

《别让情绪失控害了你》

图书基本信息

书名：《别让情绪失控害了你》

13位ISBN编号：978751580923X

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

《别让情绪失控害了你》

内容概要

《别让情绪失控害了你》从情商培养、情绪管理着手，旨在让人们深刻认识焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等负面情绪，将心理产生的消极倾向尽力弱化，维持生活的正常进行。

对于正常人来说，负面情绪是无法完全消除的，一定程度的负面情绪实际上是人类自保的必要措施。因此，本书引导读者正确认识负面情绪的积极意义，不要一味克制；在面临过多的负面情绪时，我们也只需要把负面情绪控制在合理的范围内，控制其消极方面的影响。

比起负面情绪，我们还需要更多地关注正面情绪的培养。想获得美满的人生，必须借助正面情绪的力量。所以，在认识负面情绪的同时，本书还关注正面情绪的培养，以此扩展我们的思维和视野，让我们看到更多、想到更多、创造更多，和我们周围的人更和谐、更亲密；正面情绪会建构帮助我们成功的各项资源，本书的最终目的，正是帮助读者挖掘这种资源，引导读者领略幸福人生，展现个人价值！

《别让情绪失控害了你》

作者简介

陈玮，知名心理学家、世界五百强企业特聘心理培训师、畅销书作家。专注于心态、情绪、性格等研究数十年，在心理学领域颇有建树。其着手编著的《正能量：活出全新的自己》《攻心术》等畅销书风靡两岸三地，成为了普通大众最贴心的心灵导师。

《别让情绪失控害了你》

书籍目录

第一章 接受现实——别再抱怨世界的不公平 /

消除愤怒，不拿别人的错误来惩罚自己 /
转化抱怨，感受丢掉抱怨后的美好 /
顺应自然，接受命运安排的一切 /
学会放下，过去的事情就让它过去吧 /
抱怨别人，其实是在折磨自己 /
改变认知，就能管住情绪不失控 /

第二章 乐观处世——笑对人生的泥泞坎坷 /

扭转心态，培养稳定持久的乐观心态 /
学会正面思维，你可以反败为胜 /
学会乐观，多数担忧都是多余的 /
转变观念，坏事也可以变成好事 /
积极的行动可以带动观念的转变 /
保持心境平和，内心才会充满喜悦 /

第三章 悦纳自己——接受自己的不完美 /

认识自己的不完美，别害怕自己的阴暗面 /
重新诠释自我，换个活法从换个说法开始 /
与内心深处交流，发现隐藏的自己 /
与自己和解，悦纳自己的不完美 /
幸福是自找的，麻烦也都是自找的 /

第四章 宽恕他人——宽恕他人就是疗愈自己 /

爱和慈悲让你的心灵变得更强大 /
学会宽恕，遗忘他人给我们带来的不幸 /
释放仇恨，用宽恕化解你的心结 /
包容差异，别把不同视为不一致 /

第五章 超越逆境——锻造屡败屡战的魄力 /

从容地接受失败，人生无须太完美 /
温柔地释放负面情绪，才能使内心宁静 /
给自己时间，别害怕人生重新开始 /
逆境成长，把逆境当做成功的垫脚石 /
别让习得性无助吞噬了你的心灵 /

第六章 拥抱伤痛——驱散心头的乌云 /

坦然接受不幸，才能成功地忘记痛苦 /
放下悔恨，勇敢地迎接明天的挑战 /
清除焦虑，摆脱情绪的恶性循环 /
丢掉不安全感，让自己平静下来 /
赶走忧郁，让心灵回归到阳光之下 /
将自己从恐惧的牢笼中拯救出来 /
人生可以放下，但不能放弃 /

第七章 聆听心声——让灵魂跟上自己的脚步 /

敢作敢为，敢于践行自己的想法 /
搜寻目标，探索自己内心最深的渴望 /
锁定目标，人生就要快乐地做有意义的事 /
让行为和内在的思想一致，努力也会变轻松 /

第八章 使命必达——找寻工作中的成就感 /

找一份可以给自己带来使命感的工作 /
重新描述工作，塑造工作中的使命感 /

《别让情绪失控害了你》

感受沉浸体验，发挥最佳工作状态 /

超越自我，从追求更高的理想开始 /

只要你坚持到底，全世界都会来支持你 /

第九章 感受幸福——平衡当下与未来的快乐 /

感受幸福是一种能力，也是一门艺术 /

学会平衡眼前的快乐和未来的幸福 /

时不时给自己打一针幸福强心剂 /

只有原谅了别人，才能真正放过自己 /

看淡名利，别把自己弄丢了 /

当你向外界索取快乐时，幸福已悄然溜走 /

《别让情绪失控害了你》

精彩短评

- 1、让俺们看得长远
- 2、通过具体的案例故事来告诉我们焦虑、紧张、沮丧、悲伤、痛苦、绝望等负面情绪对我们的负面影响，从情商培养，情绪管理着手，将心理产生的消极倾向尽力弱化，从而达到积极的影响。但人终究不是圣人，书里所说的有些理想化，负面情绪无法消除，只能消减，想真正控制自己的情绪，只有用心亲身实践，看此类书作用不大。
- 3、标注分类是心理学，但实际类似于鸡汤文学。倡导积极向上的人生态度，与其说学会了什么，不如说感受到了什么。适合刚接触心理学读物的人，消遣时间还不错。
- 4、我觉得这个书写的道理还是很能看进去的....评分好低
- 5、挺好的一本书 相见恨晚

《别让情绪失控害了你》

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