忧虑和意外事故的关系

各行各业中压力本质是一样的

财富值得我们付出健康的代价吗

诚然，生计问题必须解决

本章小结

### 第十二章 面对死亡，我们仍然可以活得轻松快乐1

老年人更易患上情绪性疾病

如今的衰老意味着什么

你也会遇到这样的问题

我们将在晚年的时候做些什么

晚年的成熟实际上意味着什么

本章小结

### 第十三章 正面情绪的基石——人类的六大基本需求

爱的需求

对安全感的渴求

表现创造能力的需求

被认可的需求

对新体验的需求

满足自尊心的需求

怎样满足你的基本需求

本章小结

## <<情绪自控力>>

### 章节摘录

版权页： 情绪大体上通过自主神经系统中与情绪有关的那一部分叫做自主神经系统，它不受意志的控制。

自主神经系统的中心部位为下丘脑，也是脑下垂体刺激反应的中心。

和内分泌系统对人体产生生理上的影响。

常见的神经作用是肌肉紧张，不论是腿部、血管壁，还是胃部的肌肉紧张都会引起疼痛。

因此，情绪性肌肉紧张会引起后颈、胃、结肠、头皮、血管和骨骼肌的疼痛，会造成类似溃疡的剧痛、类似胆结石的绞痛、常见的头痛、偏头痛，让你不得不去做一大堆临床检查。

另一种情绪性后果是引起皮肤疾病。

很多疾病，包括皮肤病，都会由于消极情绪而恶化。

我们通常所说的“胀气”现象事实上有时就是消化道中的情绪性肌肉痉挛。

打嗝绝大多数时候是胃部的情绪性肌肉反应。

胃肠道也是情绪性疾病的一个常发地。

## <<情绪自控力>>

### 媒体关注与评论

一本非常实用的情绪管理手册。  
超过100万人的生活因本书而变好，书里介绍的不仅仅有有效的方法，更多的是祝福。  
——美国亚马逊



## <<情绪自控力>>

### 编辑推荐

《情绪自控力》是《纽约时报》畅销书，销量超100万册；美国教育广播电台最受欢迎心理健康讲座；风靡哈佛、耶鲁、斯坦福的心理学课程；每天看见正能量，用快乐衡量你的人生；于丹、张德芬、柴静、小S、白岩松、力克胡哲都在用的快乐技巧；不生气、不失控、淡定做人，乐乐呵呵活到100岁。

如果你想静静地工作、学习，却总是被各种小事气得火冒三丈；如果你想好好爱亲人、孩子，却总是忍不住大吼大叫；如果你想快快乐乐回家，却总忍不住和别的司机斗气，甚至大打出手……那么《情绪自控力》这本书就是专门为你而写！

《情绪自控力》送爸妈——好脾气的父母是儿女的福气！

送员工——情绪不失控的员工才有执行力！

## <<情绪自控力>>

### 名人推荐

一个人做事时，如果患得患失，如果心有所虑，那他所有的经验和技巧都不可能得到最好的发挥。

——于丹做个观察者，观察你思绪的来来去去。

——张德芬记者不要在采访中妄加议论，更不应该流露太多的情绪。

——柴静每个人都要有超越情绪的勇气。

——白岩松

<<情绪自控力>>

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>