

《女性情绪掌控术》

图书基本信息

书名：《女性情绪掌控术》

13位ISBN编号：9787506482820

10位ISBN编号：7506482827

出版时间：2012-5-1

出版社：甘起虹 中国纺织出版社 (2012-05出版)

作者：甘起虹

页数：245

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

前言

如花似水精致女人优雅一主 人们常说，女人如花。张扬的女子像玫瑰，美艳芬芳，却浑身长满了刺，让艳羨她的美丽的人，一边在心中仰慕不止，一边又惴惴然怕被刺伤；清新素雅的女子像百合，洁白无瑕，让观者不忍靠近，生怕唐突了佳人；温柔贤惠的女子如康乃馨，含苞待放时温润优雅，盛开时从容自在……百样女人有百样美，每个女人都是一朵花。只是，花从容，而人，多有情欲嗔痴。花开自在，花落自然，一切源于大自然的阳光雨露，今天枯败的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的哀愁也预示着明天的喜悦。花草树木随着气候的变化而生长，而我们的内心却像轮子一样不停歇地转动着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。这又好比花儿的变化，而我们却是为自己“创造天气”。大自然变幻莫测：有晴朗，有阴霾；有春风拂面，有寒风凛凛；有阳光明媚，有夜色深沉；有万里无云，有冰霜雪雨。人亦如此。没有人能每天每时每刻都快乐，连我佛如来都有眉头紧皱的时候，何况我等凡俗小女子呢？不同的是，花只能被动接受大自然所给予的一切，好也罢坏也罢，不过随缘而已。而人却拥有选择的权利，快乐和悲伤，祥和与愤怒，淡定与焦虑……这种种情绪，我们可以选择沉溺其中，也可以选择驱除魔障。聪明的女人，你如何选择？是做一只愤怒的小鸟，用单薄的身体冲向猪笼，歇斯底里粉身碎骨？还是做一朵淡雅的菊花，听风的呢喃，感受细碎的阳光带来的温暖，看云的浅淡，收获秋天给予的荣光？自古以来，女人这朵美丽的花就被众人采摘、欣赏、呵护、培养……因为这朵花离不开人类，人类更不能没有这些美丽的花，否则整个地球就失去了生机。我们来看看这朵花的气质——她可以是由内而外的气质，如同温暖的春风；她也可以善良地对待身边的人与物，不歇斯底里，不穷追不舍；她不说伤害别人的话，也不会故意出风头和人攀比，任何时候都给别人留有余地；她严己宽人，保证自己随时进退自如；她贤良、守身如玉、从一而终、性格温柔、坚忍大方……这样一朵美丽的花，总是让人如此喜悦。说到鲜花，我们常常可以联想到的便是水滴。女人的柔软性与可塑性强的水滴有非常相似的意味。在这里，我想说的是，鲜花般的女人其实也是水。从这方面来看，女人的话题就更加鲜明有趣，可圈可点的东西就更多了——“似水女人”的别样精彩让人动容。最惹人怜爱的，是露珠一样的女子。晶莹纯美如朝露，纤弱细小也如朝露，让人担心她会蒸发，会化掉。琼瑶就很喜欢描摹这样的女子，不沾一丝烟火气，也因此显得不真实。真实情况是，朝露总是很脆弱，很多女人生命中都有过短暂的朝露阶段，那时候她浑金璞玉，一尘不染。直到她慢慢长大，生命中一些灰色的东西渐渐沉积，不复往日清新。在她还是一滴朝露的时候如有幸相遇，通常是我们的初恋。有的女人是海，有最丰富的风情与内涵。她宽阔无际，变幻不定，你永远把握不了她胸中蕴藏的是风暴还是柔情。她的温柔汹涌而来，她的狂烈排山倒海。爱上像海一样的女人，祸福难料，一方面，你可能相当于和8个女人同时恋爱，新鲜和刺激不断，永不厌倦；另一方面，你全力备战，精神紧张，累得要死，随时准备粉身碎骨。没有人可以驾驭海，你只能试着了解海。而且，一般来说，是懂了海，再随着海沉浮升降，悲喜由她。有的女人是冰山，冷艳，高傲，拒人千里，撞上去的人，100个有99个自讨没趣、头破血流。唯一的例外，却可能令冰融雪化。冰山一旦化开，可是堤防崩溃，水淹七军，那种热情和势头，弄不好就是灭顶之灾，与汝偕亡。大多数女人都是一杯温水。饿了的时候，渴了的时候，病了的时候，没有什么比一杯温水能给我们更多的抚慰，它最适宜普通人的胃。但是，生龙活虎时，谁会想念一杯淡而无味的温水呢？更多人最喜欢的水的形态是瀑布。当瀑布还不是瀑布的时候，她不过是山涧的溪流，澄澈欢快，自由自在。碰到落差很大的关键地带，她忽然就纵身一跃，飞流直下。那时候她除了本色不改的清爽，还有气势磅礴的奔流，刚柔兼济，美不胜收。之后，经过了飞珠溅玉的辉煌，瀑布化身为一潭碧水，含蓄内敛，深不可测。瀑布的风华，就这样持续一生。瀑布一样的女人身边的男人，一定是不差的。事实上，每个男性的身上，都会有和他在一起比较长时间的女人留下的痕迹，从个陞到生活习惯。如果你听过水滴石穿的故事，就会对水的坚韧不拔、水的以柔克刚有所认识。水的力量，远远超过一般人的想象。所谓好女人是一所学校，坏女人也是一所学校。只要你和水一样的女人恋爱，你终于是要被水塑造，或多或少。这如花似水的女人，实在是谈不尽吐不完。那么在这本书中，就让我们一起来倾听女人的心声，看看怎样管理好我们的情绪，让女性变得更加完美！

《女性情绪掌控术》

内容概要

情绪化过度往往会破坏女人温柔可人的美感，让人心生厌恶。但凡人见人爱的女人，皆是看起来优雅自若的，她们总是情绪控制得当，用内在的情绪带动外在的行为，让自己做自己情绪的掌控者。

甘起虹编著的《女性情绪掌控术》从做情绪的主人说起，告诉女人如何去消除愤怒和嫉妒，克服恐惧和自卑，战胜焦虑和不安，远离烦躁和痛苦。用身边的故事告诉女人，如何去抛弃蛮横和无理取闹，拒绝任性和肆意妄为，从情绪产生的心理、生理、内部、外部因素，指导女人如何去控制自己的情绪，让女人在生活中慢慢锻炼培育自己的好情绪，同时把好情绪带给自己的亲人、朋友，让自己的好情绪给自己和周围的人带来幸福。希望读到《女性情绪掌控术》的所有女性能够有所领悟，做个一生拥有好情绪的如花似水、精致优雅的女人。

《女性情绪掌控术》

作者简介

甘起虹，自由撰稿人，身为女子，喜欢用文字探求女人的幸福人生。曾在《江门文艺》、《心理月刊》、《都市女报》、《女友》等期刊发表文章十余万字，以情感类文字见长，笔锋睿智犀利又不失细腻温婉。亦担任商业教育机构情绪教育顾问工作。

《女性情绪掌控术》

书籍目录

第一章 情绪，一生为伴感性动物——情绪化的女人女性的基本情绪特征女性生理与情绪失控的女性情绪与气场成功女性=理智+情绪第二章 做情绪的主人武则天的情绪控制别让情绪压倒事实理智来源于情绪控制好情绪带来好人缘ol=only laughing办公室情绪控制美丽源自好脾气女人，心里阳光一点第三章 断绝愤怒的火源愤怒不是小小鸟愤怒没有通行证留意愤怒的信号从愤怒中突围宽容，浇灭愤怒之火第四章 用淡定克服恐惧与不安大家都是胆小鬼雍容淡定不心慌自卑，所以慌张焦虑，隐形的枷锁淡定，源于自知别让不安乱了阵脚第五章 可以任性，不可以蛮横任性是不成熟的表现成长—从童话里走出来别伤害你的爱人用小任性宣泄大任性忘掉你的任性宽容别人的任性第六章 爱嫉妒的女人不美丽嫉妒是怎样产生的嫉妒就像滚雪球门攀比毁了谁嫉妒不等于上进用平常心冲淡嫉妒与嫉妒者相处第七章 快乐要张扬，悲伤要低调把痛苦拒之门外将发泄控制在合理范围驱散悲伤的乌云播种兴趣，收获快乐像猫一样地生活清晨伸个“猫式”懒腰笑容是最好的化妆品第八章 远离烦躁的枷锁烦躁是冲突的开始远离抱怨带来的烦躁生理变化：摆脱不了的烦躁压力产生的烦躁坦然面对压力第九章 女性美容与情绪女为悦己者容脾气坏自然不美丽美丽不是天生的深入内心，寻找快乐美容与心理调节内在美才是真的美第十章 情结的物理调节法有氧运动：呼出你的抑郁旅行：逃离是为了更好地回归不妨大吼三声听喜欢的歌欣赏一下帅哥可以养一只猫第十一章 女人，家庭的情绪调节师女性有义务让家庭快乐好主妇合家欢男人背后的女人懂得排解儿女的不安让家庭矛盾消失家庭的支持是一种幸福家庭是不良情绪的“回收站”第十二章 主活在左，情绪向右格子间里的钩心斗角一个笑脸改变邻里关系女人不要轻易发动战争女人要学会与女人相处的技巧打好婚姻保卫战后记

章节摘录

感性动物——情绪化的女人 男性和女性的性别差异不但体现于生理结构，也体现于思维模式。一般来说，男性特质往往体现于理性的善思考面，他们的思考方式往往是直线型的；女性特质则更多侧重于感性与情绪上，她们的思考方式往往是网状的。而且相对于男性而言，女性更容易与“情绪化”、“感情用事”这些形容联系在一起。这种差别是先天就已形成的，一份关于女性的调查报告反映：女性还是婴儿的时候就比男性更加情绪化，表现出脾气不好。并且，女性更容易受到周围环境的干扰，产生焦虑悲观等不良情绪。平均起来，4个女人中就有1个相当情绪化，得出的结论是：情绪化的女性比率约为25%，而情绪化的男性的比率却仅为10%。女人先天就比男人弱势、敏感、细腻，在受到情绪困扰的时候，自然更倾向于向外界寻求帮助。来自瑞典的研究人员发现：女性大脑内有一种影响她们情绪的“小恶魔”——俗称“快荷尔蒙”的血清素(5-羟色胺)。科学研究显示，血清素程度高的情况下，大脑内更容易产生满足感，同时会改进睡眠质量。所以从这个方面来讲，女性天生就有这样的需求，通过情绪的宣泄来达到调节内心的平衡。男人们一边离不开女人，一边又被女人的情绪化折磨得焦头烂额，不知道如何是好。让我们来看看这位男士是怎么抱怨的：“我是个特别幽默的人，她也挺喜欢我这一点，我们在一起的时候，我常常和她开玩笑，每次她都和我一起欢笑，气氛十分融洽。但是上一次，我同样和她开了一个玩笑，她的脸色马上就变了，我看到事情不对，马上赔不是，但是她居然就这样和我提出了分手，说尊严对她来说才是最重要的。我一头雾水，不就开了个玩笑吗？到现在我还没想明白到底是哪儿说错了。我真不是故意想要伤害她的呀！我现在怎么找她，她都不肯理我，说只能当普通朋友。是不是她已经不爱我了，随便找了个借口而已？我快被搞疯了！”到了最后，这个男士都不知道哪里惹到自己的女朋友了。如果对女孩子的细腻心理不够了解，遇到问题的时候，实在是很难对症下药的。如果能够弄明白影响女人情绪的生理和心理方面的原因，至少还可以有一点挽回感情的余地。女性的情绪往往会受到生理状况的影响，女性的生理期、减肥过度、作息混乱等，都会导致她们情绪波动，所以，女人应该首先保证规律地作息，健康地减肥，要知道，让身体恢复平衡是平复情绪的基础。其次，从心理方面说，女人有寻求安全感的内在需求。如果一个男人能够给自己的爱人充分的安全感，也就在很大程度上避免了女人过于情绪化。再次，用适宜的社交充实女人的生活，当她的注意力放在四面八方时，便不会钻进情绪的牛角尖了。让我们从点滴做起，从微小的细节中修炼自己的性情，学会有效地调节和控制自己的情绪。第一，带点幽默气质。如果把女人的温柔比作糖的话，那么基于半糖主义的原则，纯粹的甜味可是不行的，糖吃多了，谁都感觉腻味。所以感情生活中也需要其他调味剂，比如盐。很多人都知道，甜食吃多了总想换换口味，吃点咸的东西。那么幽默这种气质，一旦调入其中，会让人感觉到别有一番滋味。所以往往会需要一些小小的自嘲和风趣。幽默首先让人体会到快乐，感觉到你的趣味，同时也会给你自己带来愉悦，而这样的愉悦情绪往往是不良情绪的劲敌。第二，多练习双人瑜伽。瑜伽(Yoga)已经成为现代女性一种时髦的生活方式和健康生活的一个组成部分，它以一套有针对性的易于掌握的动作伴随呼吸起伏，起到改善人们身心状况的作用，使人的生理、心理达到平衡与和谐，还可以提升人的意志力，激发人的内在潜能。古印度人追求天人合一的完美状态，将不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：稳定的头脑、忘我的动作、无欲无求、宗教性的责任、通过冥想与自认和宇宙交流沟通。单人瑜伽强调的是对个体的作用和修炼，双人瑜伽在此基础上增加练习双方的和谐，起到促进感情交流的作用。和老公一起练习瑜伽是积极地润滑感情、减少摩擦的好方法。 P2-4

后记

现代人中，绝大多数人都有着严重的信仰危机与价值虚无感，那么，我们心中所要的究竟是什么？有没有哪一次深深潜入自己的内心去探求自己的需求？你能在这些问题上给自己一个明确的答复吗？在现代化进程加速的中国，许多都市人都好像迷失了方向，盲目地生活着，丢失了信仰。而在当今浮躁的社会风气下，为自己营造一个不被污染的纯净的内心世界，是每个人迫切的需求。所有的人都希望生活中多一分惬意，多一分闲适，多一分对生命过程的体会。但是面对巨大的生存压力，工作已经占据了生活中的大部分时间，我们真正属于自己的时间少之又少。尽管我们十分努力，但仍然被形形色色的问题困扰着，我们竭力想要保持内心的平衡，却仍旧不得要领。而那些在我们心中越积越多的情绪和压抑，我们该怎么来排遣呢？我们怎么解除情绪的枷锁重新获得内心的自由和精神上的宁静呢？要是你被你的情绪搅得焦头烂额，那么请翻开我们为您准备的《女性情绪掌控术：淡定的人生不失控》一书，通过缓慢的深入的阅读，为自己的事情寻求一个出口，也给自己的心灵一条出路。在这个时代，人们的异化以及物化表现在什么地方？你仔细想一想你的身边，是不是有很多人为了追求物质财富、权利地位不惜一切代价，甚至不惜失去最珍贵的道德、情感和信仰。或许很多人觉得生命的价值是用物质的拥有来衡量的。但是其他的人，对着生命则有别样的领悟，他们觉得生命的价值体现于对整个生命过程的体会和理解上。究竟是令人羡慕的辉煌的事业重要？还是拥有美好幸福的家庭重要？在这样的多项选择中，我们该如何保持内心的平衡，不偏不倚，获得真正丰富的人生。一个完整的人生，离不开自己付出全部心力的事业，也离不开一个美满的家庭，同时也少不了对生活中各种人和事的品味。就像走在钢丝上的人一样，怎么安全地完成精彩的人生表演，在稍不小心就会跌入万丈深渊的钢丝上，人们应该怎么平衡地步步前行，最终到达理想的彼岸呢？在人生的尽头能够觉得自己这一生已经没有什么遗憾的人有几个呢？路是人自己走出来的，而意识决定行为。在这世间行走，我们的内心必须要坚韧强大，才能有效地指引我们的行动。对于事业与生活的看法应该是辩证统一的，两者相辅相成，互相促进。很多人由于无法平衡两者的关系，而最终“两败俱伤”，什么都没有搞好，事业上无所作为，生活也一塌糊涂。因此，我们提倡“两手抓，两手都要硬”，在努力发展事业的同时兼顾好自己的生活，在工作之余，不忘享受生活 and 感情。复杂的生存环境带给我们的压力可能会超过我们的承受极限，所以我们必须懂得自己爱惜自己，排解压力，释放情绪，给自己一个舒心的内在环境。懂得寻求快乐之道，在遇到困难和挫折的时候仍能乐观的面对生活，不失去希望，不管在多险恶的环境中，仍然拥有“明天太阳照常升起”或者“明天又是新的一天”这样的信念。本书从女性的情绪调控方面，让大家分享了很多情绪管理的小知识和小技巧，也通过实例提醒我们，不受控制的情绪会给我们的生活带来怎样的恶果，中心理论是，从细节做起，从小事做起，从现在做起，在进行全面的自我提升时，努力提高自己的情绪调控能力，成为情绪的主人。情绪是无论出于何种人生阶段都会遇到的问题。本书系统地总结了应对诸多情绪的方法和策略，可以说是为您量身定做的心灵之书。记得一位哲人的话：“年轻的时候，人们总是不经意地牺牲青春与健康去追求名利与金钱，而年老的时候，又企图用名利与金钱来留住生命与健康。”这本专门针对女性情绪的调控书，会告诉你产生不良情绪的原因，并且能引导你自己找到情绪调控那个支点。最终的目的，当然是让所有的女人学会管理自己的情绪，不要因为情绪而影响了生活的质量和事业的进程，用适当的方式转移自己的消极情绪，并充分利用积极情绪的激发作用。通过对本书阅读的深入，你的生活方式、工作方式和待人处事的方式都会慢慢发生转变，由量变引起质变。当你通读全书，合上书本的时候，你会惊喜地发现，自己竟然有了不小的改变，你开始从容面对生活中的各种问题，充分地体会了生活的美好，不再是那个每天都被隋绪折磨的焦头烂额的苦情女。

《女性情绪掌控术》

编辑推荐

甘起虹编著的《女性情绪掌控术：淡定的人生不失控》从女性的情绪调控入手，与女性读者分享了很多情绪管理的小知识和小技巧。书中通过实例提醒女性读者，不受控制的情绪会给我们的生活带来怎样的恶果。本书的最终目的是让所有的女性获得调控情绪的方法，学会管理自己的情绪，从而成为情绪的主人，而不是情绪的奴隶。随着阅读的深入，你的生活方式、工作方式和待人处世的方式会慢慢发生转变。等你通读全书，合上书页的时候，你会惊喜地发现，自己竟然有了那么多的改变，你开始从容面对生活中的各种问题，充分体会生活的美好。

《女性情绪掌控术》

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