

# 《情绪我该拿你怎么办》

## 图书基本信息

书名：《情绪我该拿你怎么办》

13位ISBN编号：9787553451983

出版时间：2014-11

作者：王阔

页数：244

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)

# 《情绪我该拿你怎么办》

## 内容概要

《情绪我该拿你怎么办》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。

# 《情绪我该拿你怎么办》

## 书籍目录

### 第一章 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

成功需要储备，不能太心急

虚荣让人备受煎熬

不要让嫉妒折磨自己

学会知足，对抗浮躁情绪

专注于一件事，争取阶段性胜利

### 第二章 解开枷锁，用宽容化解仇恨情绪

要有一笑泯恩仇的度量

清除怨怼，保持空杯心态

原谅别人，把自己从仇恨中解放出来

学会换位思考，不要苛求他人

忘记他人的伤害，学会化敌为友

宽恕别人，给自己的心灵让路

### 第三章 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

别让负面情绪拖累你

情绪左右你的身体健康

控制了情绪，就控制了命运

理性做事需要良好的情绪

成熟的人可以驾驭情绪

### 第四章 接受缺憾，用信心化解沮丧情绪

最大的烦恼就是自寻烦恼

月亮也有阴晴圆缺

攀比并不会让我们更开心

别在小事上跟自己较劲

走出心灰意冷的抑郁死角

给自己制定一个符合现实梦想

### 第五章 忽略琐事，用度量化解烦躁情绪

在小摩擦中学会让步

环境不是我们愤怒的理由

接受“和你不一样的人”

适当收起你的敏感

不要抓住对方的失误不放

保持“充耳不闻”的定力

### 第六章 三思而行，用冷静化解冲动情绪

暴躁的脾气伤人又害己

福与祸都是情绪招来的

冲动的时候要懂得克制自己

不要受小人的愚弄

盛气凌人要不得

与其愤怒不如自嘲

### 第七章 既往不咎，用乐观化解悔恨情绪

不要为打翻的牛奶哭泣

要拿得起，更要放得下

积攒正向能量，让你找回自信

不要沉溺于过去，要把重心放在下一次

# 《情绪我该拿你怎么办》

任何时候都要有笑一笑的勇气  
面对多重选择，要学会取舍  
第八章 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  
不要试图改变对方  
唠叨太多也会造成悲剧  
妻子要充分信任丈夫  
平复心情，不把不快带到家里  
理解与宽容才能营造和谐家庭  
第九章 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  
打破职业性紧张的怪圈  
不要在意别人的评价  
主动和别人沟通，建立良好的工作氛围  
学会自我医治职业倦怠症  
从工作中找到快乐，有助于脱离“腻境”  
第十章 投入生活，用融合化解抑郁情绪  
走出患得患失的阴影  
换一种思维，让负担变得多彩  
敞开心灵，不做宅男和宅女  
对失败要有正确的认识  
保持有规律的生活，  
正视压力，清理情绪中的垃圾  
第十一章 正视伤口，用勇气化解悲伤情绪  
接受不幸才能战胜不幸  
现实远没糟到不可收拾的地步  
哭泣其实并不丢人  
凡事多往好处想  
永远不要放弃希望  
经历磨难，壮大自己的力量  
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  
永远保持一份好心情  
用读书促进心灵的成熟  
常怀感恩之心，让自己幸福起来  
专注于自己所爱，不惹无谓的烦恼  
遇事不硬撑，学会寻求社会支持

# 《情绪我该拿你怎么办》

## 精彩短评

1、算是能开导消极自己的时候的心灵鸡汤，不过疗效不算太好啊。

# 《情绪我该拿你怎么办》

## 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)