

## <<女人情绪掌控术>>

### 图书基本信息

书名：<<女人情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787515504957

10位ISBN编号：7515504951

出版时间：2012-9

出版时间：金城出版社

作者：汪婷，庞建春 著

页数：243

字数：300000

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>

## &lt;&lt;女人情绪掌控术&gt;&gt;

## 前言

在当下社会，美丽而富有智慧的女人逐渐成为人们心中爱戴的玫瑰。

作为这个社会不可缺少的一部分，女人已经在世界上同男人一样生存了几百万年的时间，几百万年以来，女人以其含蓄、柔美、温良、富有母爱的性格，表现出女人特有的生命内涵。

女人是天使、爱神。

世上没有女人，男人的末日即将降临。

相对而言，女人撑起的天空比男人高远得多。

没错，女人本就是这世间独有的特殊物种，有着这世间最丰富的脸色和风情。

所以，女人才难懂，而更难懂的是女人的情绪。

女人的情绪就像海，宽阔无际，变幻不定，你永远把握不了其中蕴藏的是风暴还是柔情。

女人的情绪就像六月的天气说变就变。

有时候，本来很明媚的心情会因为一点小小的变动而突然变得莫明其妙的郁闷。

轻则少言寡语，重则狂风骤雨。

甚至有时会在某个清晨或者夜里醒来，突然就有种无可言喻的忧伤与失落感挂在心壁，让自己都说不清道不明，抛不开挥不去。

有时会在感叹羡慕别的女人幸福时，被一种无奈夹杂着心痛所侵袭。

有时会觉得自已很自信、坚强、果断、快乐、兴奋、有激情；有时却又被忧虑、沮丧、恐惧、悲伤、孤独、内疚、后悔的感觉所啃噬。

难怪有人说女人是左右脑一同思考的，所以敏感，所以感性，所以情绪化。

但是，女人正是因为有情绪，才活得更加真实，活得更加清透。

然而，任何事都有两面性。

正如女人的情绪化，可能代表着不谙世事的天真无邪，也可能代表着无理性的冲动；可能是一种失控与放纵，也可能是释放自己的一种方式。

可能是积极、明媚的，让人瞬间充满生命力；同时也可能是消极、灰暗的，让人被无理性的力量牵引至情感的低谷而无法自拔。

这样看来，女人的情绪实在微妙，难以言传，看不见，摸不着，但它对女人的影响往往超乎女人自己的想象。

当然，女人有情绪是有原因的，很大程度上与自己所承受的压力有关。

特别是那些走进围城后生子持家的女人，整天有多少的凡尘琐事等着她面对，生活要继续，工作也要继续，家庭要照顾，柴米油盐酱醋茶样样少不了！

所有的一切怎能让女人心平气和？

若在生活、工作、家庭中再遇到不顺心的事，不定什么时候就会让女人的情绪烦躁、抑郁、失控。

想想看，天下所有的女人谁不想轻松、悠闲、淡定地活着？

只是又有多少女人能做到这点？

生在尘世，注定尘缘。

很多事女人必须要面对，必须要承受。

不管你是否理解，能否承受，这些从来都不曾少过。

因此，女人需要释放，需要解压，需要发泄，需要调控。

只是女人需要有技巧有理性的去面对自己的情绪。

可以毫不夸张地说，女人学会掌控自己的情绪是生活中最重要的事。

那么，女人到底要如何应对自己的情绪？

愤怒来袭时，如何才能让自己平静下来？

痛苦、悲伤时，如何才能走出来？

苦闷、抑郁时，怎样才能有效地排解出去？

当感觉自己出现孤独、焦虑、烦躁、沮丧、后悔的情绪时，又要怎么办…… 很简单，掌控它，做自己情绪的主人。

## <<女人情绪掌控术>>

当然，要想时刻保持情绪上的完美不太现实，可是至少，我们可以通过努力改进自己掌控情绪的能力。

有了这种能力，你就会发觉原来掌控情绪是如此容易；让自己幸福、快乐起来是如此简单。“掌控自己的情绪，幸福就在眼前”这就是本书的初衷所在，希望女性朋友们能从本书中有所收获，自己给自己营造一个亮丽的天空。

时刻记住：一个人只有征服了情绪，才能征服自己，才能征服整个世界。

## <<女人情绪掌控术>>

### 内容概要

传说中，女人是亚当由于有情感需求，用他的肋骨造就的。所以，女人天生是感性的。就是因为女性体内荷尔蒙的关系，加之血型的影响，使女人易于情绪波动。也据说，情绪化是女性的第四特征。

所以，女人情绪化会一生相伴相随，也是女人一辈子的敌人。女人一辈子都在与情绪进行着艰苦卓绝的斗争。

只有学会克制情绪化，女人们才会找到幸福大厦的入口。

让我们从此刻做起吧。调整好心态，平衡好情绪，提高承受力，那样，我们女人才会事业更加顺达，家庭更加幸福，生活更加如意，青春才会永驻！

## <<女人情绪掌控术>>

### 作者简介

汪婷、庞建春：图书策划兼撰稿人。  
主要作品《股神巴菲特给儿女的忠告》、《奥巴马给女儿的忠告》、《哈佛情商课》、《乔布斯的成功哲学》、《信念的力量》等。

## <<女人情绪掌控术>>

### 书籍目录

前言

第1章 女人要聪明，学会正视自己的情绪

女人的健康需要好情绪的滋润

良好的情绪让你迸发潜能

好的状态使你更理性

失败源于你的坏情绪

女人做事也需三思而后行

好的情绪让你生活更幸福

好心情是最好的“化妆品”

女人请做好自我情绪管理

第2章 女人要平和，别陷入坏情绪的漩涡

热爱生活才能情绪稳定

不做坏情绪的顺风草

清楚自己的情绪周期

摒弃奢求完美的的心思

假装快乐会真的快乐起来

别陷入误会的苦恼中

女人别总跟自己过不去

莫让孤独囚禁了自己

走出嫉妒情绪的困扰

丢掉虚荣，内心才能平静

摆脱内疚心理的煎熬

拒绝浮躁，简单生活

第3章 女人要有主见，莫受他人坏情绪的影响

让镇定成为一种习惯

莫被他人的坏情绪传染

宠辱不惊，做淡泊女人

女人，做事要有主见

女人莫要杞人忧天

别被偏见惹恼了

不要介意别人的闲言碎语

他人气我我不气

第4章 女人要宠自己，及时为情绪排排毒

给自己建一个“情绪垃圾回收站”

清零“情感垃圾”

情绪不好时转移注意力

不让繁忙的工作扰乱心情

做事绝不钻牛角尖

知足常乐，想想不如你的人

学会宣泄，为自己减减压

把苦闷大声“说出来”

精心装扮，脱去坏心情

冥想扫除坏情绪

第5章 女人要快乐，用积极乐观的心态面对人生

以快乐心态面对生活

## <<女人情绪掌控术>>

希望常在，快乐常在

主动快乐

用热情战胜所有的困难

训练出自己的快乐性格

积累快乐才能幸福每一天

放下包袱，就是快乐

学会感恩更快乐

乐于助人，收获快乐

第6章 女人要学会放松，摆脱自己的疲劳情绪

累了，就给自己松松绑

走出职业倦怠的沼泽

选择适合的缓解疲劳的方法

学会“慢生活”

学会说“不”，别活得太累

别为小事累死自己

## <<女人情绪掌控术>>

### 章节摘录

版权页： 女人请做好自我情绪管理 有一个男孩脾气很坏，一天，他的父亲给了他一袋钉子，告诉他每当生气的时候，就钉一颗钉子在后院的栅栏上。

第一天，这个男孩钉了37个钉子。

接下来的几天，他开始有意识的控制自己的情绪，遇到不高兴的事，尽量不发脾气。

渐渐的，这个小男孩可以掌控自己的情绪了，每天所钉的钉子越来越少。

终于有一天，一颗钉子也没钉。

他高兴地告诉了父亲，此时，父亲又告诉他，现在开始，当你每一次能控制自己的情绪的时候，就拔出一颗钉子。

日子一天天的过去了，男孩终于把所有的钉子都拔出来了。

他的父亲牵着他的手来到后院，对他说：“孩子你做的很好，但看看那些栅栏上的坑坑洞洞，这些栅栏将永远不能恢复以前的样子了。

当你生气时所说得话就像这些钉子一样会留下很难弥补的疤痕，有些是难以磨灭的。

”这一天，男孩终于懂得情绪管理的重要性了。

原来坏情绪不但会伤害别人，也会伤害自己。

一个聪明的女人，一定是一个能管理好自己的情绪的女人。

问题是，生活中所面临的许多事对女人而言具有威胁性，可能意味着个人形象、价值感、自尊心的折损和破坏，有些大到足以引起女人内心焦虑，但旁人看来却是芝麻绿豆，此时就需要你好好的管理自己的情绪了。

华蕊是一家大型企业的高级职员，她的能力是有目共睹的，也得到了公司领导的充分肯定。

平时，华蕊热情大方，率真自然，虽然脾气有点火爆，但人缘还是比较不错。

一次，公司内部有一个提拔名额，按理说，不论是从资历还是能力和业绩，华蕊都是不二人选。

但偏偏事与愿违，公司竟然提拔了一个资历、能力和业绩都不如她的女同事。

华蕊很是生气，早就看不惯上司对那位女同事的“私心”，平时的一些升职、加薪的机会几乎都被这位女同事抢走了。

而自己工作认真，业绩也一直高高在上，却得不到任何回报。

这次，华蕊真的恼了，她气愤地跑到上司的办公室去“质问”，义正言辞的与上司“理论”，把上司弄得极其狼狈。

而她自己的情绪似乎并未好转，甚至更恶劣。

还因此倍受冷落，其他同事也不敢轻易同她说话了。

此后，华蕊的心情越来越差，脾气变得越来越暴躁，稍有不顺，一碰到让人恼火的事情，就是控制不住自己的情绪，尽管事后觉得不值，但当时就县不能冷静下来。

她自己怎么也想不通是什么原因。



## <<女人情绪掌控术>>

### 后记

在这个忙碌的社会里，女人是一道亮丽的风景线，代表着时尚、自信与美丽，是一个给人带来美感和享受的群体。

然而，生活和工作的压力却破坏了女人的心理健康，不仅要“相夫教子”，“上得厅堂下得厨房”，还要能在职场上不让须眉。

于是，米兰昆德拉说：“女人的一生，就是从上一个家到下一个家。

”在女人的一生中，女人需要承受的东西太多了，一生要扮演的角色也太多了。

在工作单位，女人既是上司的下属，又是下属的上司；在家庭，女人既是父母的女儿、公婆的媳妇，又是丈夫的妻子、孩子的母亲。

不同的角色，女人就会负有不同的责任和义务，所以，女人的心常常被各种情绪萦绕：快乐、幸福、满足、悲伤、痛苦、愤怒、郁闷……难怪美容女王张晓梅称这些为“女人词”。

是啊，女人的一生，是用诸多女人词调和出来的一杯鸡尾酒。

不论你是一个什么样的女人，都有过兴奋快乐的瞬间，都感觉过安静祥和的夜晚，都尝过苦涩委屈的味道，都品过寂寞伤心的滋味。

对于大多数女人来说，酒有冷暖、深浅、浓淡、甘苦之分，女人可以感知，但往往把握不了调制这酒的那只命运之手。

命运之手如此神秘，以至于把那些词汇添加或减少都不能自主。

于是，许多女人原本梦想喝一杯甜酒，最后喝到的却是走了味的苦酒。

只因世间本是甘苦参半，悲喜交加。

但是，女人或许改变不了那只命运之手，却可以改变自己的心态。

因为女人所有的情绪都源于我们内心的所想、所感。

著名的心理学家安东尼·罗宾斯说过这样一句话：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这一点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

”其实，女人活的就是心态，如果你能驾驭自己的心态，能掌控自己的情绪，其实你就开始了你的精彩人生，就可以享受幸福，可以明媚地笑，可以潇洒地活。

人们常说女人如花。

既然是花，就需要女人自己精心地呵护自己，爱自己。

张晓梅说：“真心喜欢自己的人懂得快乐的秘密不在于获得更多，而是珍惜所拥有的一切。

你会觉得自己是那样地受到上天的恩宠，是那样幸福地生活在这个世界上。

”没错，对于感性的女人来说，拥有好的情绪才能让自己容颜不老，才能让你历经风雨后的笑容依旧优雅而灿烂。

这就是情绪的力量。

所以，女人要让情绪成为自己的魅力。

本书的意义也在于此，希望女性朋友能够从本书中得到一些帮助，从坏情绪中优雅地走出来。

最后，感谢北京习美文化发展有限公司的策划运营。

本书的疏忽之处敬请读者朋友斧正。

如需购书、投稿、版权合作请致电：25391797@qq.com。

## <<女人情绪掌控术>>

### 编辑推荐

《女人情绪掌控术》是一部教你掌控情绪的心灵之书，是女人情绪健康首选读。  
读完《女人情绪掌控术》你会惊喜地发现，管理好自己的情绪，你就掌握了幸福人生的秘密。

<<女人情绪掌控术>>

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