

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787801038272

10位ISBN编号：7801038274

出版时间：2012-3

出版单位：商务印书馆国际有限公司

作者：邓慧君

页数：288

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>

<<情绪掌控术>>

前言

前言 用强大的内心改变世界 人们总是感觉活得很累：金钱的诱惑、权力的纷争、职场的沉浮……让人或喜、或忧、或惊、或诧、或悲、或惧。

为什么社会在不断进步，人的负荷却越来越重，成功度、幸福感越来越低？

柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。

”我们往往可以轻易避开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事半功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。

积极情绪使我们精神焕发，消极情绪使我们无精打采；稳定的情绪使我们头脑清醒、冷静平和，波动的情绪使我们暴躁焦虑、冲动反常；受控的情绪使我们坦然自若，失控的情绪使我们紧张慌乱。

生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独……情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。

许多人都懂得这个道理，但一遇到具体问题就不知所措：“控制情绪实在是太难了！”

”这言下之意是：“我无法控制自己的情绪。

”有人习惯抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平！”

”在抱怨声中，他得到了片刻的安慰：“这个问题怪生活而不怪我。

”但他无形中却沦为了情绪的奴隶。

别小看这些自我否定的话，这是一种严重的消极暗示，它可以毁灭你战胜自我的决心。

很多成功者并不是我们所认为的聪明人，但他们一定都是执著而充满激情的人。

心理学家霍华？

嘉纳曾经说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商。

”智商高的人，可能学业非常优秀，但人缘可能很差，情绪经常变幻不定；反而智商普通、懂得调节情绪的人更容易成功。

情绪可以决定一个人的现在，也可以决定一个人的未来。

你无法改变天气，但你可以改变情绪；你无法控制别人，但可以掌握自己。

学会了控制情绪，就学会了掌握局势。

如果你想改变你的生活，首先就应该改变你自己的情绪。

如果你总是感觉情绪低落，感到失望，那么你的生活就是消极的；如果你觉得心情如同阳光般灿烂，那么你的生活就是积极的。

世间本来就没有十分完美的事情，不管怎样，输什么也不能输心情！

每个人都要做情绪的主人，不能被情绪所掌控。

我们可以通过自制的方法平定情绪，保持清醒和自主，这才是成熟的心灵管理。

自我控制并不等同于压抑想法，因为前者是省觉后的行动，后者是迷失的反应。

人们懂得自制，就等于学习了一套适合自己的情绪处理方法，一旦情绪遭到袭击时，就可以马上进行自我保护，并且提醒自己如何控制思维惯性，找到适当的方法驱散消极情绪的集中点。

一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

成功学大师奥格？

曼狄诺在《世界上最伟大的推销员》中曾写过下面这样一段精彩的文字，值得我们共勉： 今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？

除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？

我要学会这个千古秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。

今天我要学会控制情绪。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。

对于自己千变万化的个性，我不再听之任之。

<<情绪掌控术>>

我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

无数的事实证明：谁掌控了情绪，谁就掌握了自己的命运，就能踏上一条成功、幸福的捷径！

<<情绪掌控术>>

内容概要

我们不停地抱怨、指责、攻击，这不仅毁坏了自己的内心世界，也伤害了自己的外部世界。我们应该有效地表达不失控。

我们常常焦虑、忧郁、后悔、迷茫。
其实，伤害我们的并不是事实本身，而是我们看待事实的态度。

没有稳定的内心世界，就没有美好的生活世界。
赶坏情绪出门，迎好情绪进门，发掘自己的无限潜能，改变自己的人生命运，都得依赖情绪的惊人力量。

本书带来全球顶尖心理学家一致推崇的最新的情绪智慧—情绪掌控术，教你通过平衡、释放、转移、选择、控制等情绪管理技巧，建立不生气、不焦虑、不抱怨、不自卑等正向情绪，全面提升自控力、洞察力、信念力、影响力，使自己成为一个内心强大的人，人际关系融洽的人，眼光长远的人，人生天地无限广阔的人。

<<情绪掌控术>>

书籍目录

上篇 情绪调节 修炼高情商的自己

第一章 情绪调控—扫除坏情绪，定格好心情

改变自己，从心境开始

好情绪疗伤，坏情绪致命

人人都有情绪周期

画出你的“心情脸谱”

保持好情绪，享受幸福生活

第二章 情绪平衡—学会平衡自己的不平衡

不做情绪的奴隶

何必跟自己较真

把问题简单化，让心理平衡

好心情可以装出来

避免误会，让心大度起来

第三章 情绪转移—换个事做，及时转移坏情绪

遇事会变通，不钻牛角尖

疲劳时不妨转变一下生活及工作模式

转移注意力，化解坏情绪

学会遗忘，拥抱好心情

比上不足，但比下有余

第四章 情绪释放—用宣泄来为自己减压

适度发泄，然后轻装上阵

对朋友说出心中的不快

放轻松，对压力说再见

把自己从紧张的情绪中解救出来

吵架有时也是一种情绪表达

第五章 情绪选择—把快乐装进你的心房

用理智来指导你的情绪

生活，要多一些热情

包容给你无穷力量

快乐源于感恩的心态

好情绪掌握在自己的手中

中篇 情绪管理 成为情绪的主人

下篇 积极情绪的力量 做最成功的自己

<<情绪掌控术>>

章节摘录

版权页：用强大的内心改变世界人们总是感觉活得很累：金钱的诱惑、权力的纷争、职场的沉浮……让人或喜、或忧、或惊、或诧、或悲、或惧。

为什么社会在不断进步，人的负荷却越来越重，成功度、幸福感越来越低？

柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。

”我们往往可以轻易避开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。

积极情绪使我们精神焕发，消极情绪使我们无精打采；稳定的情绪使我们头脑清醒、冷静平和，波动的情绪使我们暴躁焦虑、冲动反常；受控的情绪使我们坦然自若，失控的情绪使我们紧张慌乱。

生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独……情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。

许多人都懂得这个道理，但一遇到具体问题就不知所措：“控制情绪实在是太难了！”

”这言下之意是：“我无法控制自己的情绪。

”有人习惯抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平！”

”在抱怨声中，他得到了片刻的安慰：“这个问题怪生活而不怪我。

”但他无形中却沦为了情绪的奴隶。

别小看这些自我否定的话，这是一种严重的消极暗示，它可以毁灭你战胜自我的决心。

<<情绪掌控术>>

媒体关注与评论

谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。

——美国前总统乔治·布什能战胜内心的人，比攻陷一座城市的人更为坚强。

——《圣经》成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

——美国著名心理学专家安东尼·罗宾斯真正的幸福来自完整的情绪。

——国际情绪研究协会主席罗伯特·所罗门

<<情绪掌控术>>

编辑推荐

<<情绪掌控术>>

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>