

《不失控》

图书基本信息

书名：《不失控》

13位ISBN编号：9787514611207

出版时间：2015-2-1

作者：黄德惠

页数：200

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.tushu111.com

《不失控》

内容概要

学会与负面情绪共处，我的情绪，我自己决定！
没有过不去的事，只有过不去的心情；
生气，只是拿情绪折磨自己；
学会放宽心，从现在开始，甩开坏情绪；
从今天起，做自己情绪的主人；
天天都是艳阳天，每天都有好心情！
6种坏脾气检测，看看你是情绪化的活火山吗？
32张消消气Tips，思绪转个弯，何必跟自己过不去！

《不失控》

作者简介

黄德惠，心理咨询师，毕业于台湾国立政治大学心理系，获得法国巴黎第七大学精神分析研究学院硕士学位。曾担任精神专科医院临床心理师、社区心理咨询师，临床经验丰富。专长领域是生命意义与价值观探索、情感关系、危机咨询、身心灵整合治疗等。常受邀至各大专院校和各大企业做心理分析讲座。同时在多家杂志开设专栏，深受广大读者喜爱。著有《不管怎样，别小看自己！》《不完美，才能看见真幸福》等。

书籍目录

- 第一章 都是自己气自己，没事不要自寻烦恼 001
 - 性格透视 你是一座情绪化的活火山吗 002
 - 聚焦兴趣，根除爱抱怨的坏习惯 004
 - 嫉妒别人，不能帮你解决问题 010
 - 好情商能逆转运气 016
 - 你的度量，决定人生的悲喜 021
 - 摆脱焦虑的雪球，别为小事而抓狂 027
- 第二章 提高抗压性，别让坏脾气伤人又伤己 033
 - 性格透视 你的抗压性强不强 034
 - 厘清情绪之源，浇熄愤怒之火 036
 - 境随心转，别用他人的错惩罚自己 041
 - 今日的沉潜，是为了明日的跃起 045
 - 一动怒，就先输给自己了 050
 - 忍下第一句争辩，默默去做更能说服人 055
- 第三章 战胜爱比较的心魔，挣脱欲望的掌控 061
 - 性格透视 你对现在的生活满意吗 062
 - 放下物欲的包袱，把拥有的当成最好的 064
 - 当你拥有更多，就会害怕失去更多 070
 - 人比人气死人，拒当虚荣心的俘虏 075
 - 分享所有，忘却占有 079
 - 幸福只要“刚刚好”就好 084
- 第四章 打开心胸，宽恕别人就是放过自己 089
 - 性格透视 你的度量有多大 090
 - 人非圣贤孰无过，用宽恕取代发怒 092
 - 原谅别人，就是善待自己 098
 - 勿让仇恨铺满路，既往不咎贵人来 106
 - 不怒不争非懦弱，而是心态更成熟 111
 - 宽容非纵容，赢得人心和尊重 116
- 第五章 顺其自然轻得失，该放下时且放下 121
 - 性格透视 你有多爱记仇 122
 - 得意之时坦然，失意之时淡然 124
 - 祸福相依，破除好运的障眼法 130
 - 别人的缺陷，就是自己的阴暗面 136
 - 别苛求自己，你不可能让所有人满意 140
 - 不计前嫌，人生才能重新开始 145
 - 真正的放下，是你不介意再提起 149
- 第六章 常怀感恩心，消除嗔恨心 155
 - 性格透视 你有一颗感恩的心吗 156
 - 幸福的关键字就是“珍惜” 158
 - 即使置身阴暗，也要活出阳光 163
 - 心无怨怼，生命不受限 169
 - 疗愈伤口，改写伤痛的意义 175
 - 心因知足而满足，人因满足而富足 180
 - 感谢曾经折磨你的人 186

《不失控》

精彩短评

- 1、用简单的例子深度分析了生气的坏处，不生气的办法。
- 2、控制自己发脾气的情绪书
- 3、还行为了控制脾气买的 让自己心平气和。
起码比那些从网络上弄下来的故事拼起来的一本书好多了。
- 4、白开水味儿的鸡汤。

章节试读

1、《不失控》的笔记-第7页

应用心理学家沃尔特·D斯科特博士曾经说过：“年轻人在本取职工作之外，应该另外挑选一项他愿意花费精力去投入的活动，并且从中获得放松、快乐，使他暂时忘掉平日繁重的工作。”

2、《不失控》的笔记-第四章

原谅别人更多的时候是为了自己。如果你频频回想他人的过错，每想一次就气一次，就意味着你被别人彻底的打败了，所以才将自己的清楚交由回忆中的他掌控。仇恨就像债务一样，你恨别人的时，就等于你自己欠下了一笔债。你心里的仇恨越多，你活在这世上就不会再有快乐的一天。宽容别人看似是利他，其实在更多层面上，是善待了自己，还自己一份宁静。

3、《不失控》的笔记-第一章

生命就应该浪费在美好的事物上。
翻脸不如翻身，生气不如争气。
嫉妒：因为你没有让自己的本性开花，因此你觉得内在空虚，因此你回去看每一个人的外在，因为只有外在可以看得见。
无法通过后天努力得来的，就要淡然处之，告诉自己“他是他，我是我。”
生活充满弹性，不是二选一的较量，他人的优秀并不会阻碍你的进步。
你永远有更好的选择（“如果我是他，哪一种说法最能说服我？”）
面对阳光，你永远看不到阴影。
凡事只要看淡些，就没有什么可以忧虑的了；只有不因愤怒而夸大事态，就没有什么事情值得生气的了。
没有过不去的事情，只有过不去的心情。
扪心自问“情况真的有这么严重吗？一年以后我还会为了这件事情而生气吗？”

4、《不失控》的笔记-第三章

知足使贫穷的人富有，而贪婪使富足的人贫穷。
我是真的需要这个东西，还是想要呢？
幸福最大的阻碍使期待过多的幸福。
与其去想自己缺少什么，不如想想自己拥有三年，把西安有的饼做大，就能避免“眼高手低”的失败，梦想也会因你的努力而更靠近你。
想要控制情绪，就必须掌控自己心中的欲望。
虚荣是建立在自尊上的违章建筑。
他人的掌声只是额外的点缀，不该成为我们生活的重心。
幸福不需要太多，只要恰好就好。

5、《不失控》的笔记-兴趣大搜索，确立人生使命

要如何找到自己的兴趣呢？首先，写出自己爱好的活动，将它们条列出来；其次，通过阅读或请教他人，初步了解它们的内涵；最后，找出几件的确能让你感到意义非凡的事，这些就是你的兴趣。

6、《不失控》的笔记-第五章

为了一个批评而否定所有的称赞，不是很不值得吗？

生气不是必然，而是一种选择。如果你能放下内心的愤怒，他就无法产生作用。

给自己一个需要专注的目标，就不容易为了小事而动怒或忧虑情绪指数暂时的投影，稍纵即逝。

7、《不失控》的笔记-第二章

容易生气，是性格中最致命的弱点。

- 1、不拿别人的错误惩罚自己。
- 2、不拿自己的错误惩罚自己。
- 3、不拿自己的错误惩罚别人。

蹲下来是为了再站起来。

我们并非不共戴天的仇人，你也没有蒙受什么严重的损失，也许他并不是有意的，别人也有包容你无心之过的时候。

吵架的时候不可能有赢家，就算意识的精神胜利，也不能让事情有任何进展。

放下“飞信不可的输家心理。”

《不失控》

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.tushu111.com