

<<大忙人枕边书>>

图书基本信息

书名：<<大忙人枕边书>>

13位ISBN编号：9787802203747

10位ISBN编号：7802203740

出版时间：2009-9

出版时间：中国画报出版社

作者：龙柒

页数：258

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>

## <<大忙人枕边书>>

### 前言

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

”无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

情绪是什么？

情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动。

如果说心态是人生海洋里的灯塔，那么情绪就是那灯塔上的明灯，使人在暴风骤雨中，永远不会迷失快乐的方向。

我们经常会有这样一种想法：“别人活得那么快乐幸福，为什么我不能？

”“能”与“不能”，反映的是人和人之间的差异。

一般来说，这种差异是很小的，但这很小的差异却造成巨大的不同。

这很小的差异指的就是情绪，而巨大的不同则是指不同情绪所产生的结果。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。

一个人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。

如果不能很好地把握和管理自己的情绪，一生都可能为情绪所困扰。

因为一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。

一个人若是被一些不良情绪所左右，他人生的航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生保持良好的情绪，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大……

## <<大忙人枕边书>>

### 内容概要

人生在世，喜怒哀乐皆情绪。  
情绪无时不有，无处不在。  
情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。  
那些令我们筋疲力尽的东西通常不是某件事情本身，而是事前事后患得患失、大起大落的致命情绪。

任何人都不能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。  
问题是怎样控制好我们的情绪？  
怎样营造好情绪，转化坏情绪？毕竟，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

## <<大忙人枕边书>>

### 书籍目录

#### 第一章 坏情绪，是谁惹的祸

1. 悲观令人憔悴
2. 自卑是悲剧产生的根源
3. 摒弃奢求完美的的心思
4. 打开精神抑郁的枷锁
5. 学会克服浮躁情绪
6. 恰当地自我定位
7. 虚荣让人备受煎熬
8. 嫉妒是心灵的毒瘤
9. 愤怒等于慢性自杀
10. 越想得到，越难得到

#### 第二章 心态平和，生活无忧

1. 懂得自我欣赏
2. 调整心态，忽略琐事
3. 从容是一种人生智慧
4. 患得患失，得不偿失
5. 让幸福永驻心田
6. 能拿得起，更能放得下
7. 常怀感恩之心，你一定幸福
8. 冷静处世，保持心态平衡
9. 坦然面对挫败情绪
10. 用平和梳理人生

#### 第三章 笑对生活，幽他一默

1. 生活需要幽默来点缀
2. 笑一笑，解千愁
3. 用幽默对付尴尬情绪
4. 自我解嘲，平慰心灵
5. 笑人间可笑之事
6. 让自己成为幽默高手
7. 以微笑开始一天的旅程
8. 棘手处，方显真幽默
9. 笑着接受既成事实
10. 主动用幽默调节氛围

#### 第四章 宽容他人，快乐自己

1. 想快乐就要有度量
2. 宽以待人
3. 宽可容人，厚可载物
4. 原谅别人，释放自己
5. 宽恕是自我心灵的慰藉
6. 原谅你的敌人和对手
7. 用度量压倒脾气
8. 以和为贵万事兴
9. 培养乐观豁达的性格

#### 第五章 知足就有好心情

1. 快乐来自于简单生活

## <<大忙人枕边书>>

- 2.不羡慕别人，享受自己
- 3.不去追求100分的圆满
- 4.拥有知足的快乐
- 5.贪婪是进取的陷阱
- 6.享受眼下的生活
- 7.人比人，比死人
- 8.欲望太多造成心理贫穷
- 9.用简单生活对抗焦虑情绪
- 10.学会自足，不怀疑自己

### 第六章 放下，你就快乐

- 1.放下心理负担
- 2.要学会割舍坏情绪
- 3.放松自己，与焦虑吻别
- 4.放得下就快乐
- 5.学会说“不”，不要活得太累
- 6.选择性遗忘往事
- 7.放弃错的才能和对的相逢
- 8.乐于忘记，不念旧恶
- 9.别和生活过不去
- 10.敢于舍弃，善于抉择
- 11.失意时把心放宽

### 第七章 学会放松，缓解压力

- 1.瑜伽方法松弛身心
- 2.学会自我松弛
- 3.放松身体，减轻压力
- 4.放松精神，缓解焦虑
- 5.花一点时间休息
- 6.让心情放松的秘诀
- 7.“活得累”是你不懂得放松
- 8.在旅途中疗伤
- 9.减轻精神压力五节操
- 10.放松自己的窍门

### 第八章 好坏情绪，看你选择

- 1.选择积极的心态
- 2.越过寂寞与快乐对饮
- 3.只要活着就是幸福
- 4.情商比智商更关键
- 5.走自己的路
- 6.做人争气不生气
- 7.把工作变成娱乐活动
- 8.放弃享乐，选择幸福
- 9.给自己找一个远离痛苦的理由
- 10.掌握好自己的心舵

### 第九章 释放情绪，享受人生

- 1.笑出轻松，哭中发泄
- 2.释放情绪要学会诉苦
- 3.在运动中寻找快乐

<<大忙人枕边书>>

- 4.定期给自己的情绪排毒
  - 5.自我暗示，反复叨念
  - 6.说出心事，不再陇虑
  - 7.让音乐为自己疗伤
  - 8.冥想法扫除坏情绪-
- 第十章 做自己情绪的主人

- 1.学会控制自己的情绪
- 2.拒绝浮躁情绪
- 3.与不良情绪说再见
- 4.找到属于自己的快乐
- 5.拒绝抑郁，清除快乐的障碍
- 6.摆脱内疚，稀释快乐腐蚀剂
- 7.不为打翻牛奶而哭泣

## <<大忙人枕边书>>

### 章节摘录

当你只为快乐的自己而活。

而不在乎外在的虚荣，快乐幸福感才会润泽你干枯的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。

我们需求的越少，得到的快乐越多。

我们为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫地倒下，活得累！

或者是为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头赔尽笑脸，活得假！

为了无休无止的约会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己，活得虚！

这时候，我们真该问问自己干吗这样，这样做值得吗？

绝大多数人都希望自己的生活能够达到“简单并快乐着”的最佳状态，但是他们真能做到吗？

不一定。

因为大家都被实实在在的生活压得喘不过气来，甚至头晕眼花。

著名捷克作家米兰。

昆德拉有一句名言：“不能承受生命之轻”，实际上绝大多数人不堪承受生命之重，因为他们被占有物质财富的欲望折磨得疲惫不堪。

有许许多多的人是在令人难以察觉的绝望状态下生活的。

这在工业化程度越高的西方国家，情况尤为严重。

一项统计显示，在美国社会中，一天中一对夫妻只有12分钟时间进行交流和沟通；一周之内父母只有40分钟与子女相处；约有一半的人处于睡眠不足的状态。

时间的危机实际上是感情的危机。

大家好像每天都在为一些事疯狂地忙碌着，然后疲惫不堪，没有时间顾及及其他。

大家都在劳动，都在创造，但是，生活真的变好了吗？

<<大忙人枕边书>>

编辑推荐

《大忙人枕边书:情绪控制手册》编辑推荐：我们往往可以轻易躲开一头大象，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..... br 心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变，习惯变了，性格跟着变。  
性格决定命运，情绪左右人生。  
连上帝也青睐“善变”的人。

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>