

# 《掌控好自己的情绪》

## 图书基本信息

书名：《掌控好自己的情绪》

13位ISBN编号：9787802238435

10位ISBN编号：7802238439

出版时间：2013-4

出版社：邱光洪 中国三峡 (2013-04出版)

作者：邱光洪编著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《掌控好自己的情绪》

## 前言

在生活中，我们经常会有这样的体验：心情好的时候，就会思路开阔、反应灵敏，做事充满激情，工作的效率非常高；心情不好的时候，就会意志消沉、心灰意冷、思路堵塞、动作迟缓，做事缺乏激情，工作效率非常低。之所以会出现两种不同的现象，是因为有着两种截然不同的心情，导致两种不同心情的决定性因素则是情绪的不同。那么，什么是情绪呢？它缘何能有如此大的威力呢？情绪，是人的各种感觉、思想和行为的综合心理和生理状态，是对外界刺激产生的心理反应。比如人们常说的“喜怒哀乐”等就是情绪的几种常见形式。它来源于客观事物的刺激，是个人的主观体验和感受。不过，客观刺激虽然能够让人产生不同的情绪，但是却起不到关键的作用，情绪的出现，关键取决于一个人的心理状态。情绪是相对于情感来说的，是一种非常短暂的表现。这种短暂的表现却是性格的表现形式，比如一个老成稳重的人，很少会出现愤怒、暴躁、恐慌、悲哀等情绪，而一个幼稚的人却恰恰相反。情绪对人的生活和事业有着十分重要的影响，可以毫不夸张地说，情绪不仅决定着我们的做事状态，也决定着我们的生活态度，更决定着我们的命运。在这个世界上，之所以会有成功者和失败者，除了学识、环境和出身上的差异外，最重要的一点就是他们的情绪不同。一个成功者总能够保持积极的心态，能够在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，能够在一败涂地的情况下看到希望，能够在遇到意外事件时不惊慌失措，也能够在遇到伤害时不怒火中烧。而失败者恰恰相反，他们常常抱着悲观的心态不放，心灵上时刻笼罩着阴霾，既夸大了外在因素的限制程度，又过分贬低了自己的能量，因此他们的人生也就不可避免地走向了灰暗的境地。我们每个人都希望过上幸福安宁的生活，取得令人羡慕的成就。要想实现这些目标，首先就应该拥有良好的情绪。不过，有人认为，情绪是性格的表现形式，而性格却是与生俱来很难改变的，控制情绪也就显得徒劳。其实，这种观点是错误的，持有这种观点的人也多数是被情绪控制不可自拔的自暴自弃者。虽然情绪是一个不好把握的东西，但是我们完全可以通过自身的努力，利用正确的方法来控制和把握情绪。那么，应该如何控制情绪呢？除了具备主观的愿望之外，还需要有正确的理论指导，而最好的理论指导莫过于一本针对情绪的书。因此，我们可以从读这本书开始。本书没有太多的理论知识，而是从现实生活出发，精选了一些具体的案例，然后又结合一些心理学知识对如何控制情绪进行了全面系统的介绍。当你阅读之后，就能够熟练地掌握控制情绪的方法，更好地把握自己的生活。

# 《掌控好自己的情绪》

## 书籍目录

第一章管理自我，负面情绪是人生的毒药情绪和外部环境息息相关 / 3别让负面情绪拖累你 / 6情绪左右你的身体健康 / 9控制了情绪，就控制了命运 / 12理性做事需要良好的情绪 / 15成熟的人可以驾驭情绪 / 18第二章接受缺憾，用心化解沮丧情绪最大的烦恼就是自寻烦恼 / 23月亮也有阴晴圆缺 / 26攀比并不会让我们更开心 / 29别在小事上跟自己较劲 / 32走出心灰意冷的抑郁死角 / 35给自己制定一个符合现实的梦想 / 38第三章忽略琐事，用度量化解烦躁情绪在小摩擦中学会让步 / 43环境不是我们愤怒的理由 / 46接受“和你不一样的人” / 49适当收起你的敏感 / 53不要抓住对方的失误不放 / 56保持“充耳不闻”的定力 / 59第四章摆正心态，用踏实化解浮躁情绪是社会浮躁，还是你的心浮躁 / 65成功需要储备，不能太心急 / 68虚荣让人备受煎熬 / 71不要让嫉妒折磨自己 / 74学会知足，对抗浮躁情绪 / 77专注于一件事，争取阶段性胜利 / 80第五章三思而行，用冷静化解冲动情绪暴躁的脾气伤人又害己 / 85福与祸都是情绪招来的 / 88冲动的时候要懂得克制自己 / 91不要受小人的愚弄 / 94盛气凌人要不得 / 97与其愤怒不如自嘲 / 100第六章解开枷锁，用宽容化解仇恨情绪要有一笑泯恩仇的度量 / 105清除怨怼，保持空杯心态 / 109原谅别人，把自己从仇恨中解放出来 / 112学会换位思考，不要苛求他人 / 115忘记他人的伤害，学会化敌为友 / 118宽恕别人，给自己的心灵让路 / 121第七章投入生活，用融合化解抑郁情绪走出患得患失的阴影 / 127换一种思维，让负担变得多彩 / 130敞开心灵，不做宅男和宅女 / 133对失败要有正确的认识 / 136保持有规律的生活 / 139正视压力，清理情绪中的垃圾 / 142第八章正视伤口，用勇气化解悲伤情绪接受不幸才能战胜不幸 / 147现实远没糟到不可收拾的地步 / 150哭泣其实并不丢人 / 153凡事多往好处想 / 156永远不要放弃希望 / 159经历磨难，壮大自己的力量 / 162第九章既往不咎，用乐观化解悔恨情绪不要为打翻的牛奶哭泣 / 167要拿得起，更要放得下 / 170积攒正向能量，让你找回自信 / 173不要沉溺于过去，要把重心放在下一次 / 176任何时候都要有笑一笑的勇气 / 179面对多重选择，要学会取舍 / 182第十章创建和谐，消除家庭中的情绪污染愉快的家庭氛围是心灵的加油站 / 187不要试图改变对方 / 190唠叨太多也会造成悲剧 / 193妻子要充分信任丈夫 / 196平复心情，不把不快带到家里 / 199理解与宽容才能营造和谐家庭 / 202第十一章减轻阻力，消除职业中的情绪污染8种方法帮你赶跑办公室坏情绪 / 207打破职业性紧张的怪圈 / 210不要在意别人的评价 / 213主动和别人沟通，建立良好的工作氛围 / 216学会自我医治职业倦怠症 / 219从工作中找到快乐，有助于脱离“臆境” / 222第十二章移植幸福，让好情绪代替坏情绪选择一个方向，塑造一个全新的自己 / 227永远保持一份好心情 / 230用读书促进心灵的成熟 / 233常怀感恩之心，让自己幸福起来 / 236专注于自己所爱，不惹无谓的烦恼 / 239遇事不硬撑，学会寻求社会支持 / 242

### 章节摘录

别让负面情绪拖累你 情绪是我们日常生活中的一种状态，直接影响着我们生活的质量。一个时刻保持正面情绪的人，能够让自己每天都生活在幸福与欢乐之中，而一个被负面情绪困扰的人，则会终日被痛苦、迷茫包围。一个人一旦被坏情绪支配，那么他的生活就会凌乱不堪。有一位父亲是典型的悲观主义者，他常常莫名其妙地因为一点小事而烦恼和恐惧。他的儿子劝他凡事要看开一些，可他却总是改不了悲观的毛病。因此，他的生活中充满了太多的不安和痛苦。有一天，这位父亲开车去一个超市买东西。等到他从超市里提着大包小包的商品来到停车场取车的时候，却发现几位警察站在他的车旁。他感到非常恐慌，心想：“我犯了什么罪？警察是不是来抓我的？”他越想越急，急得满头大汗又不知所措。他想走上前去问个究竟，可是双腿却哆哆嗦嗦不听使唤。无奈之下，他只好掏出手机拨通了儿子的电话号码：“儿子你在哪儿呢？赶紧到××超市停车场来！我从超市里出来的时候，发现有好多警察围住了我的车子，不知道发生了什么事情。难道是我今天出门的时候撞到人了？我现在不知道该怎么办了，你赶紧过来吧。”儿子正在上班，听到父亲说话的声音都变了，不禁也慌张了起来，于是他就赶紧停下手头的工作，对同事们说了一声，然后就跌跌撞撞地走出公司，开车火速赶到超市停车场。当儿子见到父亲的时候，发现他脸色惨白，坐在地上大口大口地喘气，心想：“可能真要出大事了。”儿子安顿好父亲后，就来到警察面前，问道：“请问警察先生，你们站在这里是不是因为出了大事啊？”几位警察感到很惊讶，觉得他问的这个问题太滑稽了。其中一个警察说：“会发生什么？警察也有累的时候，累了之后找个地方站站难道也有错啊？”儿子听了之后，哭笑不得，他本想向父亲发几句牢骚，但是看着父亲又惊又怕的样子，就不忍心再数落他，只好把父亲送回了家。还有一次，父亲患了流行性感冒，儿子陪他去医院办了住院手续。他躺在床上，满脸沮丧，有气无力地对儿子说：“看来这一次我是真的不行了，你要为我的后事作好准备……”儿子听了之后，心里非常不舒服，就说道：“爸，不就是个感冒吗，有什么大惊小怪的？”父亲叹了口气说：“你别骗我了，刚才我看了病例历，发现上面有一个很大的惊叹号，这不就证明我快不行了吗？”儿子看劝说无效，只好把护士找来，当着父亲的面面对护士说：“我爸说他看到医生在病历上画了一个很大的惊叹号，这是怎么回事啊？”护士回答：“是啊，画惊叹号就表示要打点滴，怎么了？”这位父亲就是典型的坏情绪表现症。生活本来是平静的，他却总是疑神疑鬼，给自己增添了不少烦恼和恐惧，既打乱了自己的生活，也让家人跟着遭殃。在生活中，有不少和这位父亲一样的人，他们常常为一些和自己不相干的事情而烦恼，让自己生活在恐惧和焦虑之中，他们看不到生活中的阳光和欢乐，只看到了阴暗和痛苦。久而久之，他们的生活质量不但没有保障，说不定身体也会被这些坏情绪拖垮。负面情绪不仅会拖累人们的生活，还会直接影响一个人的做事状态。如果一个人情绪不好，他在做事的时候就容易被一些外在的因素干扰，注意力不集中，甚至还会在情绪失控的情况下做出一些出格的事情来。1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在美国纽约举行。刘易斯·福克斯顺利地进入决赛，他精湛的球技得到了观众和裁判的认可，许多人认为这次的冠军非他莫属了。没想到的是，在最后一局比赛的时候，意外的事情发生了。正当刘易斯打球的时候，有一只苍蝇落在了主球上，他赶紧挥手把苍蝇赶走了。可是，当他再次准备好击球的时候，那只苍蝇又来了。看到这个调皮的苍蝇，他皱起了眉头，只好再次放下球杆将苍蝇赶走。谁知，那只苍蝇好像故意要和他作对似的，只要他一回到球台上，苍蝇就会重新落到主球上去。看到这些之后，他感到非常愤怒，于是就用球杆拍打起苍蝇来，结果苍蝇没有打到，他反而因为球杆触动主球而被裁判判为击球。就这样，他眼睁睁地看着自己失去了一次机会。接下来，沮丧的他方寸大乱，在后来的比赛中连连失手，最终输掉了这次比赛。第二天早上，人们在河里发现了刘易斯的尸体——原来他承受不住巨大的打击，投河自尽了。一名所向披靡的世界冠军竟然被一只苍蝇打败了，这是多么不可思议的事情。我们从刘易斯的悲剧中可以得出这样一个结论：一个人的成功与否，关键在于掌控情绪的能力。如果一个人无法控制自己的情绪，即使他有多么高深的专业技能，恐怕也是无济于事。生活中出现一些情绪是在所难免的，但是，出现负面情绪的时候我们应该学会控制它，而不是甘受它的支配。安东尼·罗宾斯曾经说过：“成功的秘诀就在于怎样控制痛苦与快乐，而不是被它们反制。如果你能做到这一点，就能掌握住自己的人生；反之，你的人生就无法掌握。”因此，为了不让负面情绪拖累自己，我们应该合理地控制好自己的情绪。 P6-8

# 《掌控好自己的情绪》

## 编辑推荐

本书主要包括：管理自我，负面情绪是人生的毒药；接受缺憾，用信心化解沮丧情绪；忽略琐事，用度量化解烦躁情绪；摆正心态，用踏实化解浮躁情绪等。

# 《掌控好自己的情绪》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)