

《自控力》

图书基本信息

书名：《自控力》

13位ISBN编号：9787512706743

10位ISBN编号：751270674X

出版社：中国妇女出版社

作者：穆阳

页数：246

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

《自控力》

内容概要

心若改变，情绪就会改变；情绪改变，行为就会改变；行为改变，习惯就会改变；习惯改变，性格就会改变。性格决定命运，情绪左右人生。掌控情绪是一种实用的内在修炼，同时也是每个人的人生必修课。学会掌控情绪就是你我成功与快乐的秘诀！

《自控力》

作者简介

穆阳

书籍目录

第一章 成功这控制情绪，失败者被情绪操控

意志是人的最高领袖

自控力是成功这的基本素质

成功与意志薄弱者“无缘”

你能操控情绪，就能操控一切

让自己成为情绪的主人

保持好情绪，享受幸福生活

改变自己，从改变心情开始

不失控才能掌控人生

好情绪疗伤，坏情绪致命

第二章 情绪是一种力量，成功是一种习惯

控制好情绪，为卓越建立好习惯

为自己找到生活的目标

积极主动地面对一切

不断更新自己、提升自己

双赢的思维习惯让你牵手成功

把重要的事情放在第一位

第三章 你能操控情绪，就能操控一切

别让愤怒毒害你的生活

情绪化是幸福的杀手

情绪像管道，宜疏不宜堵

操控情绪，应先认识自己

生活中要允许“十全九美”

认识自己，丢掉不切实际的幻想

扬长避短，引爆自身的潜能

自信是一种极致的吸引力

你是否徘徊在自我否定、自卑的阴影里

坚持自我，别被外界干扰了

第四章 对失控情绪说“不”

别让计较成为生活的绊脚石

不安是恐惧的罪魁祸首

盛怒下，不要说话或行动

远离无谓的冲突

别拿别人的错误来惩罚自己

愤怒情绪要及时释放

你是否别焦虑困扰

适度焦虑激发潜能，过渡焦虑有碍健康

不要预支明天的烦恼

勇于接受无法改变的事实

孤独是吞噬生命的慢性杀手

第五章 学会掌控情绪，做情绪的主人

你是“愤怒的小鸟”吗

拒绝浮躁，放慢生活的脚步

要做欲望的主人，别做欲望的努力

嫉妒是心灵的毒药

放下仇恨，学会爱你的仇人

把敏感转为正能量

生活需要的是执著，而不是偏执
别让忧虑破坏你的好心情
方面你的生活节奏，告别紧张
永葆阳光心态，与强迫行为挥手说再见
别让疑心病毁了你的美好生活
第六章 为心灵洗洗澡，为情绪排排毒
微笑练习：提高情商的基础课
冥想：将压力赶出体外
自我引导：提高你的“志伤”
正面的思维避开惯性思维的黑洞
宽恕训练：让心灵获得平静
泡泡训练：建立强大的心灵屏障
放松练习：由标及里舒缓压力
体验练习：改变看待事物的角度
陌生人游戏：用“缺点式”技巧推销自己
心智练习：建立新习性
第七章 缔造阳光心态，带着好心情享受人生
忘掉过去，享受当下快乐的生活
挫折，人生最好的试金石
失败，只是暂时还没有成功
悲观只会让你的生活越来越糟糕
希望是漫漫人生路上的一片晴空
增强自己的“抗挫折能力”
信心比金钱更重要
放下包袱，享受人生
活在当下，享受拥有的一切
知足是快乐之宝
第八章 王者心态诞生王者气场
好心态，强大你的气场
胆怯是毁灭心境的毒药
把焦虑和不安从内心中剔除
今天的抱怨会吸引明天的霉运
自恋阻碍别人和你的接近
幸福躲在感恩的背后
赶走垃圾情绪的方法
发掘你的最佳心智模式
令你气场十足的10种积极心态
第九章 洞悉他人情绪，实现完美沟通
通过面部表情，揣测对方的情绪
看懂他人脸色来行事说话
读懂“暗语”，听出玄外之音
坐姿暴露的情绪密码
“色眼”看人，颜色也会传达情绪
用热情拉近彼此的距离
以兴趣为切入点舒服对方
第十章 情商缔造和谐影响力，做人际关系大赢家
做人做事应该糊涂一点
别把别人的嘲讽当做耳边风
妥协处理人际冲突

《自控力》

要与别人的情绪一致
亲和力是与人交往的法宝
有情商，才能有社交商
幽默是人与人沟通最好的润滑剂
倾听，有时比会说更重要
付出是没有存折的储蓄
尊重别人就是尊重自己
面对误解，要保持理智
赶走自私，分享是一种智慧
友情永远与共赢相伴

《自控力》

精彩短评

- 1、自控力从个人得心态，到行为和习惯的培养。
- 2、有一定启迪，但若想通过励志书真正做到有所改变，还是不靠谱的事情。

《自控力》

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