

# 情绪掌控术



[情绪掌控术\\_下载链接1](#)

著者:乐律

出版者:台海出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787516823118

每人心中都有一把控制情绪的钥匙，我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。如果想

掌握自己的命运，请先掌控自己的情绪吧！学会调节自己的情绪，管好自己的心情，把握人生的节奏。

本书选取影响个人发展的七种情绪——抱歉、愤怒、焦虑、忧郁、悲伤、后悔、挫折，并讲述如何控制或转化这些不良情绪，使我们成为情绪的主人，不被情绪所驾驭。一旦你学会了正确地表达及控制自己的情绪，就能在职场、社交、家庭等各方面游刃有余，活出充满诗意的人生。

作者介绍:

乐律：知名心理图书策划机构、专业心理知识内容创作机构，由大学教授、心理咨询师等专业人士掌舵，曾策划出版数百种心理学畅销书，与壹心理、燕园心理、国奥心理医院、白云心理医院、京博仁、韦志中心理学网校、幸知在线、中科博爱、京师心智、中社心关爱基金等众多国内知名心理机构合作，致力于心理学知识的普及和运用，提升中国人的幸福感。

目录: 上篇 情绪调节——修炼你的情商

第一章 情绪调控——想掌握自己的命运，请先掌控自己的情绪

1. 心境决定心情 / 002
2. 情绪化让你坏大事 / 004
3. 控制情绪，激发潜能 / 007
4. 理性决策需要好的情绪状态 / 010
5. 深思熟虑后再采取行动 / 012
6. 幸福生活离不开好情绪 / 014
7. 心情愉快，健康常在 / 017
8. 好情绪缘于自我管理 / 018

第二章 情绪调节——千万别让坏情绪绑架你

1. 生活本身就是一种心情 / 022
2. 做情绪的调节师 / 024
3. 接受生活中的不完美 / 027
4. 千万别跟自己较劲 / 030
5. 走出误会的死角 / 032
6. “装”出你的好心情 / 034
7. 别把简单的事情复杂化 / 037
8. 学会克制自己 / 039

第三章 情绪转移——状态不好的时候换件事来做

1. 做人不钻牛角尖 / 043
2. 累了就先放下手头的工作 / 045
3. 情绪不好时转移注意力 / 048
4. 想想那些不如你的人 / 050
5. 在等待中发现美 / 053
6. 人要学会遗忘 / 054

第四章 情绪传导——别被他人的不良情绪左右

1. 情绪很容易传染 / 057
2. 宠辱不惊才能笑看人生 / 059
3. 事情不是你想象的那样 / 062
4. 做一个有主见的人 / 065
5. 让镇静成为你的习惯 / 068
6. 抛弃固有的偏见 / 070

第五章 情绪释放——给负面情绪找一个出口

1. 警惕你的负面情绪 / 074
2. 用宣泄来为自己减压 / 077

3. 吵架也能解决问题 / 079
4. 诚恳地体验不良情绪 / 082
5. 别压抑自己的真实想法 / 085

#### 6. 丢掉情感垃圾 / 087

### 第六章 情绪选择——让积极成为你性格的一部分

1. 任何时候都看到希望 / 090
2. 把快乐的心态装在口袋里 / 093
3. 凡事心存感激 / 097
4. 变被动为主动 / 100
5. 阳光总在风雨后 / 103
6. 热情帮你战胜一切 / 106
7. 快乐总是与洒脱相伴 / 109
8. 包容给你无穷力量 / 111
9. 轻松地过，快乐地活 / 114

### 下篇 情绪管理——做情绪的主人

### 第七章 丢掉抱怨情绪——“不公平”是这个世界的一部分

1. 换位思考，让心情更美好 / 118
2. 赞美是拉近彼此距离的绳索 / 120
3. 通过反省让自己得到解脱 / 123
4. 从容面对生活中的不如意 / 124
5. 要看到他人的长处 / 127
6. 以德报怨，路会越走越宽 / 129
7. 保持空杯心态，塑造全新的自我 / 130
8. 难得糊涂 / 132

### 第八章 控制愤怒情绪——不拿别人的错误惩罚自己

1. 用理智浇灭心头的怒火 / 135
2. 别和人发生无谓的冲突 / 137
3. 冲动的时候要踩急刹车 / 139
4. 妥善处理人际摩擦 / 141
5. 与其愤怒，不如自嘲 / 143
6. 把嘲讽当作耳旁风 / 145
7. 学会疏导你的怒气 / 147

### 第九章 清除焦虑情绪——自我减压，生活可以更轻松

1. 说出压力，清理情绪垃圾 / 149
2. 寻找你的社会支持 / 151
3. 倾诉：分忧则忧半之 / 154
4. 不要预支明天的烦恼 / 156
5. 转压力为动力，焦虑也随之消除 / 157
6. 放慢前进的脚步，欣赏路上的风景 / 160
7. 认识自己，丢掉不切实际的幻想 / 162
8. 专注于自己所爱，放弃无谓的牵绊 / 164
9. 知足常乐，不被物欲所累 / 166

### 第十章 提防忧郁情绪——和抑郁症擦肩而过

1. 打开心锁 / 169
2. 欣赏自己，战胜自卑 / 171
3. 想哭的时候，不妨笑一笑 / 174
4. 走出患得患失的阴影 / 176
5. 打破烦恼的习惯，做个快乐的人 / 178
6. 告诉自己“我能行” / 181
7. 克服猜疑：心里阳光一点好不好？ / 183
8. 无力改变不幸，就坦然面对遗憾 / 185

### 第十一章 转化悲伤情绪——要有“化悲痛为力量”的智慧

1. 忘记苦难和不快，才能收获幸福 / 188
2. 释放悲痛，给自己的心灵“松绑” / 190

3. 直面悲伤，承认不幸才能战胜不幸 / 192

4. 要哭就哭，让悲伤得到缓解 / 194

5. 换个角度看悲伤，会得到快乐 / 196

6. 战胜苦难，化伤痛为力量 / 198

7. 一切都会过去，包括苦难 / 200

第十二章 放下后悔情绪——对已经发生的不要纠结不休

1. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 203

2. 心态豁达，不和自己过不去 / 205

3. 积极反思，从后悔中吸取教训 / 207

4. 选择现在，做好自己 / 209

5. 人生没有第二次选择 / 211

6. 想得开才是天堂 / 213

第十三章 战胜挫折情绪——锻造屡败屡战的魄力

1. 挫折是“家常便饭” / 216

2. 提高“抗挫折力”，获得“逆境情商” / 218

3. 培养战胜挫折的意志 / 221

4. 看开“得”与“失” / 223

5. 对自己说声“不要紧” / 225

6. 永不言弃 / 227

• • • • • [\(收起\)](#)

[情绪掌控术\\_下载链接1](#)

标签

情绪控制

情商

心理学

好书，值得一读

成长，洞悉

学习

情绪

性格

## 评论

情绪是每个人都有的，如何处理情绪却不是每个人都懂的。这本书告诉我们，如何妥善地处理个人情绪，不会因为个人情绪的失控而影响生活的方方面面。强烈推荐。

有很多实用的方法，也举了不少案例。最近需要控制一下情绪了，学习下，哈哈哈

特别实用的一本管理情绪，提高情商，改善人际关系的书

正好最近上火，买了一本看看，因为感觉封面还挺上档次的，然后内容也不错，里面的一些控制情绪的办法还是挺有用的，都是潜移默化中让人一点点调整。不错不错，必须给好评。

在管孩子的时候总是情绪急躁，偶然间在红楼公共藏书楼看到这本书，买了下来，受益匪浅，教给我许多方法，学以致用，至少保持住自己的情绪

掌控情绪的重要性毋庸置疑，人在社会生存，必然会有喜怒哀乐，如果不让情绪对自己有过大的影响？如何掌握好自己的情绪？看看这本书可以明白调节情绪的方法，做更好的自己。

很好的一本书，能学到一些实用的情绪控制方法

都说成功的人都是可以掌控住自己的情绪，对咱平常人来说，不生气、积极心态就好，这本书教了许多掌控方法，学到了

书里很多小案例和小故事，轻松好读，分析科学，以后情绪不好就拿出这本书来自我调节。

-----  
[情绪掌控术 下载链接1](#)

书评

-----  
[情绪掌控术 下载链接1](#)