

<<情绪的力量>>

图书基本信息

## <<情绪的力量>>

### 内容概要

我们是否能控制自己的妨忌之心？

在爱心中欲望占有的位置是怎样的，为什么我们有时候不忠实？

幸福取决于我们每一个人还是取决于周围的环境？

如何能成为自己情绪的主人？

如何在理解别人情绪的同时，又不损坏自己的情绪？

对我们重要情绪中的每一个情绪：快乐，愤怒，悲伤，妒忌，羞愧，爱情……书中介绍了有关新内容并且提供了有关建议，目的是让我们更好地了解情绪，更好地表达情绪，学会将自己的情绪变成力量。

## <<情绪的力量>>

### 作者简介

弗朗索瓦·勒洛尔和克里斯托夫·安得烈都是法国著名的心理医生。他们共同出版了许多作品，如著名的《对自己的正确评估》及《如何处理特殊的个性》等。

## <<情绪的力量>>

### 书籍目录

引言第1章 情绪, 情绪 情绪过多 情绪不够 第一个定义 四种观点 理论中最好的 最基本的情绪第2章 愤怒 愤怒的面容 从爸爸到巴布亚人 愤怒的身体 愤怒的两个作用 愤怒的原因 愤怒及其文化变种 及时发现别人的愤怒 愤怒疾病 更好地解决自己的愤怒 更好地处理过分的愤怒: 亚里士多和我们在一起 怎样将愤怒表达出来第3章 羡慕 羡慕和妒忌: 亚格和奥泰罗 羡慕的三个面孔 羡慕是怎么回事 与我相似的人, 我的兄弟 羡慕的策略 羡慕和正义感 你为什么羡慕别人 羡慕的作用 更好地处理羡慕情绪第4章 快乐, 良好心境, 幸福第5章 悲伤第6章 羞愧第7章 妒忌第8章 害怕第9章 爱是什么第10章 如何与自己的情绪共处

## &lt;&lt;情绪的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 更好地处理过分的愤怒：亚里士多和我们在一起！

愤怒确实从某种程度上能让我们听从理智，但是耳朵有时听得不正确，此时我们的耳朵像那些还没听完就跳起来的人的耳朵，于是将事物前后顺序颠倒。

亚里士多《对尼高麻戈的伦理》普拉东的弟子亚里士多，是亚历山大一世的家庭教师，他在《对尼高麻戈的伦理》中，描写了什么是构成“好生活”的条件。

请听，让修车师傅害怕的让·雅克的谈话：随着年龄增长，我对自己的愤怒发作越来越难以接受。首先，现在我发怒后，比年轻时愤怒后更加身心疲惫。

有时感到心脏部位很不舒服，我做过心电图，至今为止还算正常。

另外，因为我来自非常普通的家庭环境，所以属于激怒别人可以赢得被人尊敬的那类人。

如今我在事业上很成功，周围的合作者均是些年轻人，他们的学历都比我高。

当我发怒时，一些同事害怕，其他人则认为“我有问题”。

有时我确实事后很后悔。

我甚至曾经因为现在看来微不足道的小事情和一个朋友搞翻了。

总之，我的愤怒可能在我生活的初期起过作用，可它现在给我带来的是更多的痛苦。

跟孩子的关系也一样，他们小时候害怕我，如今他们跟母亲站在同一战线，指责我的坏脾气以及我常常破坏美好时刻的做法（它常常令我想起，孩子幼年度假时，我常常大发雷霆的时刻）。

让·雅克现在能够意识到自己的问题了，他绝不是那种自我欣赏到要为自己的愤怒找理由的人（“别人不愿意看见我愤怒，就别来刺激我”）。

下面是我们能够给予让·雅克以及动不动就愤怒者的建议。

减少生气的理由 听起来有点过于简单，但它确实是预防愤怒的基本办法。

还记得阿涅斯吗，那个在教育会议上，突然朝同事莫妮克大发脾气的人：因为孩子这天穿衣磨蹭，丈夫又提醒我在孩子眼中没有威严。

自己当时已经很紧张，去学校的路上又遇交通堵塞。

结果我整个路上因为怕迟到而紧张到极点，因为迟到是我不能容忍的。

我们可以认为阿涅斯进会场时，她的紧张程度已经达到极限，莫妮克打断谈话的做法如“火上浇油”。

一些研究人员还发现，如果我们故意激怒参加心理实验的人员（让他们等待，让他们填写没完没了的问答，让他们面对故意要与参加试验者做对的组织者），他们后来在情绪测试时，会表现出更多的敌对与不合作态度。

康拉德·洛伦兹自己做过这种试验，他发现，监狱中拥挤生活造成的各种失望，很容易形成不成比例的愤怒：好朋友的任何微小动作都会招致我们的反感（他们搜嗓子或擤鼻涕的方式），就像自己被粗暴的醉汉打了一个耳光似的。

愤怒造成的刺激作用，是所有见过易发怒的老板的人都知道的。

“现在不是跟老板说的时候”，合作者最后都成为鉴别老板受刺激程度的专家。

易发怒老板的最大缺点是：最后大家都会把让他不高兴的事实隐藏起来。

为使生活变得容易，我们甚至在细节上尽可能创造愉快时刻，用“缓冲器”来阻止造成生气的原因。

哪些是自己应当优先考虑的重点，并且对自己说 从认知理论（“我们之所以受到感动，是因为我们有思想”）对愤怒的认识，我们自然得出：换一种思维方式，可以减少愤怒。

我们听听工长罗贝尔的诉说：我一贯易愤怒。

只要事情不符合我的心思，工人们干活一磨蹭，我就觉得大家工作不好，觉得一切像交通堵塞。我就愤怒。

在工作中，这个特点到行得通：大家知道我在，干活就得小心点。

我的客户因为信任我，交给我越来越重要的工程，而且工资也合理。

但是我的妻子却总嫌我动不动就发火，比如服务人员稍微晚到，或有汽车停在门前，或者人们不遵守

## &lt;&lt;情绪的力量&gt;&gt;

时间，即便在假期里也一样，总之，我动不动就发火。

太平洋的愤怒 太平洋南部，米克罗尼西亚的珊瑚灰岩岛的居民有一连串丰富的词汇表达不同的愤怒：表示在令人不高兴的一系列事件后，慢慢出现的愤怒；表示当亲人没能按你需要的那样帮助你时感到的愤怒；表示自己生病时感到的愤怒；表示对做出违反道德原则行为的人的愤怒时，他们都会用不同的词汇。

人类学家卡特琳娜·卢茨，在非常著名的小说《非自然的情绪》中，描述了所有情绪，书中她支持“极端”文化主义观点：她认为。

不存在普遍意义的情绪，也无需作科学的研究尝试(如分析脸部表情本身就是西方文化的办法)。

奇怪的是，她描述的所有情绪，让我们看起来都很熟悉或很能被我们理解，包括对镇静和对友善的崇敬和欣赏，就是说又镇静又友善，并且不那样心情糟糕，我们竟然能理解一个由许多民族组成的，居住在狭小领土上的社会。

从书中的照片上，我们不难辨别出，那里孩子脸上的害怕表情(照片注解解释：孩子以为摄影师要给他打针)，而他妈妈因孩子的理解错误，表现出温和的笑容，看来也都具有普遍意义。

我也会发火。

去年，我心脏出现了问题。

我以为自己快死了。

我开始认真思考。

在我住的医院，心理医生组织同类病人一起活动，我观察这些病人总是着急，喜欢生气。

我从中学到了不少东西，尤其学会了换个方式想问题。

从此，我尽量(我并不总能做到)不为不值得的事情生气，并对自己说：“放松点，罗贝尔，放松，这并不真的重要。

” 治疗人员还教给罗贝尔行为治疗中心使用的技术。

用内心对话来预防愤怒到来。

甚至在没有治疗人员的情况下，我们自己也应当建立起不值得为其生气的事物名单，并且随时准备几个令人高兴的句子，当芥末冲上鼻子时，让自己平静下来。

治疗人员可以帮助发现我们的基础信条，并让我们对之认真思考，目的是不要完全改变它，但要让自己不那样僵化，按下表治疗人员给我们指出的那样去做。

.....

## &lt;&lt;情绪的力量&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

引言情绪是生活的障碍，是生活的负担 正相反!情绪本身就是生命！

是不是那种喉咙发紧，心跳加快，双手潮湿的感觉？

感到快乐，堕入情网 抑制不住的愤怒，被羡慕情绪困扰 热情满怀，柔情万分 忧愁，抑郁，沮丧 兴奋至极，精力无比 无能为力，失去理智 灵感被触动，直觉被唤醒 这样的讨论可以无止境地继续下去，因为讨论双方都有各自的道理。

没有情绪的幸福感，将会是怎样的呢?当我们寻求幸福时，难道不是首先要寻找某种情绪吗?相反，不幸时，不就是因为不愉快而处于痛苦或沮丧的情绪中吗? 有多少次，我们的错误是在一气之下犯下的! 又有多少次，因为我们注意到自己和他人的情绪，才避免犯下不必要的错误..... 情绪可以让我们深陷在危机中或沉绵于极度的兴奋中，它们伴随我们生活，时而能促进我们成功，肘而又造成我们的失败。

我们不能否认情绪的力量，以及它在我们抉择时，处理与他人的关系时，以及对身体健康所起的重要作用。

如何获得来自情绪的力量：它就是写本书的目的。

第一章，《情绪，情绪》讲述了当今不同倾向的研究者是怎样看待各种情绪的，其中哪些是我们可以从获取的最重要建议，以便更好地理解我们的情绪。

接着，每一种情绪在以后每一个章节都进行了专门论述：愤怒，羡慕，快乐，悲哀，羞耻，妒忌，害怕，最后是爱情。

每一章论述一个主要情绪，但也涉及与之有关联的情感及其状态：快乐引发良好心情和快乐感，以及最终的幸福状态。

在每一个基本情绪论述中，我们提议： ——帮助您认识这个情绪，并且指出该情绪表现的各种形式； ——向您解释其作用，特别是它在我们与他人关系中的作用； ——分析该情绪，是怎样让我们客观地或脱离客观地对事物作出评价； ——给您提供多种建议，以便您更好地适应这种情绪，更好地了解它，更好地利用它。

至于爱情，尽管它本身并未被看做主要情绪中的一种(我们将在晚些时候知道为什么)，我们认为有必要也作为一章来专门论述，因为它是我们各种最强烈情绪取之不尽的源泉。

<<情绪的力量>>

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>