

<<跟专家学情绪调节>>

图书基本信息

书名：<<跟专家学情绪调节>>

13位ISBN编号：9787530856345

10位ISBN编号：7530856340

出版时间：2010-5

出版时间：赵建勇 天津科学技术出版社 (2010-05出版)

作者：赵建勇

页数：225

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>

<<跟专家学情绪调节>>

前言

每个人都是有情绪的，因为情绪是与生俱来的东西，高兴、悲伤不用别人教，天生就会。但是，恰当地表达自己的情绪，控制自己的情绪，调节自己的情绪，这些能力却是通过后天学习得来的。

所以，只有学会并提高自己表达、控制、调节自己情绪的能力，才能够自由地体验不同的感受，并将它融入我们心理的不同层面，使自己成为一个更加成熟的人。

生活中，人们的情绪是复杂多变的。

有的人可能会为一件很小的事情伤心好一阵子，但是别人的一句赞誉，又会让他喜笑颜开；有的人原本很开心，但可能被某种情景所影响，又会突然黯然神伤，情绪变得低落。

有的人喜怒形于色，心里有什么事都会写在脸上，有的人却善于掩饰，即使内心愤怒，脸上也会挂着笑容。

当然，这些都是正常的情绪反应，通过对自己的情绪变化的揣摩和把握，也有助于理解别人的情绪，能够设身处地地理解别人，而这也是人际交往中非常重要的一个方面。

情绪的变化其实是由于我们的心理受到某种刺激之后而产生的一种应激行为。

情绪就像是我們心理上的“保安系统”，一旦身边的人或事对我们的身心造成刺激、构成威胁，这个保安系统就会发出相应的警报信号，这样，我们就可以及时地采取适当的应对措施，使自己不致受到“伤害”。

如果遇到危险的情况，我们就会产生恐惧情绪，迫使我们要么躲避，要么抵抗。

如果我们的自尊被人刺伤，内心就会先是郁闷，然后变为愤怒的情绪，这时，保安系统就会提醒你寻求舒解。

<<跟专家学情绪调节>>

内容概要

情绪是与生俱来的东西，高兴、悲伤不用别人教，天生就会。但是，恰当地表达自己的情绪，控制自己的情绪，调节自己的情绪，这些能力却是通过后天学习得来的。只有学会并提高自己表达、控制、调节自己情绪的能力，才能够自由地体验不同的感受，并将它融入我们心理的不同层面，使自己成为一个更加成熟的人。

<<跟专家学情绪调节>>

书籍目录

第一章 走出心灵陷阱，塑造一个平静充实的自己一个人成熟的表现就是能控制自己的情绪。

生活中有很多的烦恼和忧愁，人往往会因此陷入一种消极的情绪之中无法自拔，失去原有的平静，变得浮躁、空虚，这时就需要及时做出调整。

一、消除浮躁，宁静才能致远——浮躁情绪调节二、何必紧张，放松就能从容——紧张情绪调节三、打破空虚。

让心找到着落——心里空虚调节四、不必焦虑，心安创造闲适——焦虑情绪调节五、乐观面对，扫除心中阴霾——悲观心理调节六、且慢发怒，冲动切记制动——愤怒情绪调节七、减少欲望，直平心中沟壑——贪婪心理调节八、走出压抑，悲愁不再悠悠——抑郁心理调节九、人正心正，何必这般恐慌——恐惧心理调节十、走出死角，不要只爱自己——自恋心理调节第二章 摆脱负面情绪，展现一个光鲜靓丽的自己生活中的我们并不总是光鲜靓丽的，在潇洒、自信、干练、豁达、正直、勤奋的面具底下，还隐藏着一个暴躁、自卑、唯唯诺诺、自私、狭隘、敏感的自己。

而且，这个自己也时常会展现在公众的面前，使自己的生活充满了灰色，与周围人的关系变得紧张。

一、远离狂躁，保持良好心情——暴躁脾气调节二、求之不得，莫要怨怼别人——抱怨心理调节三、学会接受，别再喜新厌旧——厌倦心理调节四、找到依托，心理不再空虚——无聊心理调节五、走出压抑，找到生活意义——灰色情绪调节六、敢想敢做，远离优柔寡断——犹豫心理调节七、接受缺憾，不必苛求完美——完美心理调节八、合理期待，减少失败挫折——挫败心理调节九、莫愁知己，本就有人关怀——落寞心理调节十、自我宽恕，减轻内心愧疚——负罪心理调节第三章 消除心理偏执，变成一个坦然自在的自己心理偏执会使人们陷入不良情绪的陷阱，使那个原本和蔼、率直、诚恳的自己不复存在，也使原本安静的生活变得嘈杂。

只有及时地从心理上进行调节，消除心理偏执，才能获得坦然、舒爽的好情绪。

一、敞开心怀，让心不再孤独——孤独心理调节二、鼓足信心，驱散内心羞怯——羞怯情绪调节三、拒绝狭隘，妒人不如容人——忌妒心理调节四、人各有长，何必自轻自贱——自卑心理调节五、放下自私，不做孤家寡人——自私心理调节六、人外有人，莫要唯我独尊——自负心理调节七、远离多疑，不去捕风捉影——多疑心理调节八、消除虚荣，莫为面子受罪——虚荣心理调节九、放弃冷漠，热情迎来快乐——冷漠心理调节十、改变固执，回头何须撞墙——固执心理调节第四章 化解心理困惑，成就一个自信轻松的自己心灵上的困惑会让入迷失自己，变得不安、焦虑、狂躁，感到疲惫和麻痹，甚至采取错误的方式来进行逃避，让自己无法再勇敢而自信地面对一切。

只有走出困惑，才能拨开迷雾，找到自己。

一、学会适应，减少内心不安——不安情绪调节二、善于抗压，给心灵加把劲——内心乏力调节三、给心放假，减缓双重折磨——身心疲惫调节四、保持安定，消除不祥念头——不良预感调节五、善于发泄，别让心灵失控——狂躁情绪调节六、适可而止，减轻占有欲望——占有欲望调节七、活在当下，莫要逃避今天——逃避心理调节八、适度享受，切忌以毒攻毒——上瘾心理调节九、重视自己，改变好人主义——麻痹心理调节十、消除怯懦，莫要患得患失——忧患心理调节第五章 改变不良嗜好，扮演一人见人爱的自己张扬、小气、冷漠、虚伪和狭隘的心理是无法让自己拥有好情绪的，同时也无法得到大家的接纳。

所以，当你发现自己喜欢炫耀、爱记仇、喜欢说三道四时，一定要及时地改正这些不良嗜好。

一、保持低调，别总炫耀自己——炫耀心理调节二、学会谦让，没什么过不去——挑衅心理调节三、笑泯恩仇，不要小肚鸡肠——记仇心理调节四、摆正心态，不可幸灾乐祸——看客心理调节五、推己及人，何必苛责他人——挑剔心理调节六、一视同仁。

莫使心生厌恶——厌恶心理调节七、管住嘴巴，背后莫论人闲——长舌习惯调节八、学会担当。

树立负责态度——避责心理调节九、释放心灵，不做精神囚犯——自闭心理调节第六章 赢得心理角逐，打造一个八面玲珑的自己人际交往是人们之间心与心的沟通和较量。

在这场心理角逐中，谁更受欢迎，往往取决于人们的态度、品格和心计，而只有真诚的、宽容的、细心的、会变通、有承担的人才能左右逢源、八面玲珑。

一、恭而敬之，赢得对方尊重——互惠效应二、懂得幽默，化解紧张氛围——幽默效应……第七章 坚

<<跟专家学情绪调节>>

守生活原则，培养一个快乐适中的自己第八章 提升自身素质，创造一个成功精彩的自己

<<跟专家学情绪调节>>

章节摘录

跟男性相处时，更是感觉局促不安，手心手背都会是汗；第一次面对男朋友的家长，脸会憋得通红，甚至连话都可能说不出来。

不可否认的是，适度的精神紧张，可以帮助人们集中精力做事，有助于激发潜力，是有一定积极作用的。

但如果事事都过度紧张，如临大敌，那么总有一天你会发现，简单的变复杂了，复杂的更复杂了。最糟糕的是，紧张还会影响你的生活和工作，使你不能坦然接受生活中的种种，造成沉重的心理负担。

有些时候，你越紧张事情可能就越做不好，相反，在放松心情的前提下，往往能够找到解决问题的方法。

俗话说，放松一点，胜人一筹。

就算是非常难办的事情，也不会因为你的紧张而出现转机。

相反，如果你心怀一份坦然，考虑进更多、更细致的方面，说不定问题倒能够解决了。

这特别适合于考生上考场、警察在非常紧急的情况下侦查破案或者是节奏非常紧张的谈判桌上等。

英国的斯赫伯特说过：“面对一件事，很多人都会紧张，只不过有的人会调解自己，有的人不会，反而越弄越糟糕。

”紧张，已经成为现代社会流行的负面情绪，它会给我们的生活带来各种各样的影响。

比如，因为紧张，你挨了老板一顿批评；因为紧张，你错过了一个重要的客户；因为紧张，你没有把握好一次重要的谈判，从而失去了一笔巨大的财富……可见，消除紧张，迫在眉睫！

只有舒缓紧张情绪，放松自己的心灵之弦，才能在人生路上踏歌而行。

因此，我们要在紧张的生活和工作之余学会放松自己。

<<跟专家学情绪调节>>

编辑推荐

《跟专家学情绪调节》：保持好情绪需要的是调节拥有好脾气需要的是控制走出困惑，获得心灵的安适；消除偏执，实现情绪的安宁。

走出困惑，获得心灵的安适，消除偏执，实现情绪的安宁。

走出心灵陷阱，塑造一个平静充实的自己；摆脱负面情绪，展现一个光鲜靓丽的自己；消除心理偏执，变成一个坦然自在的自己；化解心理困惑，成就一个自信轻松的自己；改变不良嗜好，扮演一个人见人爱的自己；赢得心理角逐，打造一个八面玲珑的自己；坚守生活原则，培养一个快乐知足的自己；提升自身素质，创造一个成功精彩的自己。

<<跟专家学情绪调节>>

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>