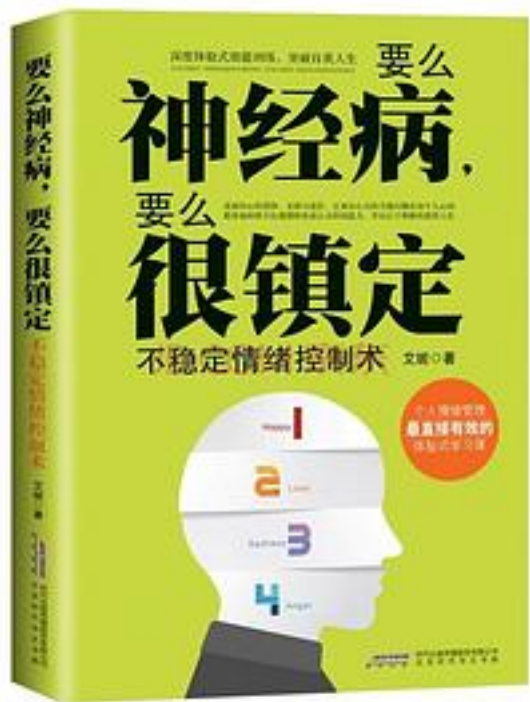


要么神经病,要么很镇定:不稳定情绪控制术



[要么神经病,要么很镇定:不稳定情绪控制术_下载链接1](#)

著者:艾妮

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787807695523

人的情绪波动像谜一样，难以预测，更难破解。很多人都有被自己的情绪所控制过，从而出现一些失控的行为，伤害到了他人与自己。其实情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。所以人有情绪是正常的，只要不过分，就不必去避讳。但是若不懂得适时疏导，轻则败坏情志，重则没完没了、使人崩溃。烦躁、压抑、埋怨等情绪，都会不同程度地影响人们的工作和生活。理解它们，管理它们，既是为了自己，也是为了别人，更是为了大家的和谐相处。

作者介绍:

艾妮，著名身心灵作家，她的每部作品都蕴藏着无穷的智慧，其著作多年来曾被译成法、德等多种语言，畅销30多个国家和地区，引导几代人找回心灵的健康和宁静。

目录: 第一章 要主动祛除自己精神紧张的坏毛病

想要治愈精神紧张，特别是希望真正地治愈精神紧张，一定要认清自己。精神紧张的根源是性格以及待人接物的方式，因此在此方面了解自己的错误是极其必要的。务必要勇敢地正视此类错误，尽己所能，彻底将神经紧张的病根祛除。

由过度劳累导致的神经紧张

怎样远离精神紧张

忙碌仅仅是一种感觉而已

忙碌感同工作并无丝毫联系

不要将鸡毛蒜皮的小事无限放大

让自己学会安静

让大脑处于平静的状态

遵照心灵的健康常识行事

放弃等待被他人治愈的观念

第二章 不要因为别人而强迫自己

怎样通过其他的方式来应付内心的紧张感呢？倘若一个人一生下来就身体健康，那么愤怒的感觉所导致的紧张感虽然不会令他生病，不过却会逐渐地将他的健康一点点地蚕食掉。而且，如果他又生性敏感而多疑，紧张则会令他久病难治。

患上神经疾病的重要根源

抛弃憎恨感与抵触心理

是什么让你感到不安

家人如何和睦共处

避免把家变成“马蜂窝”

在次要的问题上对家人做出让步

对相伴终生的人付出关爱

烦恼是自己造成的

停下来静心思考

第三章 其实不安就是人生常态

有些人，当然只是小部分人，拥有一种另类的呼吸“新鲜空气的本能”。一般人畏惧冷气，也就丧失了这种本能。因畏惧冷气，肌肉会因为紧张而收缩。肌肉的收缩会对血液循环造成阻碍，自然也就会导致身体出现着凉的现象。

遵守锻炼的本能

找到休息的诀窍

为自己放假

令我们觉得劳累的并非是工作本身

最大的麻烦是混乱的情绪

不受情绪的影响并面对事实

摆脱不良情绪的支配

你真的了解你自己吗

用积极的态度对待不足

第四章 祛除内在的负能量，认清自己

倘若你无法入睡，别担心。除了睡眠之外还要尽己所能地休息。如此一来，当它准备来时或者当你准备好了，你便可以进入沉沉的梦乡。别去思考你究竟是否安然入睡，上床睡觉即可，静下心来，那么它便会蹑手蹑脚地到你身旁来。

认清当下

切勿对疾病思虑过重

细心地呵护关爱自己

放松身心的休息方式

不要浪费大脑的精力

认清身体的一切弊病

身体的神奇调动

产生神经疲劳的原因

虚假情感造成的神经躁动

第五章 消除恐惧感，让身心彻底休息

当我们每日周旋于奔波劳碌而力不从心，那么要学着尽量改善这种状态，在最开始的时候，需要付出很大的努力。不过坚持下来这个过程会渐渐容易。我们最后彻底摆脱这种不良状态，也会培养一个让自己得到良好休息的好习惯。

挣脱非正常状态的束缚

令心情平静下来的方法

不要过分强调劳累感

悠闲地开展工作

将注意力转到与工作无关的方面

让工作摆脱过度疲惫状态

让身体保持轻松自由的状态

与自然规律合拍

时刻关注自己

第六章 不要舍不得使用你的同情心

对同情的最佳解释就是：站在他人的角度，设身处地地看问题。不是因为别人悲伤而悲伤；也非由于别人受伤而受伤。很多时候，我们无法肯定朋友的悲伤或者遭受伤害的感觉，可是我们可以理解他觉得困扰的缘由，设身处地地看问题能明白别人的痛苦是合乎常理的。

学会理解和原谅

在容忍中得以解脱

不要用神经去控制脾气

消除种种“不情愿”

避免滥用同情心

不回应别人的暴怒

不对焦虑予以抵制

感情和伤感的交锋

让自己尽快地脱离伤感

第七章 别让坏心态害了你

巧妙地运行“对立方法”需要极其小心地控制，直至最后实现目标。为了不被对方发现，我们在举止上一定要始终如一，这样我们才可以一步一步地进入角色，而隐藏于虚伪的面具之下的这个过程一定是一个堕落的过程。

我们由于排斥而作茧自缚

恐惧所造成的束缚

怎样更好地开展工作

搬开反娱乐的绊脚石

让问题自行解决

将坏情绪视为玩笑来对待

意识到欢乐情绪的肤浅

与不悦保持距离

第八章 关注身心，与自己和谐共处

当一个人的生活、家庭及朋友都占据了理应占据的比例时，他们便都是非常重要的。人应当能够做到视自己的兄弟姐妹为别人的兄弟姐妹，相同地，也应能视别人的兄弟姐妹为自己的兄弟姐妹。

那些被放大的琐事

与琐事道别

保持正确的走路节奏

痛要大声地说出来

关注心理与关注身体一样重要

要有平常心，凡事顺其自然

如同孩子般生活

抛弃错误的印象

第九章 内心的纯净才是最大的财富

只要我们努力去做，我们就会知道自然生长和活动的无穷力量。不论是小草、树木、森林以及地球上全部植被的生长、天体的运转，还是人体的成长和有意识的举止行为，其中都蕴涵着无穷的能量。

走近大自然
自然本身蕴藏着从容
遵循规律便是自由
学会像婴儿一样去爱
拥有小孩子的心态
像爱自己一样爱护别人
不去干扰别人的生活
和外界保持一定的距离
具备一定的教养

番外篇 最具实效的11项意志系统训练
因为不能放松脖子，于是所有人都尽力将自己的脖子挺直了。保持肌肉伸缩的平衡并依照自然规律来做时效果是最好的。我们全身的肌肉也是这样的。想要更好地利用肌肉，我们要在地板上平躺着，尽力让身体完全放松下来。

增强意志力的途径
意识训练的顺序
克服练习过程中的紧张
肢体间的相互配合和协调
让肌肉放松下来的秘诀
让自己放松下来的训练
让肌肉收放自如的训练
脊椎和胸肌的放松练习
肌体平衡训练
必要的意志系统训练
集中意识的训练

• • • • • ([收起](#))

[要么神经病,要么很镇定:不稳定情绪控制术_下载链接1](#)

标签

控制情绪

评论

感觉自己过于敏感，于是搜到此书来读。书中的分析比较客观，也具有一定的可操作性。

[要么神经病,要么很镇定:不稳定情绪控制术 下载链接1](#)

书评

[要么神经病,要么很镇定:不稳定情绪控制术 下载链接1](#)