

《情绪控制术》

图书基本信息

《情绪控制术》

内容概要

真正强大的人，都是能掌控自己情绪的人

《情绪控制术》

这是一本主要针对“情绪”问题而展开的励志经典，作者以其雄厚的心理学、励志学等知识积累，用通俗、生动的语言，向读者描述了如何通过各种方式掌控自己的情绪成为情绪的主人。其理论与方法相结合，在介绍与情绪有关的理论同时，以通俗、简洁的语言介绍可行的控制情绪的具体方法。

《情绪控制术》

作者简介

《情绪控制术》

书籍目录

第01章 做自己情绪的主人

第02章 精神统治世界

第03章 幸福的秘密

第04章 乐观是人生的无价宝

第05章 遗忘烦恼就是收获快乐

第06章 抑郁是生命的毒药

第07章 走出恐惧的牢笼

第08章 别让焦虑毁了你

第09章 要多谋，更要善断

第10章 快乐是一剂万能灵药

第11章 放飞心灵，放松心情

章节摘录

帕斯卡说过：“思想，是人最尊贵之处，而正确地思考，则是人的责任。”虽然这一说法颇为笼统，但是不变的事实就是，我们的思想总是会表现为外在的言行举止。如果不能正确地思考，就无法拥有至高的尊严，得不到快乐幸福的生活，就只能处在社会底层，过着卑微、贫穷、悲惨的生活，一事无成。想要获得幸福快乐，得到舒适温馨的生活，首要条件就是拥有健康。而正确的思想是健康的决定性因素，我们的思想会影响我们体内的每个细胞、每个器官和每个神经组织。根据以往的经验来看，思想在我们的行为中占据重要地位，它要么削弱我们的精力，要么增添我们的活力。拥有一种快乐健康的正确思想，才能让身体保持健康。健康的思想必须具备这样一些品质：快乐、善良、乐观、平和、慈爱、无私、知足、从容不迫。这些品质可以协调身体的各个组织的平衡性，确保身体的健康与和谐，而这些品质的拥有者，都会正确地思考自己的人生。卡莱尔曾经说过：“我从那个人的神情和眼神中，看到了一丝希望之光，看到了更远、更美好的未来之光。”我们想要拥有更美好的未来，就必须懂得控制自己的情绪，拥有从容和安静以确保健康和幸福。然而，人们并不是轻易能够战胜错误的思想的。那些恐惧、焦虑、担忧、失望、固执己见，像黑夜的灵魂一般紧紧跟随在你身后，伺机寻找着任何一个将你打入万丈深渊的机会，让你永远远离幸福。而你必须每时每刻都小心翼翼，用最顽强的意志、最诚挚的热情来打败它们，抵抗它们的入侵，克服所有伺机作案的错误心理。错误的思想象征着脆弱。实际上它是一种精神错乱，因为一个人头脑里的错误思想会不停地破坏自己的身心平衡和机体结构。最幸福、最成功、心智最健全的人，都是能够正确思考的人。他们懂得如何去战胜错误思想的入侵，能够灵活地利用错误思想来挑战自己，使自己的抵抗力愈加强大，从而免受邪恶的入侵。每个人都知道，错误的思想甚至会造成我们身体和精神双方通通受害的严重后果。医生也清楚，愤怒会让血液里产生毒素，恐惧、焦虑等这些不和谐的心态会对身体各个器官、各种机能组织的正常运作造成严重的干扰和破坏。同样，母亲的思想在影响自己身心健康的同时，也对孩子产生同样的影响，造成孩子出现一样的症状。长期的嫉妒、自私、憎恨之心，会导致人们出现多种形式的肝脏功能损害以及消化不良。放任自己的情绪大起大落、无法控制情绪，会导致人体的神经系统遭到破坏，意志削弱，甚至产生严重的情绪失控状况。人类的头号大敌就是担忧，它所带来的悲伤和痛苦，会在人的面容上刻出深深的皱纹，阻止人的消化器官正常运行，以致脑细胞和神经组织供养不足，最后产生各种各样的疾病，甚至导致精神失常。愤怒则会让人的血压升高，严重的会导致心脏病突发，从而造就终生的遗憾。无论因为什么原因而产生不良情绪和错误思想，都会不可避免地对人造成一定程度的身心伤害，并且短时期内难以愈合。与此同时，一个人的性格和品质都会受到一定的影响。每一次抱怨、发怒，每一次不满、挑剔，每一次不道德的行为，都会让你的身心蒙受不可挽回的损失。你的尊严、自信和力量，你的自我完善和自我提高的能力，也都同样会蒙受损失。而你也能够对这种损失有所意识，于是损失也就越来越大。商业精英们会发现，在事情杂乱无章的状况下，一旦情绪失控、暴跳如雷，只会造成更大的混乱和损失更多的业务，而自己的身心健康同样也会受到危害。显而易见，这只是一种自我伤害的手段，不仅如此，它还损害了个人美好的发展前景，断送了成功的机会。时时刻刻都要保持清醒的头脑，控制自己的情绪，这样才能成为一个成功者。伟大的成功者们必定也同样是一个伟大的思想家。他懂得保持正确的思想，摒弃错误的情绪，扫除所有有害于事业成功的不良因素。他们不会留下错误思想制造的隐患，不会让自己的前途受到威胁。那些曾经叱咤风云的人物之所以后来落得一败涂地的下场，大部分原因都要归咎于他们不懂得控制自己的情绪，没有学会控制思想。他们在沮丧、忧郁、挫败面前屈服让步，随之对周围的一切都吹毛求疵。从对身边的每个人产生不满开始，随后逐渐形成了挖掘他人缺点的习惯。一旦放任这种状况发展下去，到了最后，就没有任何事情、任何人可以让他满意。原来跟随着他的老员工也开始逐渐疏远、离开他，而他的老客户也渐渐不再信赖他，事业也就这么不断地走着下坡路，生意开始逐渐黯淡下去。最后，他的债主也对他的偿还能力质疑，停止了贷款，断了他的资金周转链。失败吸引来了更多的失败，于是，他事业的大厦就此轰然倒塌。自己的思想和情绪是可以被很好地控制的。我们想成为什么样的人，就可以做到、可以实现。在乐观向上、积极创新的思想带领下，我们就会创造出自己想要的条件和环境，创造出奇迹。而一切排斥和阻挡的势力都无从下手，都会被我们果断地阻止。P2-7

《情绪控制术》

编辑推荐

如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！没有什么比情绪更能激发人的潜能了，控制自己的情绪，就能最大限度地释放自己的能量。奥里森·马登的这本《情绪控制术》涵盖之广，包容日常生活中诸多细微而又重要的细节，全面阐述人生的情绪法则。给情绪一个神奇的控制器，你的人生将由此走上正确的轨道。

《情绪控制术》

精彩短评

- 1、垃圾书，充满了伪科学的心灵鸡汤。
- 2、跟很多励志书籍是一样的，书很小也不厚，分了几个章节。将如何排泄掉消极情绪，心情不好的时候看看还是可以的。

《情绪控制术》

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