

超值白金版

29.80

# 别让压力 毁了 你 别让情绪 左右 你



方蕾 庞丽娟 编著

我们很难以公平的态度看待世界，却可以尽可能以客观的方式来陈述现状，不以压力扰乱心境，也不以自己的情绪评判事物。要做到这一点就需要修炼内心，控制情绪，放空自己内心的压力。

中国华侨出版社



# 别让压力毁了你 别让情绪左右你

方蕾 庞丽娟 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

别让压力毁了你, 别让情绪左右你/方蕾, 庞丽娟编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5113-3479-4

I. ①别… II. ①方… ②庞… III. ①压抑(心理学)—通俗读物 ②情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 069284 号

## 别让压力毁了你, 别让情绪左右你

---

编 著: 方 蕾 庞丽娟

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 丹

封面设计: 李艾红

文字编辑: 刘晓菲

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 46 字数: 870 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3479-4

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

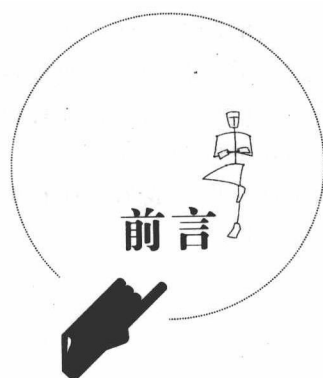
发 行 部: (010)58815875 传 真: (010)58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



美国女作家阿内斯·宁曾说过：“我们看到的世界是我们眼中的世界，而不是世界本来的面目。”当我们看到社会的险恶，周围形势的险峻，身边人们态度的冷漠时，也可以说是对我们内心状况的一种反射。我们很难以公平的态度看待世界，却可以尽可能地以客观的方式来陈述现状，不以压力扰乱心境，也不以自己的情绪评判事物。要做到这一点就需要修炼内心，控制情绪，放空自己内心的压力。

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力，每个人都会被各种各样的压力包围，也会被形形色色的情绪左右。情绪是一把双刃剑，如果处理得好，可以将阻力转化为助力，帮你化解困境，让你在生活中左右逢源；如果处理得不好，情绪就会失控，使人做出一些非理性的言行举止，害人害己。重压力和坏情绪导致人们学习效率下降，生活质量降低，引发疾病，甚至对于自己的人生也产生了迷惘。更可怕的是，这些高压力和坏情绪还会传染。有的人将它们发泄给同事、朋友，有的人传递给妻子和孩子。心理学家发现，人的高压力和坏情绪同细菌病毒一样，有着同样的杀伤力，而且传染性速度非常快。如果我们不警惕它们的传染性，只会为职场、社交埋下隐患。

在生活中，你是否有过压力无法承受、情绪难以控制的情况？如果有，你是放任放纵，还是控制和疏导？其实，如果能很好地缓解压力，会让你自我感觉更好、生活更加幸福，免疫系统会变得更强健有力，耐力会显著增加，并促使你做出更好的决策，你的总体生活质量将大大提高。每个人都像在同自己战斗，情绪控制能力差的人容易在一场场没有硝烟的战争中迷失自己，成为失败者；而情绪控制能力强的人就能控制自己内心蠢蠢欲动的想法，调节即将喷发的怒火，缓解内心深处的焦虑。人人都能从容面对压力，人人都能管理好情绪，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。掌握了正确的方法，人们就能平稳度过压力和情绪纷扰的难关！

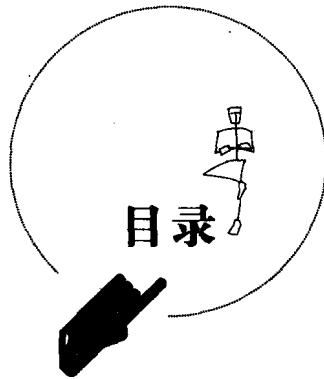
那么，该如何面对压力，管理情绪呢？本书是一本解读新时代都市人人生困惑、追求内心和谐的心灵手册，也是一堂最实用的压力与情绪管理课。书中首先全面探讨了压力的含义、类型、起因、表现、症状，强调了压力对人身免疫系统巨大危害，以及由此对健康、工作、生活、交往所带来的一系列负面影响，分析了各年龄段、男性和女性、不同职业的人们压力产生的根源及其对压力的反应，总结出催眠疗法、锻炼疗法、芳香疗法、营养疗法、按摩疗法、创造疗法、乐观主义疗法、印度草医学、冥想、太极、瑜伽等一系列有效的减压、解压的方法，帮助读者树立正确的认知、看待压力的观念，自信而乐观地面对世界，制订合理的压力管理计划，改变不良的生活习惯和工作方式，变压力为动力，走向轻松、乐观、健康的理想生活；书中还从当代人的生活状况出



发，剖析了人们工作、情绪、生活失衡的种种现象，揭示其背后隐藏的内在原因，同时提供了一系列掌控工作、情绪、生活的高效方案，为广大读者提高工作效率、调控内心情绪、优化生活秩序指明了便捷的通道，帮助读者改变现状，释放忧郁、焦虑，排解烦恼、苦闷，游刃有余于生活和社交，以从容的姿态和轻松的心情面对工作和生活，从工作中找到快乐，在生活中获得幸福，更好地享受人生。

如果你想提升自我，让自己脱颖而出，成为工作和生活的主人，那么在书中您定会找到您想要的答案，得到您想要的一切。





## 第一章 不得不生活在压力之中

什么是压力 .....	1
当生活改变时：急性压力 .....	2
当生活成为过山车的时候：阶段性压力 .....	2
当生活变质时：慢性压力 .....	3
人人都有压力 .....	4
压力从何而来 .....	4
你何时感到压力 .....	5
人类压力的根源 .....	5

## 第二章 别让压力毁了身心健康

身体压力 .....	7
大脑压力 .....	8
压力与胃及心血管的联系 .....	8
承受重压的皮肤及慢性疼痛 .....	9
压力与免疫系统 .....	9
压力与疾病的联系 .....	9
情绪压力 .....	10
精神压力 .....	10
“压力—自尊”循环 .....	11
消除超额压力，建立自尊 .....	11
建立自尊战略：A点到B点 .....	12
关爱自己 .....	15

## 第三章 压力来袭，女人要面临哪些问题

女性的压力世界 .....	16
女性压力管理不善的综合症状 .....	16
压力与雌激素的联系 .....	17
压力与月经不调：哪个是因，哪个是果 .....	17





压力对女性生育能力的影响 .....	18
怀孕、分娩与产后的压力 .....	19
噢，宝宝！.....	19
低压的单亲哺育 .....	20
选择不生育孩子 .....	21
压力与更年期 .....	21

## 第四章 面对重重压力，男人该做哪些准备

男性压力管理不善的综合症状 .....	23
真正的男人确实有压力 .....	23
压力与雄激素的联系 .....	24
压力对男性生育能力的影响 .....	25
愤怒，抑郁，还有别的难言之隐 .....	25
压力与男性中年危机 .....	26
压力与老年男性 .....	27

## 第五章 知己知彼，深度剖析压力

压力面面观 .....	29
抗压临界点 .....	30
压力触发因素 .....	30
压力弱势因素 .....	30
压力反应倾向 .....	31
个人压力测试 .....	31
压力管理特征 .....	42

## 第六章 未雨绸缪，从小开始一生的减压计划

孩子的压力 .....	43
对孩子的压力管理建议 .....	46
孩子压力管理的7个步骤 .....	46
永远的压力管理 .....	47
减压假期 .....	49
生活压力管理 .....	50

## 第七章 把压力化为激发自己的动力

建立你的个人压力管理组合 .....	52
压力管理日志 .....	52
把压力日志用到工作中去 .....	53
制定你的压力管理战略 .....	53
画出你的压力缺陷 .....	58
建立你的压力管理目标 .....	58
实施你的压力管理计划 .....	59
压力管理维护 .....	59



## 第八章 遵循缓解压力的黄金法则

睡眠解压 .....	61
压力管理战略一：睡眠 .....	62
压力管理战略二：水合作用 .....	63
控制坏习惯 .....	64
坏习惯之最 .....	67
压力管理战略三：改造坏习惯 .....	68
习惯表格：你的坏习惯汇总 .....	69
维生素、矿物质，还有更多.....	69
压力与轻松的平衡 .....	71
放松技术 .....	72

## 第九章 修炼抗压的强健体质

锻炼，否则就会失去健康 .....	76
锻炼的全身效果 .....	79
选择适合你的运动计划 .....	79
按摩疗法 .....	81
健康的隐秘杀手：压力脂肪 .....	83
一周饮食计划 .....	83

## 第十章 冥想：压力的深度缓解

压力对情绪的负面影响 .....	86
平定情绪的冥想 .....	87
冥想为何有用 .....	87
怎样冥想 .....	88
各种冥想方法 .....	88

## 第十一章 挣脱束缚，减压方法不胜枚举

调整态度 .....	99
自发训练.....	100
印度草医学.....	100
生物反馈：了解自己.....	102
创造疗法.....	102
梦境日志.....	103
鲜花疗法.....	104
朋友疗法.....	105
催眠：刺激还是缓解.....	105
乐观主义疗法.....	107
自我奖励疗法.....	108

## 第十二章 减压的根本：管理好你的生活

你的金钱.....	110
-----------	-----





无压理财的 5 条黄金法则	114
有效管理时间	115
工作中的压力管理	116
建立个人的避风港湾	119

## 第十三章 解析情绪，打开人生命运密码

<b>第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪</b>	121
情绪是一种力量	121
你的情绪从哪里来	122
恐惧来自情绪的幻觉	124
人人都有情绪周期	125
观察自己的情绪	126
对自己的情绪负责	127
认识情绪的正负极	129
无论是好是坏，情绪都有传染性	130
情绪平衡时，你才是充满能量的人	131
<b>第二节 寻根溯源——是什么情绪在影响你</b>	132
性格对情绪的影响	132
时时警惕心理失衡	133
为何负罪感久久不能散去	134
我们为何会产生忧虑	135
是什么原因造成了悲观情绪	136
我们因什么而困惑	137
为什么内心无法宁静	138
焦虑随时随地可以产生	139
自卑情绪生成的因素	140
抑郁对情绪的影响	141
善于运用情绪的自动发生系统	143
给你的情绪留一个思考空间	143
回忆也能存储情绪经历	144
勾勒一个美丽的情绪幻境	145
学会向别人倾诉真实的你	146
用表情带动你的积极情绪	147
对人对己，情绪归因有不同	148
情绪分析的“内观疗法”	149
将换位思考运用在情绪分析中	150
运用辩证法策略改善情绪	151
消除因偏见产生的情绪问题	152
培养你的加法思维	153
行动前的利益权衡	154
<b>第三节 梦想的启蒙之师——情绪的作用</b>	155
认识情绪的巨大作用	155
情绪影响了你的行为	157
情绪可以改变命运	158



难以抗拒的感染力·····	159
情绪决定生活质量·····	160
情绪对认知和行为的影响·····	161
好情绪造就好人生·····	162
好心情对健康的积极效用·····	163
心情的颜色影响世界的颜色·····	164
坏情绪会阻碍你成功·····	165
1%的坏心情导致100%的失败·····	166
<b>第四节 病由心生，情绪决定健康</b> ·····	167
心理疾病时代的危机·····	167
情绪对身体的影响·····	168
女性——情绪病的高危人群·····	169
情绪不安会导致肌肉紧张·····	170
两个特殊的糖尿病患者·····	171
情绪带来的“溃疡症”·····	172
偏头疼的罪魁祸首·····	174
不良情绪导致内分泌失衡·····	174
赶走失眠，还你一个美梦·····	175
情绪有美容的功效·····	177
<b>第五节 提升认知更能拥有好情绪</b> ·····	178
理清负面情绪的罪魁祸首·····	178
不断强化你的健康信念·····	179
告别“灾难化信念”·····	181
从“森田疗法”中学会接受一切·····	182
不断提高自我对挫折的认知·····	184
完美主义是一种情绪问题·····	185
情绪不可恶意发泄·····	186
情绪总有结束的时候·····	187
解铃还须系铃人，理清情绪·····	189
改变情绪就可能等来机遇·····	190

## 第十四章 情绪负债：自身能量的透支

<b>第一节 情绪负债来自自身</b> ·····	191
情绪债务从童年开始产生·····	191
情绪负债多半由自己造成·····	192
三种因素造成情绪负债·····	193
我们如何摆脱情绪负债·····	194
选择性遗忘和记忆，是情绪的反映·····	195
<b>第二节 性格约束情绪——情绪负债的来源</b> ·····	196
依赖性格让情绪他人化·····	196
勉强自己，易让情绪负重·····	197
别让坏情绪影响你的判断·····	198



<b>第三节 不当的处理会给情绪施压</b> .....	199
过度赞美的不利影响 .....	199
安慰也讲究方式方法 .....	200
说不出心里话，情绪受挤压 .....	201
别给自己的内心增加包袱 .....	201
<b>第四节 解除情绪负债，实现自我拯救</b> .....	202
选择好情绪，还清情绪债务 .....	202
理性思维引导情绪 .....	204
摆脱情绪负债，做你想做的 .....	204
不要为让他人满意而压制情绪 .....	206

## 第十五章 情绪爆发：失控的内心世界

<b>第一节 情绪爆发，人体不定时的“炸弹”</b> .....	207
情绪爆发是怎么回事 .....	207
看清你的情绪爆发 .....	208
这些人为什么会失控 .....	209
“情绪风暴”中人心容易失控 .....	210
悲观情绪让你的世界一片灰色 .....	211
负面情绪消耗着我们的精力 .....	212
负面情绪的极端爆发 .....	213
别让情绪左右自己 .....	214
别让未发生的事情影响你的情绪 .....	215
驯服不受控的情绪 .....	216
<b>第二节 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发</b> .....	217
恐惧的消极影响 .....	217
怀疑自己的能力 .....	218
害怕失败的后果 .....	219
恐惧是成功的敌人 .....	220
认识婚前恐惧情绪 .....	221
输给自己的假想敌 .....	222
不能正确认识已经历或未经历的事 .....	223
内心怯懦容易导致失败 .....	224
不要被恐惧束缚手脚 .....	225
不轻易给自己下判决书 .....	226
勇敢去做让你害怕的事 .....	226
<b>第三节 痛苦袭击心灵——悲伤爆发</b> .....	228
悲伤情绪是心灵的牢房 .....	228
悲伤，只会让生命更脆弱 .....	228
别让你的世界黯淡下来 .....	230
把悲伤融化 .....	230
走出悲伤情绪，重获幸福 .....	231
沉浸在失去的痛苦中不能自拔 .....	232
总为逝去的昨天流泪 .....	233



内心世界没有阳光·····	234
感觉挫折像暴雨一样袭来·····	235
忘不了苦难和不快·····	236
悲苦地面对生活·····	236
<b>第四节 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发</b> ·····	237
爆发的愤怒是一座火山·····	237
平和心灵助你平息愤怒情绪·····	238
愤怒，是安宁生活的阴影·····	240
冲动，是幸福的刽子手·····	240
不要被怒火冲昏头脑·····	241
缺乏忍耐，容易冲动·····	242
及时停住你的愤怒冲动·····	243
控制愤怒情绪·····	245
愤怒有信号，多加观察·····	246
认为事情到了无法容忍的地步·····	247
落入别人挖设的陷阱·····	248
总为无谓的小事抓狂·····	248
愤怒不能随心所欲·····	249
<b>第五节 见不得别人比自己好——嫉妒爆发</b> ·····	250
心胸狭隘让你“情非得已”·····	250
极度自卑导致妒火中烧·····	251
嫉妒情绪，让你陷入职场危机·····	251
虚荣心如何引发嫉妒·····	253
缺失正确的竞争心理·····	254
看不到自身独一无二的优点·····	254
化解嫉妒心理·····	255

## 第十六章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生

<b>第一节 千万别让坏情绪绑架你——情绪调节</b> ·····	257
“装”出来的好心情·····	257
你为什么常常感到烦恼·····	258
紧张情绪，人体的“定时炸弹”·····	259
我的情绪我做主·····	260
用乐观情绪肯定自己·····	261
好情绪，给你打开希望之门·····	262
微笑，是一件无价之宝·····	262
积极情绪帮你走出困境·····	264
<b>第二节 别被他人的不良情绪左右——情绪传导</b> ·····	265
你只需要接纳你自己·····	265
不要让他人影响你的情绪·····	266
勇敢地为自己选择·····	266
他人也是自己的一面镜子·····	267
情绪具有感染力·····	268



“退一步”中的情绪感染·····	270
用笑容改善情绪气场·····	271
不要太在乎别人对你的看法·····	272
为自己而活，不要盲目取悦他人·····	274
<b>第三节 给负面情绪找个出口——情绪释放</b> ·····	275
丢掉坏情绪，做到浑然忘我·····	275
吵架也能化解坏情绪·····	275
丢掉悲观情绪，做个开心的人·····	276
他人给的负面情绪不要留在心里·····	277
为情绪找一个出口·····	278
不要刻意压制情绪·····	279
情感垃圾不要堆积在心中·····	281
情绪发泄掌握一个分寸·····	282
把负面情绪写在纸上·····	283
<b>第四节 让积极成为你性格的一部分——情绪选择</b> ·····	284
好情绪让你更健康·····	284
任何时候都要看到希望·····	284
变被动为主动·····	285
幽默，情绪中的“开心果”·····	286
培养你的积极情绪·····	287
热情帮你战胜一切·····	288
向责难你的人说“谢谢”·····	289
<b>第五节 心理问题影响情绪——做自己的情绪咨询师</b> ·····	290
有心理问题不等于精神病·····	290
心理调治的常见误区·····	291
心理咨询的形式·····	292
行为疗法·····	293
认知疗法·····	294
情绪疗法·····	294
个人中心疗法·····	296

## 第十七章 兵来将挡，努力抛弃一切坏情绪

<b>第一节 丢掉抱怨，“不公平”是世界的一部分</b> ·····	298
消除抱怨，让心情更好·····	298
别为失败找借口·····	299
别让抱怨成为习惯·····	300
删除抱怨，拥抱快乐·····	301
远离抱怨，路会越走越宽·····	302
命运厚爱那些不抱怨的人·····	303
<b>第二节 清除焦虑情绪，生活可以更轻松</b> ·····	304
产生焦虑情绪的原因·····	304
消除迷惘，让情绪放松·····	305
警惕社交焦虑症·····	306
把焦虑情绪打包寄出去·····	308

别透支明天的烦恼·····	309
学会让自己放轻松·····	310
删除多余的情绪性焦虑·····	310
说出自身的焦虑·····	311
戒掉烦恼的习惯·····	312
<b>第三节 提防忧郁情绪，和抑郁症擦肩而过</b> ·····	<b>313</b>
多愁善感是抑郁症的诱因·····	313
更年期女性的情绪危害·····	314
抑郁，是心灵的枷锁·····	315
忧郁情绪会给你制造假象·····	316
不要偷走自己的快乐·····	317
控制思维，调动你的快乐情绪·····	318
抑郁是可以化解的·····	319
了解抑郁症状，找对方法消除抑郁·····	320
做自己最好的朋友·····	321
别让抑郁遮盖了五彩斑斓的生活·····	322
正视无法控制的事情·····	323
好心态创造好人生·····	324
<b>第四节 善待孤独情绪，走出心牢，感受温情</b> ·····	<b>325</b>
孤独是怎么形成的·····	325
摆脱孤独，方法很简单·····	326
拿掉冷漠的面具·····	327
你有“都市孤独症”吗·····	328
孤独要适可而止·····	329
别给自己设牢·····	329
孤独情绪也有正向作用·····	330
<b>第五节 放下后悔情绪，别被过往牵绊住脚步</b> ·····	<b>332</b>
不要为打翻的牛奶哭泣·····	332
心胸豁达，远离后悔情绪·····	333
走出后悔情绪，给自己一次机会·····	334
放过自己，学会向前看·····	335
别让不幸层层累积·····	336
与其抱残守缺，不如断然放弃·····	338
<b>第六节 战胜挫折情绪，锻造永不服输的魄力</b> ·····	<b>339</b>
对梦想锲而不舍·····	339
培养战胜挫折的意志·····	340
学会转移情绪·····	341
诱导积极情绪，对抗挫折·····	342
战胜挫折，激发进取心·····	343
对自己说声“不要紧”·····	344
别让自己打败自己·····	345
有意识地训练坚强的意志·····	346
正视挫折，战胜自我·····	347
获得“逆境情商”的能量·····	348
从自己身上找原因·····	349



## 第十八章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用

<b>第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用</b> .....	351
情商体现的是一种沟通能力 .....	351
理解他人的情绪 .....	352
管理自己的情绪 .....	354
<b>第二节 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪</b> .....	355
我们为什么有厌烦情绪 .....	355
生气是用别人的错误惩罚自己 .....	356
学会和压力相处 .....	357
哭泣，缓解不良情绪的方式 .....	358
<b>第三节 心想速成的公式——建立新的情绪习惯</b> .....	359
建立转换到正向情绪的习惯 .....	359
凡事看好的一面，拥抱正向语言 .....	360
“缺陷”也可以变成优势 .....	361
<b>第四节 掌握情绪转换的技巧——有效策略大搜查</b> .....	362
情绪调适：给不良情绪杀杀菌 .....	362
调换一下位置，效果大不一样 .....	363
克服职场压力，化解不良情绪 .....	365
心境对情绪的巨大影响 .....	367
<b>第五节 情绪规划人生，点亮梦想之灯</b> .....	368
加减乘除法，情绪大减压 .....	368
情绪懈怠，用压力刺激 .....	369
真诚赞美他人 .....	370
幸福，在于你能为自己找快乐 .....	371
<b>第六节 好情绪为你打开成功交际之门</b> .....	373
用积极情绪影响他人 .....	373
情感协调，引导他人情绪 .....	374
让他人更乐于走近你的秘诀 .....	375
求同存异，建立友好关系 .....	377

## 第十九章 满怀希望，激发自己的积极情绪

<b>第一节 相信阳光一定会再来——永怀希望</b> .....	378
事情没有你想象的那么糟 .....	378
困难中往往孕育着希望 .....	379
任何时候都不要放弃希望 .....	380
别让精神先于身躯垮下去 .....	381
在不如意的人生中好好活着 .....	381
记着每天给自己一个希望 .....	382
<b>第二节 对生命满怀热忱的心——常怀感恩</b> .....	383
感谢你所拥有的 .....	383
逆境感恩，减轻心中的痛楚 .....	384





感谢折磨，它们让你更加坚强 .....	384
别以为父母的付出理所当然 .....	385
感谢对手，是他们激发了你的潜能 .....	387
学会珍惜便是感恩生活 .....	388
在细微处感恩 .....	388
让感恩溢于言表 .....	389
<b>第三节 善待他人胸怀更开阔——学会宽容 .....</b>	<b>390</b>
及时原谅别人的错误 .....	390
气量大一点，生活才祥和 .....	391
莫将吃亏挂心头 .....	392
做到心胸开阔，便能风雨不惊 .....	392
原谅生活，是为了更好地生活 .....	394
豁达是衡量风度的标尺 .....	394
忘记惹你生气的人 .....	395
原谅别人，其实就是放过自己 .....	396
<b>第四节 学会给自己热烈鼓掌——增强自信 .....</b>	<b>396</b>
激发自己的潜能 .....	396
多做自己擅长的事 .....	398
像英雄一样昂首挺胸 .....	399
打造一颗超越自己的心 .....	399
自信心训练 .....	400
<b>第五节 升华战胜一切的力量——提高热情 .....</b>	<b>402</b>
消融冷漠，去除人际隔膜 .....	402
热忱：促使你采取行动的原动力 .....	403
热情真诚为你赢得附加值 .....	404
放飞自己，你也有最美的羽毛 .....	405
在工作中寻找乐趣 .....	406
以参与游戏的激情对待工作 .....	407

## 第二十章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人

<b>第一节 懂得表达自己的情绪 .....</b>	<b>408</b>
用表情传递你的情绪 .....	408
听声音，也能知晓情绪 .....	409
了解语言中的深层情绪 .....	410
隐藏在习惯动作中的情绪 .....	411
<b>第二节 学会引导他人的情绪 .....</b>	<b>412</b>
给彼此一个由衷的微笑 .....	412
如何激发对方的说话情绪 .....	413
演讲中如何掌控听众情绪 .....	414
向他人传递出积极的情绪 .....	415
学会对他人感兴趣 .....	416
<b>第三节 正确地思考才能拥有好情绪 .....</b>	<b>417</b>
执着，但不固执 .....	417



站在对方的角度看问题·····	418
懂得放弃是具有较高情绪控制能力的表现·····	419
对自己的人生主动出击·····	421
舍仇恨，得真快乐·····	422
我的快乐，我做主·····	422
改变态度：只看我有的·····	423
<b>第四节 社交中如何掌控自己的情绪·····</b>	<b>424</b>
打开心窗，战胜社交焦虑症·····	424
跳出“小我”的世界·····	425
无端的猜疑会加重情绪负担·····	426
不要急于证明自己·····	427
学会自我保护·····	428
适当地保留自己的秘密·····	429
<b>第五节 恋爱中如何掌控自己的情绪·····</b>	<b>430</b>
爱需要恒久的忍耐·····	430
失恋不失意·····	431
爱情需要理性经营·····	433
恋爱中男女情绪各异·····	434
<b>附录 压力管理技术术语·····</b>	<b>436</b>