

受益一生的情绪控制课: 白金珍藏版



[受益一生的情绪控制课: 白金珍藏版_下载链接1](#)

著者:唐华山

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2013-10

装帧:平装

isbn:9787115332684

情绪的好坏关系到我们的生活质量、身体健康和职场发展，因此，学会控制好自己的情

绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。《受益一生的情绪控制课(白金珍藏版)》用精练的文字系统地介绍了有关情绪的相关知识，深刻地阐述了正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。

本书理念新颖，案例精彩，方法实用，易于掌握。适合所有期待改善自我情绪的读者阅读。

作者介绍:

唐华山编著

目录: 第一章 正确认识情绪，才能有效掌控情绪

不良情绪带给我们的思考

揭开情绪的神秘面纱

四个关于情绪的形象比喻

你容易被情绪控制吗

情绪是如何体现的

情绪有哪些作用

情绪也具有周期性吗

情绪产生的机制是什么

情绪转移的途径

怎样调控自己的情绪

如何改变情绪

探寻情绪背后的意义

正确认识情绪与身心健康的关系

通过身体语言识别情绪

学会正确表达自己的情绪

掌握你的情绪遥控器

不良情绪容易导致失败

善于调节情绪才能成功

第二章 做情绪的主人而非奴隶

不为情绪所操控，才能真正走向成功

每个人都可以做自己情绪的主人

做好情绪疏导，有效解放心灵

善于自制的人，更易拥有好情绪

掌握情绪控制的九大理念

控制紧张情绪的途径

管好自己的情绪，不要盲目冲动

记住，冲动只会铸成大错

学会自制，才能达到内心的平衡

不要让坏心情毁了你一生

控制不了自己，就控制不了别人

会“变脸”的好处

好脾气是人际交往的通行证

好心情是可以“装”出来的

暴躁脾气的抑制方法

控制恐惧情绪的方法

认清愤怒类型，采取适当策略

第三章 积极的心理暗示可以助你成功

运用自我暗示，培养积极心态

积极的心理暗示是梦想成真的基石

用积极的心理暗示左右自己的情绪

心理暗示的神奇效用
认识思想的巨大力量
不要轻易否定自己
千万别轻视自己
不要用老眼光看新问题
巧用心理暗示术
相信自己，为自己加油
如何征服讨厌的自卑
第四章 我的职场我做主
揭开职场抑郁症的神秘面纱
让工作成为你的乐趣而非苦役
如何战胜职业倦怠
正确对待自己的情绪压力
学会稳定自己的情绪
接受压力带来的挑战
正确对待工作中的委屈
工作之余学会放松自己
沮丧情绪的自我疗法
凡事不可太计较
正确看待领导的批评
驱除工作中的抱怨心理
努力工作不抱怨
停止抱怨，反省自我
不要总认为自己怀才不遇
有效的沟通可以缓解压力
不要对他人抱有过的期望
把嫉妒引向积极的方向
客户面前控制好自己的情绪
用倾听化解客户的怨气
多为客户着想，与客户做朋友
第五章 为心灵洗洗澡，为情绪排排毒
给自己的情绪定期做个大扫除
远离心理疲劳，情绪才会好
如果情绪“满了”，就要随时倒空
在山水中放逐自己
做自己最喜欢的事情最易感受到快乐
时常做运动，心态大不同
在休闲中解放自己
让心灵在优美的音乐旋律中自由飞翔
换件事情做，走出厌倦的困扰
换个环境，赶走郁闷情绪
通过笔头倾诉，驱走讨厌的坏情绪
挣脱孤独的枷锁
经常夸夸自己
用心理代偿弥补心中的不平
警惕不良情绪的传染
别让外界干扰自己的情绪
何必为一些无影之事杞人忧天
找对情绪发泄的方式和对象
让仇恨开出鲜花
摆脱消极情绪，让自己更理性
适当地发泄有利于心理健康
喊出心中的抑郁
情绪释放得恰到好处

不宜采用的情绪宣泄方法
想哭就哭吧，流泪不丢人
遇事冷处理，不要急回应
第六章 人生要快乐，好情绪带来好结果
好情绪带来好状态
生命中最重要的是让自己快乐
爱生气只能证明你修养不够
决定你是否快乐的是你自己
培养积极情绪的关键词
放开悲苦，才能真正拥有快乐
情绪影响竞技水平
好情绪是这样锻造出来的
怎样快乐就怎样想、怎样做
只要你想快乐，就一定能快乐
充满热情的心态可以改变一切
别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹
及时为生活添加新元素，别被厌倦情绪所左右
紧张让人身心疲惫
克制自己的冲动情绪
驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身
悲观形同自戕，用积极的心态去面对生活
用理智控制自己的不良情绪
经常做一做精神振奋操
· · · · · (收起)

[受益一生的情绪控制课: 白金珍藏版_下载链接1](#)

标签

控制情绪

01-积极心理学/情绪管理

01-心理学

00-思维/创新

00-思维

评论

当你凝视你的情绪、凝视他人的情绪时，你就处在了高情商的那一端。

[受益一生的情绪控制课: 白金珍藏版_下载链接1](#)

书评

[受益一生的情绪控制课: 白金珍藏版_下载链接1](#)