

# 《心情不好怎么办》

## 图书基本信息

书名：《心情不好怎么办》

13位ISBN编号：9787802511712

10位ISBN编号：7802511712

出版时间：2009-5

出版社：金城出版社

作者：赵晓波

页数：241

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)

# 《心情不好怎么办》

## 内容概要

《心情不好怎么办》教你调控情绪的快乐宝典。做一个心情快乐的人！做一个用心去感受世界的人！心情与我们形影不离，如果你烦恼，收获的将是痛苦和失败，如果你快乐，收获的将是欢笑与芬芳。敞开心扉，拥抱生活，或游山观海，或品茗细读，或漫步晨昏，或在优雅的乐曲中浅吟低唱……将工作的压力和生活的负担全部释放，学会在生活中放松自己，去寻找快乐和浪漫的情趣。

# 《心情不好怎么办》

## 书籍目录

第一章 人是情绪的主宰——全面认知情绪心理测试 你的情绪属于哪一种问世间情绪为何物一、揭开情绪的神秘面纱二、情绪的作用三、情绪的状态常见的情绪困扰一、焦虑二、抑郁三、恐惧四、愤怒常见交往障碍一、嫉妒二、自卑三、悲观心理治疗室：培养健康的情绪第二章 心灵瑜伽——调节情绪的策略心理测试 测试你的情绪类型寻找更完善的自我一、做自己想做的事二、坚韧你自己三、做有远见的人四、总结剖析自己五、摆脱习惯的束缚六、用好习惯代替坏习惯莫让小事折磨自己一、别为小事累死自己二、不要为打翻的牛奶哭泣三、恐惧是自己吓唬自己四、战胜心中的冰点心理治疗室：让自己的心态平和一、让心湖平静二、放松身心，去度假三、有舍，才有得四、该放弃时就放弃第三章 调控情绪——别让不良情绪毁了你心理测试 测试你的情绪能力逆境是一种催人奋进的动力一、产生逆境的原因二、面对逆境的多元化心态三、淬炼自身，逆流而上四、以积极的心态面对厄运五、乌云过后总会有阳光六、挫折并不可怕七、培养战胜逆境的意志驾驭愤怒的“烈马”一、学会制怒二、谨防怒火烧身三、化愤怒为理解和幽默四、把满腔愤怒写下来五、成功从自制开始把自卑赶走一、自卑是人生中的一块绊脚石二、欣赏自己三、自信能够驱逐自卑四、向自卑感奋战不懈五、跳出自卑的陷阱心理治疗室：用信心放飞自我一、信心是人生最珍贵的宝藏二、自信是打开成功大门的钥匙三、生命因自信而精彩第四章 释放压力——走出情绪的低谷心理测试 测试你的压力指数别让压力成为生活重担一、透过压力的面具二、压力来源于你的思想三、剖析自己才能找到压力四、透视压力的影响五、坦然面对压力走出情绪的低谷一、用“灵丹妙药”减除压力二、自助的减压妙方三、向自己翘翘大拇指四、给生活一个希望心理治疗室：轻松减压一、转移压力二、学会调适压力三、吃出好心情第五章 改变自我——情绪的综合调试心理测试 控制自己的情绪宽容是海纳百川的境界一、宽容拓宽人生道路二、要有容纳他人的雅量三、世上最难的是宽恕四、多份宽容多份快乐五、宽恕伤害你的人六、宽容是爱的延伸爱是征服一切的力量源泉一、爱会使泪水化为甘泉二、因为有爱，才会美好三、懂得如何爱人四、试着去爱不喜欢的人五、每天想着去爱别人用微笑面对人生一、微笑的力量二、笑是保持健康的良药三、不要吝啬自己的微笑四、用笑声打扫心房五、微笑是快乐的源泉六、绽放出发自内心的笑容七、让嘴角微微上扬八、培养微笑的好习惯心理治疗室：情绪的调试方法一、不要轻易制造敌人二、不要强人别人的心灵禁区三、不要让他人左右你的路四、用真心赞美他五、增强你的亲和力第六章 摆脱心灵的枷锁——做自己情绪的主人心理测试 控制自己的情绪情绪变化，自我掌控一、情绪、情感与情商二、情绪变化的影响三、情绪中常见的非理性因素四、自我情绪调节操持身心，收放自如一、学会控制情绪二、警惕坏情绪蔓延三、学习适当的放松技巧四、为自己的情绪觅食物五、排遣不良情绪六、健康情绪健康人生洞悉他人的情绪一、掌握对方的性格二、掌握行为语言三、语言难为心声别做情绪的奴隶一、做自己情绪的主人二、控制好负面情绪三、责怪他人不如控制自己四、掌握情绪的转换器五、能选择的是自己的态度六、释放悲伤的情绪心理治疗室：营造快乐的情绪一、谁都有情绪的低谷二、快乐就在我们身边三、天天都拥有好心情

### 第一章 人是情绪的主宰——全面认知情绪 问世间情绪为何物 一、揭开情绪的神秘面纱

情绪是指人们对环境中的某种客观事物和对象所持态度的身心体验，是最基本的感情现象，也是一种对人生成功具有显著影响的非智力因素。情绪是一种心理状态。有的人可能性情暴躁，稍微遇到一点小事就激怒了；有的人则相反，可能显得沉默寡言，即使遭遇到什么侵害也宁愿忍气吞声；有的人表现得积极主动，而另一些人则表现得消极被动。这些都是属于一个人的性格特征，而不是情绪。情绪是每个人暂时的情感体验。情绪不是反理性的。有人喜欢把情绪同理性对立起来。实际上，情绪对理性思维的干扰并不多，人们往往喜欢高估情绪对理性的干扰作用。正像事实也可能被搞错或被曲解一样，情绪有时候也会发生类似的问题，但这并不妨害情绪在理性思维里面发挥自己的重要作用。当然，认为情绪是反理性的思想观念根本就是错误的。情绪有消极的和积极的之分；即使是消极的情绪，也不见得一定会产生消极的作用。积极的情绪可以唤起人们高昂的干劲，一个成功的管理者应该知道怎样才能调动员工的积极情绪，从而提高工作效率和管理成本。有时候，消极情绪也并非一定是坏事，它可能成为一种力量。如对失败的恐惧情绪，如果引导得当，完全可以转化成一种积极的力量。情绪并不表明失去了自制力，而是你对环境的自然反应。关键问题不是你的情绪反应本身，而是，你如何控制自己的情绪，调动别人的情绪。事实上，情感淡漠的人常常把许多能量消耗在压抑自己的情绪上，因而没有足够的能量对外界做出强有力的反应。各种情绪既相互关联，又可以互相转化。例如，愤怒可能发展为恐怖，内疚能演变为焦虑。即使像快乐和悲伤这样的相反情绪也可能是密切相关的，俗话说“乐极生悲”便是佐证。你绝不是偶然才体验到情绪，实际上情绪总是伴随着你，即使你没有意识到。情绪就好像舞台演出的背景一样，你的言行可能是台上的演出，可演出总是在一定的背景下进行的。其实，作为背景的情绪，它还是会影响你的言行的，使你蒙上某种色彩。同样的一幕演出，如果在灰暗的布景下，可能意味着悲剧性的结局；而把这台演出毫无更改地置于明亮的背景下，则可能被诠释为轻松的小品。我们不要养成平时忽视情绪，直到危险时才注意它的不良习惯。强烈的情绪可持续几小时，有时甚至几天。像抑郁情绪，如果不去主动调适它，这样的情绪可能持续几个月时间，最终结果就是转变为抑郁症。像愤怒这样的情绪，不仅影响你的心理健康，而且还会给你的身体带来严重的后果。经常愤怒的人，可能给自己的身体带来诸如胃溃疡这样的毛病。在医学上，常常把这样因为情绪——心理原因导致的生理疾病称为“心身疾病”。人类的情绪有许多种。它们有的泾渭分明，如爱恨对立；有的相互渗透，如悲痛中有愤怒或愤怒中有悲痛；还有大同小异的情绪彼此混杂，相当微妙，往往只可意会，不可言传。在错综复杂、不可捉摸的情绪面前，语言显得实在无力。现简单归纳如下：

愤怒：包括愤慨、苦恼、烦恼、烦躁、愤恨、仇恨、怨恨、狂怒、恼怒、敌视、激怒等，愤怒之极，则是恨之入骨，直至暴力相向。

悲哀：包括多愁善感、自怜、寂寞、沮丧、悲伤、难过、阴郁、忧郁、绝望等，悲到极处便是严重抑郁。

恐惧：包括忧虑、忧愁、紧张、疑虑、急躁、警觉、慌乱、焦虑、坐立不安、畏惧、恐怖，恐到头来就有恐惧症、恐慌症、恐怖症。

快乐：包括自豪、兴奋、欣喜、幸福、喜悦、欢乐、放松、狂喜、逍遥自在、欢天喜地、感官快乐、心满意足、怡然自得、随心所欲、欣喜若狂，以致极端狂躁，歇斯底里。

爱：包括尊老爱幼、寸草春晖、情真意切、痴迷眷恋、亲密无间、一见倾心、心心相印、肝胆相照、生死与共、忠心耿耿、相濡以沫、无私关怀、敬重仰慕、温情脉脉、情投意合、舐犊之情。

惊奇：包括奇怪、惊讶、惊异、惊呆、震惊等。

厌恶：包括藐视、轻蔑、鄙视、鄙弃、憎恶、反感、讨厌等。

羞耻：包括窘困、屈辱、内疚、悔悟、懊悔、羞愧、羞臊等。

以上归类并非绝对，也不全面。像嫉妒就很难说是属于哪一种，因为其混合着悲伤与恐惧。还有像希望、勇气、宽恕等美德也难归类，自满、懒惰、麻木等也如此。另外，还有人将情绪归为恐惧、愤怒、悲哀和快乐四种基本情绪，认为其他情绪都是基本情绪的混杂。

二、情绪的作用 人类在认知和改造世界的过程中，伴随着认知过程的变化，既形成了不同的态度，也产生了相应的情绪。情绪是人类日常生活中常见且能亲身体验的一种心理活动，是在个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态，是对客观事物的主观体验。由此可见，情绪不是客观事物本身，只有那些能够与个体需要相联系的客观事物才能够引起其情绪体验。因此，情绪具有以下主要作用：

1. 情绪是心灵的显示 人们的内在心理都可以通过身体姿势、面部表情、言语语调等方式表现出来，这为人们相互了解、相互沟通和相互学习提供了便利和可能。如果你是一个快乐的人，那么你就会时常表现出积极愉悦的情绪状态。而且，你愉悦的心态能够迅速地传递给你周围的人：首先，会优先传递给你的亲人、朋友，这样，

## 《心情不好怎么办》

你将以自己的良好情绪感染和影响你周围的亲人和朋友；进而，你周围的人们就会与你一起创造一种更加和谐愉快的氛围，你将会与亲人和朋友共享你的情绪带给他们的快乐；或者，你的美好情绪会让你与亲人们分享。如果你是一个悲观的人，你就可能经常悲悲切切、哀哀怨怨，你的不良情绪同样会使你身边敏感的亲人和朋友感受和体验到，他们可能会为你担忧，也可能会前来帮助你。当然更直接的是你与周围的亲人一起创造了一种消极悲观的氛围，你们就会沉浸在这种情绪氛围之中，深受影响。

2. 情绪具有巨大的力量 情绪是人们追求美好生活的动机之源，是人动机系统的重要心理因素。情绪活动有时能够激活人体的生理功能，如心跳加快、肺活量增加、血液能够更迅速地运送到周身。应激情况下，肾上腺分泌增多，全身营养运送更有效率，能够帮助人们进入最佳的机体活动状态。“情绪的力量是巨大的”，这种力量可以从两个方面来发挥作用：一是负面情绪的消极破坏作用；二是正向情绪的积极动力作用。适宜的情绪活动还能够提高人们的免疫力，增强人们对疾病的抵抗能力，保持身体的健康水平。积极情绪能够激发人的活力，提高人们的工作效率，能够使人的情绪维持在最佳的活动状态，推动人们实现工作目标。

3. 情绪使人生丰富多彩 情绪活动是一个独立的心理过程，对其他心理活动具有组织协调作用。情绪让人们的生活染上了丰富多彩的颜色，使人们的心理生活更富有意义。研究表明，积极情绪能够激活大脑的活动水平，协调大脑各功能区的活动，提高人的活动效率。试想一下，如果没有人类的情绪活动，人类社会将会是什么样子？这世界就可能冷冰冰而毫无生机。我们想说的是，在人们心理活动的这个调色板上，每一个人既是绘画者，又是欣赏者。只不过在很多情况下，当事人并没有自觉地意识到自己的这个角色，这也使得不少人下意识地放弃了自己绘制心理活动美图的责任，失去了创造心理活动美图的机会，从而降低了自己对情绪活动的感受和享受。

4. 情绪是一种催化剂 心理学研究表明，在人群中具有乐观、风趣、积极的情绪性格特点的人往往更具有吸引力，人们在与他们交往和沟通的过程中能够获得更多积极情绪的收益。毕竟，没有人喜欢与那些整天郁郁寡欢、苦闷忧愁的人打交道，因为消极情绪有很强的“传染性”。当你受到消极情绪感染时，你也会变得闷闷不乐起来。如果你是一个有活力的人，你就可能以自己的热情感染身边人的情绪，能够在人际间传递信息、沟通思想、增进友谊、联络情感。它是人际关系的润滑剂，能创造良好的人际交往氛围，改变人们交往时的心理状态，进而能够化解人际矛盾，促进人际间的理性交流，保障团队成员行为的协调一致，鼓励大家齐心协力，实现工作目标。

三、情绪的状态 情绪状态是指在一定的生活事件的影响下，一段时间内各种情绪体验的一般特征表现。心理学家根据情绪发生的强度、速度、紧张度以及持续度等指标把情绪分为心境、激情和应激的状态。

心境是一种微弱、平静和持久的情绪状态。生活中发生在我们身上的一件喜事让我们在很长时间内保持着愉快的心情；但有时候一件不如意的事也会让我们在很长时间内忧心忡忡、情绪低落，这些都是心境的表现。

心境具有弥散性和长期性。心境的弥散性是指当人具有某种心境时，这种心境表现出的态度体验会朝向周围的一切事物。一个在组织中受到表扬的人，心情愉快，回到家里同家人会谈笑风生，遇到邻居会笑脸相迎，走在路上也会觉得天高气爽；而当他心情郁闷时，在公司、在家里都会情绪低落，无精打采。

心境的长期性是指心境产生后要在相当长的时间内主导人的情绪表现。虽然基本情绪具有情境性，但心境中的喜悦、悲伤、生气、害怕却要维持较长的一段时间，有时甚至成为人一生的主导心境。

导致心境产生的原因很多：生活中的顺境和逆境，工作或学习上的成功与失败，人际关系的亲与疏，个人健康的好与坏，自然气候的变化等，都可能引起某种心境，但心境并不完全取决于外部因素，还同人的世界观和人生观有联系。一个追求高尚人生的人会无视人生的失意和挫折，始终以乐观的心境面对生活。 .....

# 《心情不好怎么办》

## 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)