

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

13位ISBN编号：9787538868043

10位ISBN编号：7538868046

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：姜珊

页数：220

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>

## <<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

### 前言

有一位哲学家曾经说过“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

”无数的事实都证实了这样一个道理：拥有一个好情绪，才能拥有一个快乐的人生。

在生活中，我们都会有这样的体验：在情绪好、心情爽时，思路开阔、思维敏捷，工作和办事效率高；相反，在情绪低沉、心情抑郁时，就会思路阻塞、动作迟缓，做什么效率都很低。

成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。

人生不如意事十之八九，每个人都不可避免地会遇到现实生活中的种种磨难和冲击，也都会经历痛苦和遭受失败。

既然我们不能改变过去，就去好好把握未来吧。

我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。

只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，扭转事物发展的方向。

善于控制自己情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。

而失败者或许并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。

我们可以发现，大多数的失败者失意时一味地抱怨，不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以。

他们之所以失败，往往是因为他们没有学会控制好自己的情绪。

所以，我们必须要对情绪加以管理，要正视自己的坏情绪，把握好自己喜怒哀乐的度，主动寻找和发掘积极情绪，有效预防和调节消极情绪，快乐适度，哀伤有节，保持乐观，增强信心，减少愤怒，淡化仇恨，对人宽容……只有这样，才能让自己的情绪健康，让自己的生活幸福快乐。

人生在世，不可能事事如意、一帆风顺，所以，情绪有跌宕起伏是正常的。

但你一定要记住，情绪是自己的，你就是情绪的主人，情绪的好坏要靠你自己选择。

只有巧妙地释放和调整情绪，你才能更好地享受人生。

情绪是心灵的显示，是我们生活的原动力。

虽然我们不能总是完全成功地控制自己的情绪，但这仍是我们努力的方向。

本书涵盖之广，包含日常生活中很多细微而又重要的方面，全面阐述了人生的情绪法则，帮助你在跋涉的旅程中，学会调节情绪，学会管理情绪，从而演绎你一生的美丽。

## <<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

### 内容概要

有一位哲学家曾经说过“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量，”无数的事实都证实了这样一个道理：拥有一个好情绪，才能拥有一个快乐的人生。

人生不如意事十之八九，每个人都不可避免地会遇到现实生活中的种种磨难和冲击，也都会经历痛苦和遭受失败。

既然我们不能改变过去，那我们就去把握未来，我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。

只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，扭转事物发展的方向。

女人是最情绪化的个体，喜怒哀乐随时体现出来，但你一定要记住，情绪是你自己的，你就是情绪的主人，情绪的好坏要靠你自己选择。

巧妙地释放和调整情绪，你才能更好地享受人生，正确的管理情绪，才能演绎你一生的美丽。

## <<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

### 书籍目录

#### 第1章 聪明女人若掌控好自己的情绪，便能赢得整个世界

控制情绪，花开不败好女人

情绪管理能力决定女人的幸福指数

管理好情绪，做个鲜活女人

别把脾气和眼泪寄存在办公室里

做自己心情的主宰者

漫步冥想，让你感受意想不到的幸福

管好情绪，让快乐永驻心田

宠辱不惊，笑看人生

善于控制情绪的人才会成功

6招让女人从此不再情绪化

女人快乐秘笈：假装开心可激发好情绪

#### 第2章 敞开心扉，不抱怨的女人才能掌握幸福产权

知足的女人才能常乐

不要让你的抱怨推走他

女人每天抱怨的时间不要超过10分钟

如果大声喊“痛”，伤害就会出现

做个不抱怨的女人

幸福是比出来的

女人抱怨也要有技巧

经常抱怨，于事无补

适应生活中的不公平

抱怨的女人只能使自己更疲惫

莫让抱怨阻碍你的职场路

职场女性抱怨的8大注意事项

#### 第3章 要善于驾驭心中的怒火，不让它烧伤自己

性格暴躁是发生不幸的导火线

女人不能做“火药桶”

远离自己的冲动情绪

气大伤身，千万不要动辄发火

身在职场怎样学会控制愤怒情绪

用理智浇灭心头的怒火

女人生气不如去争气

.....

#### 第4章 摆脱忧郁，永远不要做个都市“郁女”

#### 第5章 告别压力，不要让它挤走女人的快乐

#### 第6章 挫折只是炼金石，女人要像玫瑰一样铿锵

#### 第7章 懂得宽容的女人，才会成为幸福的阳光丽人

#### 第8章 不要让过去的事情占据你的心灵

## <<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

### 章节摘录

版权页：控制情绪，花开不败好女人“潮起潮落，冬去春来，夏末秋至；日出日落，月圆月缺，雁来雁往；花飞花谢，草长瓜熟，万物都在循环往复的变化中。

”我们每个人的内心都像一只轮子不停歇地转动着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。

这又好比花儿的变化，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，随着气候的变化生长，而我们却是为自己“创造天气”。

女人是感性的，男人是理性的。

因为女人的感性，所以获得了与男人不一样的灵感和收获。

然而，当女人不合时宜的表现出过分的感性时，亦会造成不可避免的损失。

女人往往喜欢不切实际的幻想，并为了根本就得不到的东西而痛苦失落。

虚荣心、攀比心过盛，是导致女人负面情绪的罪魁祸首之一。

歇斯底里，这是女人中常见的一种极端负面情绪。

面对痛苦的打击和不平时，女性往往会出现一种歇斯底里的情绪，这也是女性基因中的一个特别之处。

当其爆发时，怒气和怨恨像潮水一样涌出，那是一个接近世界末日的情绪，那种感觉有时候与死亡非常接近。

现实中，由于女性朋友们对自我内心认知的不够，所以对他人内心世界也往往是不了解的，这就会加重与他人的沟通障碍，也往往会发现其结果总是与自己期望的背道而驰，从而导致了失望和沮丧，造成了负面情绪的积累和爆发。

## <<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

### 编辑推荐

《聪明女人要懂得的情绪控制术》：聪明女人若能掌控自己的情绪，就能赢得整个世界。好情绪可以改变我们的命运，坏情绪可能毁掉我们的一生。

<<聪明女人要懂得的情绪控制术>>

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>