

你不该输在情绪上



李世强◎著

10节情绪管理课，
远离负面情绪，保持好心情！
管理好自己的情绪，成就未来。

你不该 输在情绪上

情商高的人，春风得意；情商低的人，怀才不遇。

四川文艺出版社

[你不该输在情绪上_下载链接1](#)

著者:李世强

出版者:四川文艺出版社

出版时间:2017-10

装帧:平装

isbn:9787541148101

人人都懂大道理，却难以控制小情绪。情绪虽小，但力量巨大。如何管理负面情绪，现已成为困扰多数人的问题。

有时无意识的意气用事，出口不逊，伤人伤己怎么办？本书从各个角度，分析影响情绪的原因。

无论工作生活，都要管理好自己的情绪，善用理性化思维，提高情商数值。本书不仅讲述如何认清、了解各类情绪，还将理论与案例相结合，告诉人们如何管理情绪，秒变高情商。

通过本书可以学到：

如何释放负面情绪；

怎样训练情绪，让它更加理性化；

在生活中，如何控制情绪，学会“隐忍”；

如何管理情绪，秒变高情商。

作者从认识情绪、控制情绪、管理情绪、改变情绪等方面，阐述并解决人们背后的“问题”。不成功，不是因为懂得少；想不到，往往是因为缺乏情绪管理能力。

作者介绍:

李世强（笔名：木子）自由撰稿人，80后新锐作者。游走世界，看遍各国人文、动态，以独特的视角解读不同的人生。曾从事图书编辑，互联网企业主编，互联网培训师等工作。专注于情绪、人格与人际交往等心理学领域研究数十年，颇有建树。

现已出版：《幽默沟通技巧：在任何场合说服任何人》
《曾国藩：魔力不倒翁的生存寓言》 《激发潜能的心理暗示》
《现在你受的苦,必将照亮未来的每一步》 《见字如面：重温书信里的时光和记忆》
《遗失的古国》等十余部作品。

目录: 前言

上篇 了解情绪，就赢得了人生

Part1 让阳光照进生活：快乐的人生源自每天的好情绪.....3

Part2 在我的地盘听我的：有效控制住不良的情绪.....29

Part3 成为自己人生的“摆渡人”：我的情绪我做主59

Part4 别把简单的问题复杂化：为情绪统统做个减法87

Part5 心境决定心情：训练情绪，让它更加理性化119

下篇 了解了情绪，才能改变情绪

Part6 低落时不妨笑一笑：放下负担，放下忧郁的情绪143

Part7 没有抱怨，快乐才会常伴：身上充满怨气，生活会越来越幽怨171

Part8 没有攀比就没有烦恼：别生活在别人的世界中199

Part9 想要的越多失去的越多：贪婪是个无底洞，永远都是欲壑难填229

Part10 勇于尝试才能迈向成功：战胜懦弱，站上自己的人生巅峰255

..... (收起)

[你不该输在情绪上 下载链接1](#)

标签

情绪

心理

情商

自控力

我想读这本书

心灵

观点清晰明确

素养气质

评论

这本书最有信息量的一句话就是书名了吧。

千万别被评分欺骗，很垃圾，我帮大家看过了，可以不用看了。

打开书看了几页，文笔像初中生，流水账，废话连篇。关键是看完还没啥意义。

这么烂的书是怎么出版的！

世界这么美好，不应该如此暴躁

对于一个时不时容易愤怒的愤青来说，偶尔读一下鸡汤文反而如沐春风。文笔很真诚啊，感觉就是耳边妈妈的教诲。

尬

控制不好情绪也就控制不好人生

这大概是近五年读的第一本鸡汤书，打开没报希望，但意外的觉得的好看，有点真诚，也适合我现在的状态，读进去了～

本以为是心理学方面的书，我错了，原来是小学生作文素材书，举例的故事都是瞎编的。

作者说了很多道理，写的内容就像高考的议论文一样，先提出观点，然后举例论证，我觉得还行吧

文笔一般，所用事例大都是作者杜撰，缺乏说服力。不过这种书的好处就是在你需要的时候读完它，它或多或少的都会有用。就像在你情绪烦躁的时候默念100遍“要开心，要微笑”，你的心情多少都会平复。何况是这么一本23万字的书换着花样的告诉你这六个字。这也许就是作者的高明之处，只要不是写的太烂总会有人买账。

挺正能量的

简单易懂 但实在没什么用

还不错，看过之后有收获

这本书不是不好，只是不适合急于求成的人读。不是传授方法，只是简单的道理，都和情绪有关，非常适合被压抑的情绪折磨很久的人读。非常好！

鸡汤集合

看此书浪费的两个小时是我为瞎买书而付出的代价。当作一本《作文通讯》看吧。

好情绪也是好的教养、能控制自己情绪的人，比占有一座城池的人更伟大。

别拿小情绪不当回事儿。每一个情绪都是有来源的，可以累积的，最终会大爆发的。

[你不该输在情绪上_下载链接1](#)

书评

本以为是心理学方面来讲述情绪的书，我错了，原来是小学生作文素材书，举例的故事都是瞎编的，什么从前有个人啊，古时候某个人啊，我认识的某人啊之类的。整本看了一半，每章都是鸡汤文字+举例故事，全在讲空话，比如什么吃亏是福，明天会更好，要善于发现身边的风景之类的...

辣鸡书，书名高大上，内容没营养。全书跑题，情绪到底是什么都没说清楚，满口空洞

的大道理，没有一丁点可读性和趣味性。这种书出版只能是浪费广大读者的时间和金钱！

本以为书里会对各种情绪进行分析，喜怒哀乐人之常情，什么是喜，什么是悲，怎么样发泄各种情绪，情绪的属性。...

总体来说写的不错。其实很多人本来明白这些道理，但是在俗世中久留，早已抛之脑后了。看了这本书，又体会了一次心灵的放松。不够完美的地方在于，有些章节主题重复，有些章节会出现偏题，虽然结尾作者会把中心强拉回来，但是感觉还是有些牵强。更拉低分数的是有些章节甚至和前...

[你不该输在情绪上_下载链接1](#)