

别让情绪左右你



[别让情绪左右你_下载链接1_](#)

著者:牧之

出版者:新世界

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787510401923

《别让情绪左右你:现代人情绪控制与心态调节自助读本》里没有高深的理论讲解,而是用了近乎谈话的方式告诉我们在愤怒时如何懂得制怒和宽容;悲伤时如何懂得转移和发泄;忧愁时如何懂得释放和解脱;焦虑时如何懂得排遣和分散。如果我们学会了如何了解你的情绪、如何控制你的情绪、如何改变你的情绪,那么人生也将平坦与平顺。有什么样的情绪反应,就有什么样的生活!你兢兢业业却总不能升职,你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼?一时冲动和爱人吵架,你能不能先冷静下来,还是各不相让以致感情破裂?你苦口婆心,可孩子就是不听话,你能否保持心平气和,还是暴跳如雷,甚至拳脚相加?正确调节自己的情绪,并理解他人的情绪,可以让生活顺风顺水;错误表达自己的情绪,忽视甚至误解他人的情绪,就可能招致不可估量的损失。“无法改变天气,却可以改变心情;无法控制别人,但可以掌握自己。”情绪是个很复杂的东西,好情绪可以成就我们的人生,而坏情绪则可能让我们败走麦城,说情绪可以决定命运一点也不为过,因此如何管理好自己的情绪,学会疏导和激发情绪,学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系,则是我们人生必须学习的一课。

作者介绍:

目录:第一章

情绪伴你一生——认识情绪才能掌控情绪什么是情绪/3人的九种基本情绪/5情绪的作用/6情绪影响身心健康/8情绪影响竞技状态/10情绪影响幸福指数/13情绪是会传染的/17情绪会全面影响人的心理/19 第二章

做情绪的主人——情绪需要自身调控做自己的情绪调节师/23不做情绪的奴隶/24学会控制情绪是我们成功和快乐的关键/27把握情绪才能把握思想,27情绪控制不等于不动感情/29接受并体察你的情绪/31 第三章

别让愤怒毁了你——如何控制暴躁情绪发怒会破坏你正常的思维能力/37愤怒是具有破坏性的/39用理性控制暴躁/42如何做到不生气/43没有天生的坏脾气/44再生气都应该有底线/45愤怒使人失去理智/47停止发怒,控制情绪/49如何制服自己的愤怒/50 第四章

别和快乐擦肩而过/如何拥有快乐心情生活中的一点一滴都蕴藏着快乐/57快乐在每个人的心里/58让快乐与你结伴而行/60快乐是一种正面的情绪/63快乐是每一个人的权利/66拥有一颗童心,就会像孩子一样快乐

/68给自己一面心情的旗帜/70知足者最先享受快乐/71 第五章

每天都心存美好期盼/如何用乐观主宰自己生命是有限的,希望是无限的/77不要让悲观占据你的心灵/79事情没有你想像的那么糟/80困难中往往孕育着希望/82人生永远都有希望/84精神可以击垮厄运/86保持正常的心态/90用乐观铸造生命奇迹/92

第六章

给心灵洗个澡——如何排除心灵毒素打开心窗,追求心灵的自由/97去除禁闭心灵的枷锁/99没有人的心灵永远一尘不染/101放飞你的心灵/102让你的心情放轻松/104放下是一种觉悟,更是一种心灵的自由/106放下心灵的重负/109修养自己的心灵/111

第七章

宽恕的人生哲学——如何塑造豁达心胸豁达是一种至高的境界/115宽容有益身心健康/117拥有豁达是幸福的基础/119宽容使你收获未来/121让宽容化解你心中的仇恨/123豁达带来快乐/125与人为善的真谛/126有容纳的雅量,心胸会更广大/128

第八章

天下无人不自卑——如何打造自信习惯自卑并不可怕,可怕的是沉浸其中/133用信心支撑自己的行动/134每个人都无权轻视自己/135别让自卑感控制你的生活/137任何时候都应该信任独一无二的你/139相信自己的人永不言败/142自信的人拥有更大的勇气/144信念的力量是巨大的/145 第九章

享受爱与温情——如何经常与感受温暖情怀宽容是爱的精髓/151留住你身边的幸福/152亲情是你一生不变的依赖/154把欣赏的目光停留在你拥有的人身上/156用责任去体味幸福/158用尊重和理解化解隔阂/160家是你永恒的港湾/162 第十章

用微笑面对逆境——如何笑对挫折在逆境中选择微笑/167坦然面对挫折和逆境/169保持一颗平和的心/172奇迹总会出现的/175没有永远的幸运,也没有永远的不幸/176

在挫折中打造宽舒人生／178面对挫折千万不能慌乱／179如何进行挫折中的情绪管理／181 第十一章
掌握节奏，张弛有度——如何应对压力压力是不可避免的／185再忙碌也要释放自己／187让自己背负合适的压力
／188尝试减少工作／190让悠闲来缓解你的压力／192抛弃本不属于自己的压力／194掌握节奏，张弛有度／196如何让自己远离工作低潮／198 第十二章
换个角度看问题——如何走出思维困惑不要禁锢自己的思维／203走出思维定势／204不要陷入思维的死角／206跳出习惯性思维的怪圈
／207警惕陷入“经验”中／208善待你的奇思妙想／209开拓你的思维／211培养你的开创性思维／213 第十三章
焦虑紧张不要过度——如何放松自己做个心理按摩，让自己放轻松／219以饱满的精神状态过好每一天／222正确面对生活应激／224如何避免焦虑情绪的产生／225如何解除紧张情绪／227让自己远离抑郁情绪／229在大自然中“放逐”自己／231用音乐舒缓自己／233放松训练／235 第十四章
接受现实，停止抱怨牢骚——如何克服不滞情绪摆脱心中无名的绳结
／239生活本来就是不公平的／240别为琐事烦恼／243不要为自己的缺陷所累
／245学会顺其自然／247用笑声解除忧愁／249让宁静化解情绪污染／250生活中的很多东西是不能强求的／252不妨欣赏沿途的美景／254 第十五章
空虚郁闷全扫光——如何充实自我充实自己，不断进取／259做自己感兴趣的事是一种享受／261小爱好也可以成就大快乐／262学习使你充实并快乐／264怎样摆脱空虚／266用读书陶冶自己／268在艺术中充实自己／270 第十六章
战胜自我，拥抱健康——如何进行情绪管理躲避与转移／277释放与宣泄／278与怒气对话／281挥别工作怒气／283加强自我修养，285情绪锻炼的重要性／287自然陶冶法
／288
．．．．． (收起)

[别让情绪左右你_下载链接1](#)

标签

励志

正能量

故事

心灵

励志,正能量

评论

瞄了一下，都是大路货。

一些故事，鸡汤励志。

[别让情绪左右你_下载链接1](#)

书评

[别让情绪左右你_下载链接1](#)