

# 《情绪正能量》

## 图书基本信息

书名：《情绪正能量》

13位ISBN编号：9787111410195

10位ISBN编号：711141019X

出版时间：2013-2

出版社：机械工业出版社

作者：张笑恒

页数：228

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)

# 《情绪正能量》

## 前言

“正能量”是2012年最为流行的词语之一，它是指一切予人向上、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。而“情绪正能量”泛指发扬和鼓励积极、向上、正面的好情绪、好心态，剔除消极、不良的坏情绪和消极心态。其实，人的心理就像是一个宽广无垠的神秘世界，里面充斥了太多的纷扰是非和幸福感动。或许正是因为这方绚丽多彩的空间，我们才能够尝遍人生中的喜怒哀乐、酸甜苦辣。当然，实际生活中并不存在完美无缺，一路走来也并非总是伴随夕阳无限好的结局，但是只要你能够放稳自己的心，让自己时刻充满“正能量”，那么，每一天你都会被幸福和喜悦所包围。美国心理学家詹姆斯曾经认为：“人并不是因为发愁了才哭、生气了才争吵、害怕了才发抖，恰恰相反，人是因为哭泣了才发愁、因为争吵了才生气、因为发抖了才害怕。”据多项心理学研究表明，人的每一个决定和行为的实施，都会或多或少受到“正能量”情绪和“负能量”情绪的影响。所以，情绪在我们的人生行程中扮演的角色是非常重要的。我们都知道，喜怒哀乐是每个人生活中的常态，而这也是我们对于生活中的事物一种最直观的情感反应，在很大程度上表现出了我们对待某件事情最确切的看法。但是我们还应该懂得，有时候情绪就像把双刃剑，用得好，那么你的一生都将灿烂无限；用得不好，如果让那些灰暗的“负能量”情绪侵占了你的人生，那么你最终只能抑郁成疾，抱憾而终。实际上，大多数人都有过类似受累于情绪的经历，他们都曾经被那些所谓的烦恼、悲伤、胆怯和不安等黑暗情绪一一“登门造访”过。有部分人因为经受不住挫折的打击而让自己陷入最底层的桎梏之中，无法再次迎接人生的灿烂阳光。其实，人会有情绪性的反应本属人之常情，想让自己生活中凡事如意几乎是不可能的，关键是如何有效地调整控制自己的情绪。只有当我们做了生活的主人，做了情绪的主人，我们才能够真正地从生活中感悟，从而走向人生的高峰。有人说行为是人的心理的外延，通过行为可以透视出人们的深层心理。当我们悲观时，“负能量”情绪就会占据上风，做事也变得无章可循，而且打不起精神。当我们乐观时，心情舒畅，“正能量”情绪就会占据主导地位，做起事来也会积极主动。可见，情绪的天平是掌握在我们自己手中的，关键是看你如何把握。每个人都希望自己活在一个幸福美好的世界里，不论我们经历的事情是悲痛还是喜悦，抑或是其他的感受，我们都应该把握好自己的情绪，学会调节自己的心理，让自己时刻充满情绪“正能量”，那么我们才能鼓起勇气在情绪的世界里找到正确的出口。当你带着开心和愉悦的心情读完此书后，你会发现，原来学会驾驭情绪可以让我们的生命变得更加美好。当你学会克制与释放情绪时，你会发现，原来自己深陷在这样一个多姿多彩的空间内，原来自己还有这样一个充满阳光的未来人生。

# 《情绪正能量》

## 内容概要

《情绪正能量》内容介绍：每个人都希望自己活在一个幸福美好的世界里，不论我们经历的事情是悲痛还是喜悦，抑或是其他的感受，我们都应该把握好自己的情绪。学会调节好自己的心理，那么我们才能鼓起勇气在情绪的世界里找到正确的出口。

当你带着开心和愉悦的心情读完此书后，你会发现，学会驾驭情绪可以让我们的人生变得更加美好。当你学会自如地克制与释放情绪时，你会发现，原来自己沉浸在这样一个多姿多彩的世界里，原来自己还有这样一个充满阳光的人生。

《情绪正能量》的作者是张笑恒。

# 《情绪正能量》

## 书籍目录

前言第一章 充满正能量，为什么快乐的人总快乐01 揭开情绪的“红盖头”02 你想做情绪的主人还是丫鬟03 正能量的情绪能给你带来好运04 负能量的情绪容易导致你的生活紊乱05 控制情绪，放飞心情06 改变不了环境，就让自己充满正能量07 善于调节情绪的人才会成功08 你的快乐价值连城09 找回属于自己的乐土，让人生充满正能量10 输什么，也不能输了好心情11 没有不快乐的事情，只有不肯快乐的心

第二章 消减负能量，没有天生的坏脾气01 剔除负能量，愤怒会让你丧失理智02 愤怒是拿别人的错误来惩罚自己03 当你愤怒的时候，给自己留10分钟的冷静时间04 用理性控制暴躁的负能量05 如何能够做到不生气06 没有天生的坏脾气07 制止愤怒，控制情绪08 如何消减愤怒的负能量09 偶尔也“闭”上你的耳朵10 多替别人想想，就不容易生气11 远离冲动，抑制愤怒

第三章 剔除自卑心态，用自信来武装自己的心灵01 从自卑中成长起来的自信02 正能量自信的魅力03 学会爱自己04 变“缺点”为自信05 适当收起你的敏感06 好胜心亦是自信的体现07 信心让你重新站起来08 时刻让自己充满自信09 丢掉你的羞怯感10 勇敢去做你害怕的事

第四章 恐惧焦虑无济于事，做好眼前之事最重要01 焦虑——现代人的“心绞痛”02 长期焦虑危害身心健康03 “成功焦虑”症04 不要预支明天的烦恼05 消除焦虑的程序06 用平常心打败焦虑07 切忌焦虑过度08 用积极的心态解决难题09 最坏的结局不过如此，还有什么好怕的10 学会从每一分钟得到满足

第五章 让悲伤的情绪顺流而去，而非逆流成河01 每个人都会遭受挫折02 学会接受生活的真相03 增强自己的“抗挫折力”04 从失败中爬起来05 面对挫折你可以说声“不要紧”06 别为昨天流泪07 人生没有草稿08 在生命的低谷留下坚强的足迹09 事情其实没有你想象的那么糟糕10 舔伤口并不是“疗伤”11 痛苦，是因为忘记转身

第六章 换一种态度去面对厌恶的人和事01 是对方真的让人无法接受，还是自己的心胸不够宽广02 金无足赤，人无完人03 用欣赏的眼光去看待不喜欢的人04 与其不开心，不如你去适应别人05 学会睁一只眼闭一只眼06 承受痛苦的容器大了，痛苦的感觉也就淡了07 尝试去做自己不喜欢的事，你会有新的发现08 放大积极的一面，缩小消极的一面

第七章 消除愧疚感的法则：岂能尽如人意，但求无愧我心01 尽力而为，没有一件事你都能做到十全十美02 人难免犯错，要敢于承担责任03 把犯错当成一种教训，告诫自己以后不要犯同一个错误04 内疚悔恨不仅不能改变往事，更无法使你前行05 有什么是你因为过去而不敢去碰触的06 现在起开始接受自己所选择的、别人未必赞许的某些事情07 在不伤害他人的前提下，尽量依照自己的道德标准做事08 不要仅凭直觉判断生活中的是非

第八章 像猫咪一样学会为自己找乐子01 不要让悲观占据你的心灵02 事情没有你想象的那么糟03 生命是有限的，希望是无限的04 困难中往往孕育着希望05 活得太累，只因索求太多06 快乐是一种积极的情绪07 给自己竖立一面好心情的旗帜08 降低幸福的标准09 计较少一点，快乐就多一点10 知足者最先享受快乐

第九章 甩掉坏情绪，时刻为自己的心灵排毒01 远离空虚，体悟生活02 发泄是心理健康的保证03 学会正确的宣泄方法04 想哭就哭05 喊出你心中的郁闷06 不要让你的坏情绪随意冲出来07 有什么样的心态，就会有什么样的生活08 乐观面对，阳光依旧09 扫地的时候扫地，睡觉的时候睡觉10 一切的不安，都将雨过天晴

### 章节摘录

生活中，我们常常因为遇到一点不顺心的事情，便让坏情绪占据了行动的前沿，结果一阵抱怨和乱发脾气，不但于事无补，反而让事情朝着更糟糕的方向发展下去，变得更加难以弥补。其实，一个人有些不好的情绪是很正常的，但是我们也要学会使情绪合理化，将这些不好的心情释放出来，才能摆正自己的心态，再次集中精力，投入其中。美国一些心理学家曾做过这样一项实验，他们把正在生气的人的血液中所含的物质注射到小白鼠身上，并观察其反应。初期，这些小白鼠表现呆滞，整天不思饮食。几天后，它们就相继默默地死掉了。而美国生理学家爱尔玛为了研究情绪状态对健康的影响，也设计了一个很简单的实验：他把几支玻璃管插在0 的冰水混合物的容器里，然后分别注入人们在不同情绪下呼出的“水汽”，即用人们在悲痛、悔恨、生气时呼出的水汽和他们在心平气和时呼出的水汽作对比实验。结果表明，当一个人心平气和时呼出的水汽冷凝成水后，水是澄清透明、无杂质的；悲痛时呼出的水汽冷凝后则有白色沉淀；悔恨时呼出的水汽沉淀物为乳白色；而生气时呼出的“生气水”沉淀物为紫色。他把“生气水”注射到大白鼠身上，几十分钟后，大白鼠就死了。由此可见，坏情绪对健康的危害非同一般。在中医学里，有这样一种说法：“怒伤肝，思伤脾，恐伤肾。”其实，长久的坏情绪不仅伤肝，还会导致人的心理状况失衡，情绪高度紧张，神志恍惚。在这样恶劣的心理状态和强烈的不良情绪下，大脑中的“脑岛皮质”受到刺激，时间久了就会影响大脑的正常运作。对于部分女士来说，长期维持一个不好的情绪，还容易导致免疫力下降，加速衰老。当然，每个人每天的心情都是不一样的。当我们身处困境的时候，如果总是一味沉浸在抱怨、失落、悲伤的情绪中，就会很难走出这些阴暗的雨云，看到外面的阳光。坏情绪就如架在我们身上的钢索，如果不能很好地加以调整，那么它就会成为牵绊我们前进的最大阻碍。无论在工作中还是生活中，每个人都会遇到不顺利的事情，都会有心情郁闷的时候，但是如果让这种心情任意发展下去，将自己囚禁其中，不仅于事无补，反而郁闷的程度会越来越厉害，还会衍生出新的烦恼。当我们无法避免坏情绪产生的时候，千万别把它强压心底，否则，即使憋不出病来，也一定会郁闷、烦躁和不安。所以，一定要找个适当的出口自我排遣，把不顺心的火气宣泄出来。我们可以尝试多运动或培养爱好来化解不良情绪，避免怒气冲天，要尽量保持心情平静。当气愤的时候，慢慢由十倒数到一，并做深呼吸，说话的声音及速度要保持平稳。将你的不满写在纸上，并向同情你的人倾吐苦水。然后告诉自己，一切都过去了，该集中精力工作了，那么一切都会慢慢变好的。坏情绪就像是魔鬼，除了扰乱人的正常心智，影响人的正常判断外，还会影响到我们正常的工作和生活。但是有了坏情绪并不可怕，重要的是要尽快把它驱除掉，把其变成正常的情绪，甚至是好情绪。所以，当可以驱散心头阴云的心灵之光出现时，请打开心灵的大门，让快乐、希望、通达的阳光照射进来，让坏情绪在阳光的照耀下烟消云散。

安东尼·罗宾斯曾说过：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”生活中，有的人只要情绪一转坏，就全然不顾，什么难听的话都敢说，什么伤人的话都敢骂，甚至还会作出后果严重的违法乱纪的行为来，这就是人的情绪化。很多时候我们都吃了情绪的“亏”，因为一时冲动而把事情推入到无法想象的后果之中。虽然事后冷静下来万般后悔，可是说出的话像泼出的水，再也无法挽回。有位在农贸市场卖菜的妇女，生意一直不错。但就在前几天，妇女临近的一位卖菜老汉把自己的菜价调得比她的低，结果就把她的大部分生意给抢走了。这位妇女看不过去，就去找老汉理论，说着说着两人就吵了起来，吵了半天也没吵出个结果。回到家后，这位妇女越想越生气，就把这件事和丈夫说了。第二天她和丈夫便一起来到市场，找老汉“算账”，丈夫把老汉揍了一顿，为妻子出了气。由于老汉受了点轻伤，其家人就报了警，经民警调解，这位妇女和她的丈夫需赔偿老汉医药费等共1000块钱，尽管这位妇女觉得这笔钱赔得冤枉。事后，她万分后悔地说，“我真是被气糊涂了，居然就为这点小事赔了大钱。”有句话说得好：“弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。”当我们被悲伤、自怜和烦恼包围时，应该做到以下几点：沮丧时，引吭高歌；烦恼时，向知己倾诉；悲伤时，用笔记录下；懈气时，想想昔日的荣耀；恐惧时，一定要勇往直前。在各种环境下，我们应把握好自己心中的那个“度”，要了解什么事应该做，什么事不该做。例如，当我们为了一件事情和别人起了争执的时候，首先就要控制好自己情绪，千万不要让坏情绪占据上风，否则一旦情绪失控，火气冲上来，可能会造成一些本来可以避免的伤害。P9-11

## 《情绪正能量》

### 编辑推荐

“正能量”是2012年最为流行的词语之一，它是指一切予人向上、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。而“情绪正能量”泛指发扬和鼓励积极、向上、正面的好情绪、好心态，剔除消极、不良的坏情绪和消极心态。《情绪正能量》告诉你如何自我控制。《情绪正能量》的作者是张笑恒。

# 《情绪正能量》

## 精彩短评

- 1、不错的一本书，推荐。
- 2、情绪正能量 内容不错值得看

# 《情绪正能量》

## 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)