

<<掌控好情绪 掌握好命运>>

图书基本信息

书名：<<掌控好情绪 掌握好命运>>

13位ISBN编号：9787506486484

10位ISBN编号：7506486482

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：张浩

页数：289

字数：305000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<掌控好情绪 掌握好命运>>

### 前言

人生一世，草木一秋。

能够开开心心、快快乐乐地过一生，相信这是每个人心中的一个梦。

但怎样才能求得快乐呢？

老人的话已经给了我们完美的答案。

大文豪雨果曾说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。

”人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被贪婪、卑鄙、自私、懒惰所笼罩，不管我们得到了多少富贵荣华，也不可能求得快乐。

但如果我们的心灵能不断得到宽容、感恩、纯朴之泉的灌溉，即便我们一贫如洗或是位卑如蚁，也会从心底感到由衷的快乐。

一个人生活和工作的状态如何，直接影响着情绪的好坏。

调整好自己的状态，学会缓解生活压力，才能活得轻松，才能活得快乐。

快乐是一天，不快乐也是一天，我们没有理由不选择快乐。

下土养身，中土养气，上土养心。

错过花，你将收获雨。

错过雨，你又拥有了晴朗的天空。

父母给予我们生命和爱，可他们迟早会衰老；孩子给我们满足和喜悦，可他们终究会长大；爱情给我们幸福和甜蜜，可我们必须付出一生的代价去呵护；金钱是水中的浮萍，时聚时散；美丽的容貌是绿树上芬芳的花朵，适时绽放、无奈凋谢；健康是魔术大师，能变晴也能变阴；繁华更像是梦一场，曲终人散，觥筹交错的热闹犹如水中影镜中花，没等看清，记住梦的内容，就醒了。

原来，能伴随我们一生的是自己的心情啊！

所以，拥有好心情便是人生最大乐事、最幸福的事。

有人说人生有四大乐事：“他乡遇故知、久旱逢甘雨、洞房花烛夜、金榜题名时。

”而此四大乐事除洞房花烛外其中三大乐事都与心情密不可分，是体现心情好的极限的表现形式，当你拥有一份好心情时，看天是蓝的，云是白的，山是青的，人是善良的，世界是绚丽多彩；拥有一份好心情，唱唱快乐的歌，跳跳动感的舞，身体充满无限的激情，有使自己尽情宣泄，直至大汗淋漓、筋疲力尽而后快之感；拥有一份好心情，看什么书都好看，有实现自己伟大事业自信的力量源泉；拥有一份好心情，能化干戈为玉帛，化疾病为健康；拥有一份好心情，则任何年龄的容颜，都会被好心情照亮，美丽动人而魅力无穷；拥有一份好心情，能帮你获得学识，交结良师益友，把握机遇，缔造和谐，成就事业……心情，是一种感情状态，是一个人对外界各种因素作用于内心的一种感知，感觉和感叹。

人只要活着，这种状态就不会消失。

心情的历练，是一种自我的超越；心情的锻造，是一种完美的追求。

但好的心情不是与生俱来，不会从天而降，更不会一蹴而就的。

他是一个人的品质、人格、道德修养、才能综合素质的酿造；好的心情，来源于一个人能否守住一颗沉稳宁静广博透明的心。

世间百态，物欲横流，不为诱惑所动，不为攀比所烦。

自然心情就会好。

让好心情相伴一生，这才是人生最大的财富。

拥有了好心情，也就拥有了自信，继而拥有了年轻和健康。

就拥有对未来生活充满向往，充满期待，让我们拥有一份好心情吧，因为生活着就是幸运和快乐。

给自己一份好心情，让世界对着你微笑；给别人一份好心情，让生活对我们微笑。

好心情不是先天的造就，也不是上苍的赐予，它是人格、品德、教养、才能综合指数酿造，它由渐悟而顿悟，由领悟到觉悟，它是修炼成正果。

母育的是身躯，修炼的是心情。

心情它需要不断呵护、调理、滋润、丰盈。

<<掌控好情绪 掌握好命运>>

人生苦短，在短暂的人生之旅中，人人都有所求。

有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。

虽然就表面来看，他们所求各不相同，但归根到底，他们所追求的还是快乐。

不在活得长久，而在活得富有，富有是开心，开心是福，让好心情与我们时时相伴。

在人的生命中，心灵最细腻也最柔弱。

如果心灵不快乐，人生就会陷入重重困境中。

只有拥有一颗快乐的心，人生才能焕发出灿烂的光彩。

## <<掌控好情绪 掌握好命运>>

### 内容概要

只有拥有良好的心情，才会活出潇洒的人生；但舒畅的心情是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐；舒畅的心情是自己创造的，不要乞求别人的施舍。

掌控好情绪，才能掌握好命运。

?

本书充分诠释了情绪的各个组成要素，告诉我们怎样掌控好情绪来完善自己的性格以及在竞争中取胜，旨在帮助读者更好地认识自我、掌控情绪，最终成就幸福而圆满的人生。

要主宰命运，首先要掌控好你的情绪。

<<掌控好情绪 掌握好命运>>

作者简介

张浩，中国作家协会辽宁省会员，主要著作有，诗集《让我软软地束缚你》，文书写作类有《公文写作必备全书》、《领导讲话稿写作技巧与范例》、《新闻写作必备全书》等20多部。

## <<掌控好情绪 掌握好命运>>

### 书籍目录

#### 第一章 伴随一生是心情

- 认识和善待自己的情绪
- 伴随人一生的是心情
- 正确看待自己的情绪压力
- 接纳和宽容自己的坏情绪
- 掌控好自己的情绪
- 对自己的情绪负责
- 不要让自己的情绪失控
- 给自己的心灵打开一扇天窗

#### 第二章 正视现实

- 不要总有不满情绪
- 正视现实，学会面对生活中的不公平
- 改变你能改变的，接受你所不能改变的
- 生活本身并不完美
- 目录逃避现实不是好办法
- 平平淡淡才是真
- 拥有一颗平常心
- 把每一天都当做特别的日子来珍惜

#### 第三章 活在当下

- 要学会掌控不良情绪
- 别让坏情绪囚禁了自己
- 生气，是拿别人的错误来惩罚自己
- 别让抱怨情绪堆积
- 自己的烦恼只能由自己埋单
- 控制焦虑情绪
- 克服浮躁情绪
- 控制愤怒情绪
- 消除无谓的恐惧心理
- 抑郁是一种精神自残
- 走出自我封闭的樊篱
- 冲动是魔鬼
- 嫉妒是心灵的枷锁

#### 第四章 相信自己

- 不要有自卑情绪
- 看低自己，就不会被别人看高
- 充满自信，首先肯定自己
- 发现自身优势，建立起自信
- 英雄不问出身
- 站在平凡的起点，但要有不甘平庸的心
- 化自卑为自己前进的动力
- 以自信唤醒成功
- 放低姿态争取上位
- 充分发掘自身的潜能
- 除了自己，没有人能贬低你
- 有自信，然后才有一切

<<掌控好情绪 掌握好命运>>

第五章 战胜挫折

向前走要抛弃消极情绪

成功的光华总在挫折身后

逆境并非绝境

别怕挫折来敲门

乐观地面对一切困难

积极自救，方有出路

自馁必然导致人生失败

杞人忧天只会束缚住自己的手脚

生活中没有一帆风顺

从容面对困难和挫折

每一次创伤都是一种成熟

遇到挫折莫抱怨

挫折是人生的催熟剂

不绝望就会有希望

第六章 克服压力

第七章 放慢节奏

第八章 自我暗示

第九章 情绪发泄

第十章 快乐人生

第十一章 懂得知足

第十二章 没有如果

第十三章 心怀包容

第十四章 别太较真

第十五章 掌控情绪

参考文献

## <<掌控好情绪 掌握好命运>>

### 章节摘录

版权页： 无论从生理上还是心理上，愤怒都会给你带来情绪上的不快和行为上的惰性。如果那该死的怒气涌进了你的心头，你就应该加以制止或把它发泄掉。

一般来说，怒气在刚开始产生时是脆弱的，是容易控制的。

如果这时不能以理智来抑制怒气，而听凭它自由奔流，后果将是不堪设想的。

因此，当我们遇到不愉快的事，感到很气愤时，要特别注意克制自己，防止冲动的发生。

俄国文学家屠格涅夫劝告情绪容易激动的人："在开口之前，先把舌头在嘴里转个圈。

"动怒之时不讲话，确实是缓和激情、冷静头脑的一个有效方法。

从愤怒情绪发展的规律来看，自我克制越早越好。

但一旦动怒，最好的办法就是迅速离开情绪现场，或做别的"逆情性思维"，逆情性思维是指沿着激情的反向性去考虑问题。

假如你要发怒时，把思路从"恨"的方向抽步回头，朝相反的方向想想，看看自己恨得是否完全对头。

若能从几个方面反复考虑，我们就能被这种"回头想想"的思维从愤怒的指向中拉回来，直到情绪平静。

在发怒时要提醒自己，每个人都有自己的不同见解，你若希望对方改变他的观点，只不过会延长你发怒的时间而已，为何不允许他人有自己的选择呢？

正如你有你的选择一样。

有时候光靠自己内在的努力还难以奏效，这时就需要得到外界的提醒和帮助。

应该记住：不要苛求人人都赞同你的意见与行为。

也有的时候，怒气确实膨胀起来，一时控制不住，那就应该设法在不伤及他人的前提下把它发泄出来。

人，都是有情绪的，而情绪总会因外界的刺激产生相应的变化。

一要大度。

大度能容天下难容之事。

这种大度，当然不是无原则地对一切丑恶都睁只眼闭只眼，而是对于一切事物，包括丑恶事物和反常事物，都能以理性的态度，先承认它，再从容应对。

二要辩证。

辩证即能看到事物的正反两面，看到正反两面即能在事物猝然降临之时不慌不乱、不惊不惧。

坏事来了，以其可能转化的光明面中和之，中和则趋于平衡，趋于平衡则情绪平和。



<<掌控好情绪 掌握好命运>>

编辑推荐

《掌控好情绪 掌握好命运》告诉我们情绪时刻伴随我们左右，认识自己的情绪、控制自己的情绪是我们每个人的人生必修课，我们要像认识自己的手和脚一样认识它、使用它，而不是做情绪的奴隶。无论个人的情绪如何变化，随时做出积极的行动来控制。当控制了自己的情绪时，就掌握了自己的命运。也就成为了自己的主人，使自己变得卓尔不群。情绪是健康、生命和人生的真正主人。做自己情绪的主人，我们就是自己命运的主人。

<<掌控好情绪 掌握好命运>>

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:<http://www.tushu007.com>