

# 《掌控情绪的心理學》

## 圖書基本信息

書名：《掌控情緒的心理學》

13位ISBN編號：9787122084842

10位ISBN編號：7122084841

出版時間：2010-8

出版社：汪龍光 化學工業出版社 (2010-08出版)

作者：汪龍光

頁數：168

版權說明：本站所提供下載的PDF圖書仅提供预览和简介以及在线试读，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《掌控情绪的心理學》

## 前言

情绪与生活相伴相生，周而复始，自然而然。第29届北京奥运会的开幕式，以恢宏的气势、精妙的构思，展现了中国五千年文明的辉煌，国人沸腾，世界震撼！在观看奥运比赛的过程中，人们都在为中华儿女骄人的成绩欢呼，为他们的拼搏气概鼓劲，为他们的豪迈志气加油！每当中华人民共和国国歌在奥运赛场上响起的时候，每一个华夏子孙都为之自豪、为之欢腾。这些举动是什么？是情绪。情绪从精神中来，又影响着我们的精神状态；她在生活中产生，又决定着我们的生活质量。好情绪就是人生的动力，坏情绪是害人的恶魔。能把握她，人生精彩缤纷；反之则烦恼绵绵，甚至会造成终身遗憾。有一位师父给徒弟讲做事需静心凝神的道理：心头火烧毁的往往是自己的心，所以要制怒。“心静自然凉啊！”师父特别感慨。师父刚讲完，徒弟便虔诚地向师父请教：“师父，刚才您最后一句说了什么？”“心静自然凉。”师父说。“心静之后是什么？”“自然凉。”“什么是自然凉？”“心静。”“哦，心静自然凉。”徒弟小声念着，忽然他又问道：“师父，自然凉前面是什么？”“心静。”“心静前面是什么？”“心静前面没有什么了。”师父说。“哦，心静后面是什么呢？”徒弟又问。“自然凉。”“自然凉？那自然凉前面是什么呢？”徒弟不停地问。“你怎么搞的，这哪里是讨教，分明是在胡闹！”师父气不打一处来，额头上满是汗水。“师父。您不是说心静自然凉吗？”徒弟反问道。

# 《掌控情绪的心理學》

## 內容概要

《掌控情绪的心理學》內容簡介：生活中，每個人都會遇到這樣那樣的情绪，无时无刻不在受着情绪的影响。有什么样的情绪，就有什么样的生活。如果我们任由坏情绪发泄，它将会吞噬我们的灵魂，成为我们生活的负担。《掌控情绪的心理學》从心理學的角度，对情绪这一现象进行剖析，使读者对情绪能够有更为深刻的了解，进而掌握控制情绪的方法，建立全新的生活。通过阅读《掌控情绪的心理學》，能让情绪成为我们的朋友，为我所用，从而让我们成为自己情绪的主人，掌控情绪，把握幸福。

# 《掌控情绪的心理學》

## 作者簡介

汪龍光，中華心理諮詢師協會秘書長，中國科學院心理所EAP中心簽約諮詢師，中德心理大學教授，心理學博士、高級心理諮詢師、高級催眠保健師。出版有《能言善辯的心理學》、《減壓完全手冊》、《察顏辨色的心理學》、《人際溝通的心理學》等書。

## 書籍目錄

第一章 情緒，人生的指揮棒情緒是人对客观事物的态度体验，也是一个人心理活动的核心。情商则在一定程度上决定人生成败，操纵人生命运。情绪是情商的核心。良好的情绪状态是成功的助力器，不良的情绪是吞噬健康、阻碍成功的“恶魔”，它的危害超过尼古丁。我们要学会做情绪的主人。一、开启情绪之门 / 2二、价值观左右了情绪 / 5三、先清理心情再做事情 / 10小链接：情绪稳定能力自测 / 16第二章 为坏情绪把脉情绪具有感染性，还有传染性。一种坏情绪污染了心理之后，将会产生更多的恶劣情绪。自身的情绪可以传染给他人，他人的情绪也能传染给你。我们要阻止坏情绪的传播，最适当的办法就是认清其实质，有针对性地消解，从而使情绪得到掌控。一、认识不良情绪 / 20二、为坏情绪把脉 / 56三、开给坏情绪的处方 / 61小链接：心理健康的标准 / 70第三章 好情绪缔造美好人生一、与人为善，从心底流露出来 / 74二、宽容，为自己拓宽一条路 / 75三、尊重获得好人缘 / 77四、谦虚，彰显人格品位 / 80五、感恩，让人性的种子发芽 / 82六、自信，经营光彩人生 / 83七、平常心，心常平 / 86小链接：处世能力测评 / 88第四章 觉察自我，聆听内心的情绪一、提升自我觉察能力 / 92二、自我觉察招招鲜 / 94三、五种态度助觉察 / 96四、认识自我情绪的方法 / 97五、把自己的情绪梳理一遍 / 98六、了解自己，利己又利人 / 100七、打造一个最爱的我 / 102八、为自己颁奖，让激情飞扬 / 104小链接：自我认识能力测评 / 105第五章 掌控情绪，做真实、快乐的自己关心自我，善待自我，更要看中自我，全面地接纳自我，哪怕是你有汗多缺点，也不要自卑。你要相信，你不能被别人左右，更不要活在别人的认识里。通过自我情绪的管理，你就能调整好情绪，快乐生活每一天，实现你成功的人生目标。一、无条件自我接纳 / 110二、避开自我“情绪化” / 112三、做自己情绪的管理师 / 115四、自我激励，迸发活力 / 120五、快乐生活每一天 / 126小链接：你是轻松兴奋的人吗？ / 131第六章 用心感受，开启他人心中锁别人的情绪，有时决定于你对他的言行的解读。学会倾听他人的内心，站在他人的立场去理解，给予真诚的帮助，那么，你的人际关系必然和谐。一、心境，需细细品味 / 134二、理解比识别更重要 / 136三、解开表情的情绪密码 / 141四、无条件接纳他人 / 142五、了解情感需要 / 143小链接：包容力测评 / 145第七章 提升认知，每天拥有好心情幸福不是权利与金钱的多寡，只是心灵的感受而已。掌握了新的思维理念，你就会豁然开朗，精神振奋。成长比成功更重要，靠人不如靠自己，驾驭好情绪乘风破浪，就能顺利到达理想的彼岸。一、幸福的钥匙就在心里 / 148二、完美，其实是人生的负累 / 152三、创新，发动一场思维革命 / 155四、简单处事是睿智 / 157五、靠人不如靠自己 / 159六、掌稳人生目标的舵 / 161七、成长比成功更重要 / 163小链接：成功倾向测评 / 166后记 / 168

### 章节摘录

插图：无条件接纳自我，为的是改进自我，提升自我。只要行动就有可能出错，但出错本身不是错，经验就是在错的基础上建立起来的，而能力也是在行动中锻炼出来的。但是，不能觉知错误就糟糕了。人的智慧就是源于丰富、深刻的实践。我们只有深入体验，深刻觉察，不断改进自我，才能使自我不断提升。然而，觉察自我并经常付诸行动却往往那么难，难的并非行动本身，更多是对不可知的结果的恐惧，或者更准确地说是坏的结果的恐惧，因为很多人不愿看到自己灵魂深处的肮脏，不愿发觉自身存在许多“垃圾”甚至是丑恶。然而，自我觉察，就是要深层剖析自我，找到灵魂深处那些“垃圾”形成的原因，从而对症下药，药到病除。只有明智的人会在一次又一次的自我觉察中，解决自身的问题，不断成长，不断提升。这里所说的解决问题，更是立足于现实的、自我觉察式的解决，而不是迫于情势的解决。解决的关键在于：于每一次的困境中看到自己的问题、自己的局限性，而非停滞在习惯化的自动思维中。做到这一点很难，但有一个起点，即遇事可以着重思考自己、改变自己，而非只盯着他人、强调客观因素、诿过他人。成长是为让自己更独立、更自由、更有力量。而非控制或依赖，所以觉察自己成为首要。人只有独立了才能更自由、愉快。这个独立除了物质方面的，更重要的是精神或者心理层面的，是指一个人对自己的肯定主要来源于自己，而非受制于他人。但事实上我们也很难做到这一点，我们高兴，常常是因为别人的肯定：我们难过，常常又因为得不到别人的认同，不经意间总是受制于人却并不自知。其实这是一种很被动的活法，因为你习惯看别人的脸色行事，活在别人的好恶中。只有真正能觉察自己的人，才是自由的人。如果我们能时时觉察自己，遇事不急于迁怒于他人或者依赖于他人，也许更有利于问题的解决和自我的成长。让我们做出判断的往往是主观想法，而非客观事实，所以，注重当下，觉察此时此刻是摆脱经验控制的最好办法。

# 《掌控情绪的心理學》

## 后记

本书终于要和大家见面了，心中有几分高兴。情绪是我一直关注的一个课题，因为它对人生的成长、成功起着关键的作用。如果读者阅读后能知晓其中一些法则，领悟一二而受用，我将感到莫大的欣慰。我的朋友和同事罗时汉、杜洪祥、黄健、徐祖东、吴方敏、刘莉、王颖或给我指导、或提供资料和帮助，使我的写作得以顺利完成，在此特表达我诚挚的谢意。在写作本书的过程中，参阅了一些书籍，在此也一并感谢。另外，需要说明的是，本书也涉及现实生活中的一些实例，这些例子使用的人名均为化名。本书的观点系本人一孔之见，难免偏颇，如有不同看法，敬请指教。

# 《掌控情绪的心理學》

## 媒体关注与评论

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。——英国诗人、思想家 约翰·米尔顿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，就能掌握住自己的人生；反之，你的人生就无法掌握。——世界潜能激励大师 安东尼·罗宾愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。——俄国作家契诃夫真正的快乐，是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。——美国物理学家 爱因斯坦面对太阳，阴影将落在你的背后。——美国诗人惠特曼 事业常成于坚忍，毁于急躁。——波斯诗人萨迪



# 《掌控情绪的心理學》

## 編輯推薦

《掌控情绪的心理學》：负面情绪是一道樊篱，束缚我们的发展与成长，正面情绪是一双翅膀，帮助我们飞向梦想的地方，为您破解情绪的密码，打开心锁。一根火柴价值不到一毛钱，一栋房子价值数百万元，但是一根火柴却可以毁掉一栋房子，如果把人比作一栋房子的话，无法自我控制的情绪就是那根火柴。我们无法改变天气，却可以改变心情，我们无法控制别人，但可以掌控自己。

# 《掌控情绪的心理學》

## 精彩短評

1、簡易的心理學讀本，沒有什麼專業術語，但是分門別類地很詳細，不錯。

### 1、《掌控情绪的心理學》的笔记-第1页

情绪是人对客观事物的态度体验，也是一个人心理活动的核心。情商则在一定程度上决定人生成败，操纵人生命运。情绪是情商的核心。良好的情绪状态是成功的助力器，不良的情是吞噬健康、阻碍成功的“恶魔”，它的危害超过尼古丁。我们要学会做情绪的主人。

情绪具有感染性，还有传染性。一种坏情绪污染了心理之后，将会产生更多的恶劣情绪。自身的情绪可以传染给他人，他人的情绪也能传染给你。我们要阻止坏情绪的传播，最适当的办法就是认清其实质，有针对性地消解，从而使情绪得到掌控。

关心自我，善待自我，更要看中自我，全面地接纳自我，哪怕是你有许多缺点，也不要自卑。你要相信，你不能被别人左右，更不要活在别人的认识里。通过自我情绪的管理，你就能调整好情绪，快乐生活每一天，实现你成功的人生目标。

别人的情绪，有时决定于你对他的言行的解读。学会倾听他人的内心，站在他人的立场去理解，给予真诚的帮助，那么，你的人际关系必然和谐。

幸福不是权利与金钱的多寡，只是心灵的感受而已。掌握了新的思维理念，你就会豁然开朗，精神振奋。成长比成功更重要，靠人不如靠自己，驾驭好情绪乘风破浪，就能顺利到达理想的彼岸。

# 《掌控情绪的心理學》

## 版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)