

刘艳梅 著

每天一节 情绪管理课



幸福快乐是一种选择
平衡情绪是一种能力

生活的不确定性，让你的安全感无所依靠，
你彷徨、你犹豫、你害怕、你无助、你抱怨……
但是，一切都由你选择，掌握方法换一种思维，
你就能遇到那个果断、执着、勇敢、有魄力、有自信的另一个自己。



每天一节 情绪管理课

刘艳梅 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

每天一节情绪管理课 / 刘艳梅著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2014.9
ISBN 978-7-115-36413-5

I. ①每… II. ①刘… III. ①情绪—自我控制 IV.
①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174090号

内 容 提 要

好心情、坏心情,完全由你来决定。好心情是一种心态,更是一种能力。好心情需要去学习,每天一节情绪管理课,可以让你在不知不觉中感受到稳稳的幸福。面对同一件事情,往左想心情就可能很糟糕;但往右想,有可能在不好的事情中找到有意义的一面。掌握了心情,幸福就会来敲门。

◆ 著 刘艳梅

责任编辑 任忠鹏

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7

2014年9月第1版

字数: 220千字

2014年9月北京第1次印刷

定价: 35.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



水瓶座 又期待又彷徨的开始

(1月20日~2月18日)

- 012 选择其实是一件痛苦的事
- 015 未来，谁知道会怎样
- 017 还记得你的理想吗？
- 020 趁一切还来得及
- 023 青春与梦想，它不分尊卑



双鱼座 希望、热情、自信，

(2月19日~3月20日) 一样都不能少

- 028 这辈子，只能这样吗？
- 031 这个世界属于爱冒险的人
- 034 没有绝望的境况，只有绝望的人
- 037 像傻子一样执着
- 040 能鼓励你的人只有自己
- 043 因自信而尝试，因尝试而改变



白羊座 原来情绪最好的状态是专注

(3月21日~4月19日)

- 048 一次只关心一件事
- 050 智能型“低头族”，当手机拥有智慧
- 052 不去做，谁也不知道会不会成功
- 054 活在当下，因为这是真实的时光
- 057 把每一天当成一辈子来过



金牛座 谁不曾畏惧失败

(4月20日~5月20日)

- 062 你到底在害怕什么？
- 065 过程是风景，结果是明信片
- 068 在黑暗中挣扎时，连影子都会离开
- 071 每个人都穿过不为人知的黑暗
- 075 走弯路是人生的常态



双子座 在迷茫中学会坚定

(5月21日~6月21日)

- 080 迷茫不只存在于青春期
- 083 让人抓狂的小事，要HOLD住
- 086 诱惑太多的时代，守住自己
- 089 今天的选择，不是为了明天去后悔
- 092 没什么能一下打垮你，没什么能一下拯救你
- 095 如果重新来过，你的选择还是一样



巨蟹座 在波折中成长

(6月22日~7月22日)

- 100 人生如冲浪，低潮是为高潮蓄势
- 103 斤斤计较让人生充满纠结
- 106 一冲动，就波折
- 109 动起来，将郁闷赶走！
- 112 凡事就怕认真



狮子座 耐得住寂寞的人

(7月23日~8月22日)

- 118 承认自己的软弱比故作坚强更有用
- 122 忍耐——静默而伟大的情绪力量
- 125 定力、毅力与自控力
- 128 谁动了你的奶酪
- 131 你到底在妒忌什么
- 134 始终如一的不卑不亢
- 137 好心情是随心还是随景



处女座 我们要的，岁月都会给

(8月23日~9月22日)

- 142 不浮躁，比较快
- 145 岁月都会给你，别急
- 148 要舒适就要先不太舒适
- 151 抱怨吓跑了运气
- 155 越想越糟，越做越好



天秤座 得失间要有范儿

(9月23日~10月23日)

- 160 你放弃的VS放弃你的
- 163 因为不想赢，所以不会输
- 167 我们该好好地庆祝失败
- 170 挨骂了，却很开心
- 173 因为害怕所以愤怒，真够掉价



天蝎座 一念幽默，欢喜自在

(10月24日~11月22日)

- 178 人要幽默地活，快乐地享受人生
- 181 苦瓜脸，请尝试幽默吧
- 184 来一场大笑的狂欢
- 187 做简单的小事，转换心情



射手座 不能拒绝的快乐

(11月23日~12月21日)

- 192 生活放轻松，人生超幸福
- 195 主动寻找，才会快乐
- 198 感恩，记录生活的美好点滴
- 202 你有趣，生活才有趣
- 205 可以一直很快乐



魔羯座 世界跟我一起笑

(12月22日~1月19日)

210 悲伤因有人分担而释然

213 快乐因有人分享而变甜

216 牢骚的伟大和卑劣

219 提醒幸福

222 就是要这样笨拙地活着



每天一节 情绪管理课

刘艳梅 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

每天一节情绪管理课 / 刘艳梅著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-115-36413-5

I. ①每… II. ①刘… III. ①情绪—自我控制 IV.
①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174090号

内 容 提 要

好心情、坏心情,完全由你来决定。好心情是一种心态,更是一种能力。好心情需要去学习,每天一节情绪管理课,可以让你在不知不觉中感受到稳稳的幸福。面对同一件事情,往左想心情就可能很糟糕;但往右想,有可能在不好的事情中找到有意义的一面。掌握了心情,幸福就会来敲门。

-
- ◆ 著 刘艳梅
责任编辑 任忠鹏
执行编辑 吴 斌
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 7 2014 年 9 月第 1 版
字数: 220 千字 2014 年 9 月北京第 1 次印刷
-

定价: 35.00 元

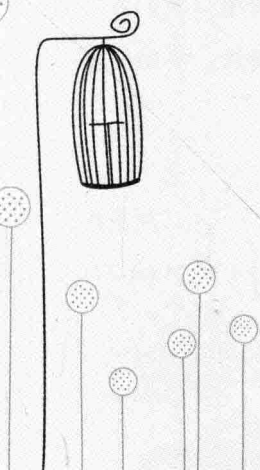
读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

人生不如意之事十有八九。在年幼的时候，不会有这样的感慨，也不愿意相信事情竟会是这样的，可是有了点年龄之后，就会认可这一说法，觉得此言不虚。或许是由于身体状况一年不如一年，或许是由于阅历增多，负担增重。

既然如此，怎样才能每天拥有好情绪也常常成为人们思考的一个问题。需要引起重视的是，一年四季的轮回交替，会悄无声息地影响着情绪。春光明媚，百花绽放，充满了希望和活力，但人会情绪低落、烦躁、焦虑。夏日炎炎，漫长的白昼，薄凉却短暂的夜晚，人们不知不觉就疲惫、迷茫。秋月皎洁而凄寒，秋花唯美却凋零，虽然秋天意味着收获，但也洗不掉萧瑟的底色，如此这样，怎能不悲秋，不惆怅？冬季的天空是灰色的，气氛是沉闷的，冬季抑郁症越来越普遍，有人说，在冬季，整个人都不好了。



研究表明，适应季节的变化，自我调节显得非常重要，积极的思维以及乐观的举动可以改变由于季节变化而引起的心理波动，从而起到减少消极情绪的作用。

本书根据四季中人们情绪的微妙变化安排章节，针对每个季节人们可能出现的消极情绪，提出了科学而合理的应对方法。如果能够静心阅读本书的内容，就会找到隐藏在这些消极情绪背后的负面思维方式。揭开面纱之后，一切就不再神秘。明白为什么会不开心、郁闷、迷茫、痛苦、恐惧、抱怨……谁还会执着地纠结于其中？此外，本书还在“好情绪的情景练习”模块中，准备了供读者练习拥有正面情绪的思维方式的案例，如果读者能够仔细地练习这些案例，就会控制自己的思维，让积极的思维方式带给自己好情绪。如果按照本书去做，在春季，读者就会看到希望与热情；在夏季，就能学到坚强与执着；在秋季，就会丢掉焦躁与惆怅；在冬季，就会懂得幽默，并纵情大笑。

好情绪对于每个人都很重要。心境有一定的渲染性，它使人们的整个心理活动都渲染了情感的色彩。有了好情绪，人们好像做什么事都会顺心，轻松。如果你想每天拥有好情绪，不妨尝试阅读以下内容吧！

刘艳梅

2014年7月



水瓶座 又期待又彷徨的开始

(1月20日~2月18日)

- 012 选择其实是一件痛苦的事
- 015 未来，谁知道会怎样
- 017 还记得你的理想吗？
- 020 趁一切还来得及
- 023 青春与梦想，它不分尊卑



双鱼座 希望、热情、自信，

(2月19日~3月20日) 一样都不能少

- 028 这辈子，只能这样吗？
- 031 这个世界属于爱冒险的人
- 034 没有绝望的境况，只有绝望的人
- 037 像傻子一样执着
- 040 能鼓励你的人只有自己
- 043 因自信而尝试，因尝试而改变



白羊座 原来情绪最好的状态是专注

(3月21日~4月19日)

- 048 一次只关心一件事
- 050 智能型“低头族”，当手机拥有智慧
- 052 不去做，谁也不知道会不会成功
- 054 活在当下，因为这是真实时光
- 057 把每一天当成一辈子来过



金牛座 谁不曾畏惧失败

(4月20日~5月20日)

- 062 你到底在害怕什么？
- 065 过程是风景，结果是明信片
- 068 在黑暗中挣扎时，连影子都会离开
- 071 每个人都穿过不为人知的黑暗
- 075 走弯路是人生的常态



双子座 在迷茫中学会坚定

(5月21日~6月21日)

- 080 迷茫不只存在于青春期
- 083 让人抓狂的小事，要HOLD住
- 086 诱惑太多的时代，守住自己
- 089 今天的选择，不是为了明天去后悔
- 092 没什么能一下打垮你，没什么能一下拯救你
- 095 如果重新来过，你的选择还是一样



巨蟹座 在波折中成长

(6月22日~7月22日)

- 100 人生如冲浪，低潮是为高潮蓄势
- 103 斤斤计较让人生充满纠结
- 106 一冲动，就波折
- 109 动起来，将郁闷赶走！
- 112 凡事就怕认真



狮子座 耐得住寂寞的人

(7月23日~8月22日)

- 118 承认自己的软弱比故作坚强更有用
- 122 忍耐——静默而伟大的情绪力量
- 125 定力、毅力与自控力
- 128 谁动了你的奶酪
- 131 你到底在妒忌什么
- 134 始终如一的不卑不亢
- 137 好心情是随心还是随景



处女座 我们要的，岁月都会给

(8月23日~9月22日)

- 142 不浮躁，比较快
- 145 岁月都会给你，别急
- 148 要舒适就要先不太舒适
- 151 抱怨吓跑了运气
- 155 越想越糟，越做越好



天秤座 得失间要有范儿

(9月23日~10月23日)

- 160 你放弃的VS放弃你的
- 163 因为不想赢，所以不会输
- 167 我们该好好地庆祝失败
- 170 挨骂了，却很开心
- 173 因为害怕所以愤怒，真够掉价



天蝎座 一念幽默，欢喜自在

(10月24日~11月22日)

- 178 人要幽默地活，快乐地享受人生
- 181 苦瓜脸，请尝试幽默吧
- 184 来一场大笑的狂欢
- 187 做简单的小事，转换心情



射手座 不能拒绝的快乐

(11月23日~12月21日)

- 192 生活放轻松，人生超幸福
- 195 主动寻找，才会快乐
- 198 感恩，记录生活的美好点滴
- 202 你有趣，生活才有趣
- 205 可以一直很快乐



魔羯座 世界跟我一起笑

(12月22日~1月19日)

210 悲伤因有人分担而释然

213 快乐因有人分享而变甜

216 牢骚的伟大和卑劣

219 提醒幸福

222 就是要这样笨拙地活着