

情绪决定心境，心态塑造未来。情绪和心态控制了一个人的行动和思想，同时也决定了一个人的心胸、视野和成就。世界上同样一件事情，在积极者眼里，总是充满着希望和机遇，而在消极者眼里，却总是弥漫着失望和烦恼。一个人的出生是无法选择的，但是人生的道路却是掌握在自己手里的。不同的心态、不同的情绪，决定了不同的人生方向。

超值白金版

29.80

心态的惊人力量 情绪的巨大作用

大全集

庞丽娟 编著



中国华侨出版社



改变生活从控制情绪开始 改变命运从调整心态做起

心态的惊人力量 情绪的巨大作用 大全集

庞丽娟 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集 / 庞丽娟编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5113-1615-8

I. ①心… II. ①庞… III. ①成功心理—通俗读物 ②情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B848.4-49 ②B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 183595 号

心态的惊人力量情绪的的巨大作用大全集

编 著: 庞丽娟

责任编辑: 博 艾

封面设计: 凌 云

文字编辑: 李 鹏

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: 736 千

印 刷: 北京中印联印务有限公司

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1615-8

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

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。只有保持一种正确的、积极的心态，你才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的人生意境，才会拥有快乐的人生。

人生的痛苦与幸福，失败与成功，忧愁与快乐，都是由我们的心态所决定的。在痛苦、失败与忧愁面前，及时调整自己的心态，使自己展现出积极乐观的一面，这样便可以把自己的生活变成幸福、成功与快乐了。

什么是心态？心态就是对人、对世界的看法和态度。可以说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。积极心态可以使我们学到处世的智慧和做人的道理，使我们的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大，成就事业，获得幸福；消极心态则很有可能会让我们人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，成为失败者。

亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条，一是，发现使你快乐的因素，增加它，二是，发现使你不快乐的因素，减少它。而要达到上述目的，主要是依靠心态。”

世界上同样一件事情，在心态积极者眼里，总是充满着希望和机遇，而在心态消极者眼里，却总是弥漫着失望和烦恼。一个人的出生是无法选择的，但是以后的人生道路却是掌握在自己手里的。不同的人生态度，决定了不同的人生方向。

我们要学会运用选择的自由和权力，把自己当成一个雕塑自己的工匠，尽可能地雕塑出自己喜欢的样式，使自己重生，让自己快乐和幸福，提升自己的人生价值。在生活中是否快乐与幸福，是否觉得充实，是否表现得出类拔萃，不在于你是谁，或者你拥有什么，它只在于你想的是什么，拥有什么样的心态，采取什么样的行动。

成功人士与失败者之间的差别在于：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则恰好相反，他们的人生受过去的失败与疑虑引导、支配。心态的力量是无法估算的，它既能够让我们踏入成功的圣殿，也能够让我们跌入失败的深渊。成功还是失败，就看你选择以怎样的心态去面对人生，积极和消极只是一字之差，所带来的结果却是天上地下。

情绪在人的精神世界中占据了核心地位。在危急时刻，人的情绪高于理性，并且在思维和行动中发挥着主导作用。当人们面临危险、屡遭挫败时，仅靠理智不足以解决问题，还需要情绪作为引导。在任何时候，人们都不应该忽视情绪的力量。

情绪是与生俱来的，但恰当地管理自己情绪的能力却是后天学习的结果。“股神”巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是因为对情绪和理性的控制力。不要忽视自己的情绪，每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量。

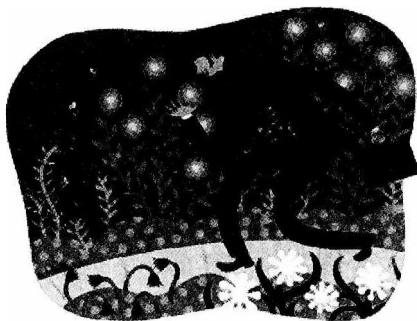
善于管理情绪可以使我们有一个积极进取的人生比如，勇敢、自信、愉快、感激、同情、关怀和被爱等令人心旷神怡的感受。

正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。要知道情绪的力量在制约人，也在成就人，还在损害人，如何支配你的情绪，获取最大利益化的力量，是我们需要思考的问题。

生活就是这样，高兴一天是过，不高兴一天也是过，那么我们不妨以快乐平和的心情来度过。古希腊有一首歌谣“世上第一好是健康的身体，第二好是合法的财富，第三好是拥有快乐的心情”，所以说人生在世无论在什么的环境下，都应该保持乐观、积极的人生态度。

本书从心态和情绪入手，分为“心态的惊人力量”和“情绪的巨大作用”两篇共十一章，将丰富动人的小故事与启发人心的哲理相结合，用睿智、生动的语言，由表及里、由浅入深地诠释了情绪、心态在我们人生中举足轻重的作用，并告诉你如何改变消极情绪，拥有阳光心态，成就自己的一生。

如果你现在还为自己的失意人生感到茫然无助，如果你想开启自身蕴藏的巨大能量，那么，请你打开这本书，命运将在这一刻，发生改变。



目 录

上篇 心态的惊人力量

第一章 认识心态，解读人生能量库	2
第一节 心态决定你的一生——心态的惊人力量	2
心态的惊人力量	2
“贵族心态”，圆满人生的保证	3
好心态让你更优秀	4
危机中爆发的超人能量	5
职场上心想事成的秘密	6
好心态解密幸福生活	8
态度，事业成功的关键	9
内心充满热量，才能释放热量	10
第二节 心理暗示——好心态成就自我	12
挑战自己，发挥你的超能量	12
好心态激发潜意识的力量	13
自我暗示的巨大力量	14
积极心理暗示的魔力	15
积极心态，积极人生	16
自我意象：让你由内而外地改变自己	16
用心呵护梦想	17
心有多大，舞台就有多大	18
第三节 正能量与负能量——心态力量的两极分化	19
认识正负心态的影响力	19
积极心态的正能量	20
消极心态的负能量	21
敢于打破常规，你也能获得成功	23
走出浮华尘世的诱惑	24
每个人都有属于自己的位置	24
启发性提问让你获取心态力量	26
小测试：启发性发问的情景测试	27
第二章 战胜人性弱点，跨越心态藩篱	29
第一节 散去自卑阴霾，迎接温暖阳光	29
用自强战胜自卑	29
不要成为自卑的俘虏	30
人生没有“假如”	31
不要对自己说“我不能”	32
学会放大自己的优点	33

成功，源于你接纳自己	34
相信自己是独一无二的	35
微笑面对生活的不完美	36
克服自卑心态的方法	37
小测试：你是个自卑的人吗	38
第二节 别让嫉妒成为心灵的毒瘤	40
嫉妒是痛苦的制造者	40
防止嫉妒害人害己	41
不要被嫉妒蒙住了眼睛	42
别拿别人的优点折磨自己	43
欣赏他人，让嫉妒变成动力	44
学会自医，远离嫉妒的辐射源	45
小测试：你是个爱嫉妒的人吗	46
第三节 摒弃浮躁，闲看庭前花开花落	47
现代人的浮躁心理及应对措施	47
浮躁常常由寂寞而生	48
内心不安，才是最大的敌人	49
宁静的力量	50
“心旷”才能有容	51
气定才能神闲	52
人人都需要静夜思	53
戒除浮躁，平常心助你成功	54
小测试：你经常心浮气躁吗	55
第四节 虚荣，是一场必输的赌局	56
虚荣，人性的弱点	56
锦绣华服的悲哀	57
过度虚荣是一条不归路	58
不要活在别人的价值观里	59
不要陷入虚荣的赌局	60
给虚荣者一剂良药	60
放下虚荣，回归本真	61
摆脱虚荣，看清自己	62
小测试：你是个爱慕虚荣的人吗	63
第五节 自私，是一道阻挡快乐的墙	64
自私是人的本性吗	64
自私是魔鬼，最终伤害的是自己	65
别让自私孤立了自己	66
分享，让你的内心快乐	67
予人玫瑰，手有余香	68
推倒自私的墙	68
小测试：你是一个自私的人吗	69
第六节 贪婪最后吞噬的是自己	71
贪婪是罪恶的深渊	71
贪欲会让你走上不归路	72
“名利”是把双刃剑	73

别让贪欲肆意生长	74
少一分欲望，多一分自在	74
不要让欲望拖垮你	75
给贪欲上一把锁	76
守住自己的小幸福	77
小测试：你的欲望超标了吗	78
第七节 猜疑，让幸福生活远离	80
疑心从何而来	80
过分的猜疑要不得	81
猜疑是幸福生活的刽子手	82
别中了猜疑的“巫术”	82
太过敏感，容易受伤	83
信任助你赢得成功	84
如何摆脱猜疑的魔掌	86
小测试：你是否疑心过度	87
第三章 积极主动，突破自我——释放心态的正向力量	88
第一节 培养乐观心态：乐观者从来不会有失败	88
乐观能够改变世界	88
乐观是操之在我的“心造幸福”	89
心境转移，找寻你的快乐	90
乐观心态，引导好人生	91
乐观，让你成为你想成为的人	91
跌倒了站起来，一直向前看	92
乐观，让你化险为夷	93
小测试：你是乐观的人吗	94
第二节 培养从容心态：在喧嚣尘世中淡定吟唱	95
从容是一种内在的修行	95
从容处世，心怀高远	96
淡定从容，笑看人生	97
从容让你的步伐更坚定	99
看看沿途好风景	99
跳出“名利场”	101
心静如水，不为外物所扰	102
淡看生死，且笑且从容	103
小测试：你是个从容豁达的人吗	104
第三节 培养感恩心态：幸福就在你身边	105
感恩带来机遇	105
始终不变向善的心	106
仁爱的人，更懂得感恩	108
播下一颗感恩的种子	109
一杯牛奶的价值	110
学会感恩，你将拥有更多	111
感恩，让你的内心感受快乐	112
小测试：你是一个感恩的人吗	112

第四节 培养务实心态：人生坦途，是一步步踩出来的	114
务实是对自己的一种“诚信”	114
认清自我，知道自己能做什么	115
务实进取，摒弃空想	116
不做好高骛远的人	117
定位自我，务实工作	118
本色生活，本色做自己	119
成大事者从小事做起	120
脚踏实地，实现自我价值	121
本分做人，踏实工作	122
不可小视专注的价值	123
第五节 培养独立心态：独立是成熟的标志	124
依赖，是一副拐杖	124
摆脱依赖心理	125
能帮你的只有自己	126
别让依赖成为你的致命弱点	127
学会依靠自己	128
小测试：你是个自强自立的人吗	129
第六节 培养掌控心态：学会规划人生	130
做自己的领导者	130
争取优势地位，做到未雨绸缪	131
不能操之在我，你将受制于人	133
杜绝盲目心态，学会规划人生	133
掌控全局，逆境中也能收获转机	135
尊重他人，也是一种掌控技巧	135
学会掌控自我	136
第七节 培养空杯心态：空无以求全	137
懂得“空杯”的艺术	137
“空杯”是自我反省的过程	138
荣耀也需要“空杯”	139
顺境之中主动“空杯”	140
做一个敢于“空杯”的人	141
放空人生，简单生活	142
第四章 改变心态，操之在我——培养好心态的七个工具	143
第一节 深层解读，发现你的潜在优势	143
每个人都蕴藏着巨大的潜能	143
储备知识，成就自己	144
发现自己，你是未被发掘的金矿	145
信念：激发潜能，调动积极心态	146
苦难中绽放幸福之花	146
敢于挑战自己，才能超越自己	147
把梦想握在你的手中	148
发掘自己的潜能，不要被他人左右	149
尊重他人的选择	151
自尊有度，酌情掌握	151

自知才是大智慧	152
第二节 看住你拥有的，别让幸福溜走	154
高处不胜寒，找到适合自己的位置	154
破执，得不到的懂得放手	155
抱怨，只会把幸福挡在门外	156
别让骄傲蒙住你的眼睛	157
谦卑，是能获得成功的基石	158
心胸狭隘的人，只会作茧自缚	159
接纳自己才会获得内心的安宁	160
不要做自己的囚徒	161
其实，我们每个人都很幸福	162
第三节 学会舍得，雨后自有艳阳天	163
懂得舍得的智慧	163
舍得分享幸福的馨香	164
鱼和熊掌不能兼得	165
别让得失左右你	166
懂得放下，才能收获快乐	167
放下得失心，才能享受快乐	168
从失去中获取	169
得失无挂碍，轻松生活	170
第四节 懂得包容，等于善待自己	171
苛求他人，徒增烦恼	171
包容，是一种修为	172
仇恨是用来遗忘的	173
走出狭隘的怪圈	174
宽恕，是难能可贵的美德	175
慧眼识人，多看他人的优点	176
包容，可以拓宽心胸	177
包容是对自我压力的释放	178
你心灵的容量有多少	179
包容，幸福生活的保护伞	180
第五节 勇于承担责任，才可以变得更强大	181
责任体现你的人生态度	181
敢于认错的人有大智慧	182
负责，一个成功者的态度	183
奋发，为自己的成功负责	184
做一个有担当的人	185
清楚并履行自己的职责	186
勇于为自己的失误买单	187
付出才有回报	187
敬业，是一种成功心态	189
坚守，也是一种担当	190
第六节 打开心灵之门，方可拥抱世界	191
心是快乐和痛苦的根源	191
冷漠是堵心墙	192

消除过分强烈的自我意识	193
紧闭心门，会滋生阴暗	194
接受阳光才能得到温暖	195
分享，让你的内心更富有	196
第七节 向前看，感谢失败为成功铺路	197
面对失败，要有正面思考	197
化困难为前进的动力	198
挫折如打桩，扎得越深立得越稳	199
让失败成为攀爬成功的阶梯	200
对失败怀一份感恩	201
第五章 借助心态的惊人力量，打造成功人生	203
第一节 从现在开始，发掘心态的力量	203
勇于冒险，冲破内心的厚茧	203
善待压力，压力可以变动力	204
打败懈怠，培养进取心	205
能量，在体验中爆发	205
平凡心态成就非凡人生	206
积极心态开启能量之门	208
第二节 七项修炼，引爆心态的惊人力量	209
剥丝抽茧，看清自己	209
扫清心态障碍无死角	210
驾驭自己的人生	211
人生大智慧：能自省方自知	212
不要辜负了活着的机会	213
时刻享受你的人生	214
共赢启动成功	216
第三节 获取心态力量，开启人生的无限可能	217
正视困境不逃避	217
希望是绝处逢生的武器	218
成功，从自力更生开始	219
肯定自己的价值	220
创造机会，找到自己的舞台	221
求助不如自助	221
勇于为自己抉择	222
突破逆境，获取成功	223
人生处处有转机	224
第四节 好心态，为你构建社交关系网	226
成功，从善待他人开始	226
善待他人就是善待自己	226
尊重他人，为自己预留资源	228
赞美他人，提升你的人格魅力	228
博爱之心，让你如处天堂	229
利他即是利己	230
构建你的“关系网”	231

第五节 以最佳心态，活出全新的自己	232
定位，找到你的专属航向标	232
克服犹豫，把握时机	233
真诚，托举梦想的力量	234
端正心态，把握“锋芒毕露”的时机	235
明确目标，永不放弃	236
清除心态障碍，发掘最佳心智模式	238
挑战极限人生，创造你的心态张力	239
扩大人脉资源，要主动出击	239
共赢心态，打造成功人生	241

下篇 情绪的巨大作用

第一章 解析情绪，打开人生命运密码	244
第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪	244
情绪是一种力量	244
认识情绪的巨大作用	245
你的情绪从哪里来	246
人人都有情绪周期	248
观察自己的情绪	249
对自己的情绪负责	250
认识情绪的正负极	251
无论是好是坏，情绪都有传染性	252
情绪平衡时，你才是充满能量的人	253
第二节 梦想的启蒙之师——情绪的作用	254
情绪影响了你的行为	254
情绪可以改变命运	255
恐惧来自情绪的幻觉	256
坏情绪会阻碍你成功	257
难以抗拒的感染力	258
好情绪造就好人生	259
第三节 病由心生，情绪决定健康	260
心理疾病时代的危机	260
情绪对身体的影响	261
女性——情绪病的高危人群	262
情绪不安会导致肌肉紧张	263
“鬼剃头”，是谁在作怪	264
从“魔鬼身材”到“三个游泳圈”	265
两个特殊的糖尿病患者	266
情绪带来的“溃疡症”	267
偏头疼的罪魁祸首	268
不良情绪导致内分泌失衡	269
赶走失眠，还你一个美梦	270
情绪有美容的功效	271

第二章 情绪负债：自身能量的透支	273
第一节 情绪负债来自自身	273
选择性遗忘和记忆，是情绪在作怪	273
别让坏情绪影响你的判断	274
不要压制情绪，让他人满意	275
第二节 性格约束情绪——情绪负债的来源	276
依赖性格让情绪他人化	276
勉强自己，易让情绪负重	276
第三节 毒性教条给情绪施压	278
过度的赞美就像美丽的罂粟花	278
安慰也讲究方式方法	279
说不出心里话，情绪受挤压	279
别给自己的内心增加包袱	280
第四节 解除情绪负债，实现自我拯救	281
明确生活的意义在于有理想	281
选择好情绪，还清情绪债务	282
理性思维引导情绪	283
摆脱情绪负债，做你想做的	284
第三章 情绪爆发：失控的内心世界	286
第一节 情绪爆发，人体不定时的“炸弹”	286
情绪爆发是怎么回事	286
这些人为什么会失控	287
驯服不受控的情绪	288
悲观情绪让你的世界一片灰色	289
别让未发生的事情影响你的情绪	289
嫉妒情绪，让你陷入职场危机	290
第二节 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发	291
恐惧的邪恶力量	291
怀疑自己的能力	292
害怕失败的后果	293
不要被恐惧束缚手脚	294
恐惧是成功的敌人	295
认识婚前恐惧情绪	296
第三节 痛苦袭击心灵——悲伤爆发	297
悲伤情绪是心灵的牢房	297
悲伤，只会让生命更脆弱	298
不要让“情绪记忆”困扰你	299
别让你的世界黯淡下来	300
把悲伤融化	301
走出悲伤情绪，重获幸福	301
第四节 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发	302
爆发的愤怒是地狱之火	302
平和心灵助你平息愤怒情绪	303
愤怒，是安宁生活的阴影	304

冲动，是幸福的刽子手	305
不要被怒火冲昏头脑	306
缺乏忍耐，容易冲动	307
控制愤怒情绪	308
第五节 好情绪帮你打开另一扇门	309
用乐观情绪肯定自己	309
好情绪，给你打开希望之门	310
微笑，是一件无价之宝	311
积极情绪帮你走出困境	312
第四章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生	313
第一节 情绪引发的灾难——生命的负重	313
猝死往往由于乐极生悲	313
生气等于慢性自杀	314
坏情绪会危及生命	314
思念让生命不堪重负	315
疑心太重自寻烦恼	316
第二节 千万别让坏情绪绑架你——情绪调节	318
做情绪的调节师	318
走出情绪的死角	318
“装”出来的好心情	319
你为什么常常感到烦恼	320
紧张情绪，人体的定时炸弹	321
学会克制自己的情绪	322
学会给坏情绪减负	323
我的情绪我做主	324
第三节 别被他人的不良情绪左右——情绪传导	325
你只需要接受你自己	325
不要让他人影响你的情绪	326
勇敢地为自己选择	327
他人也是自己的一面镜子	328
第四节 给负面情绪找个出口——情绪释放	329
丢掉坏情绪，做到浑然忘我	329
警惕情绪污染	330
用宣泄为自己减压	331
吵架也能化解坏情绪	332
丢掉悲观情绪，做个开心的人	333
第五节 让积极成为你性格的一部分——情绪选择	334
好情绪让你更健康	334
任何时候都要看到希望	334
变被动为主动	335
幽默，情绪中的“开心果”	336
培养你的积极情绪	337
热情帮你战胜一切	338
向责难你的人说谢谢	339

第六节 心理问题影响情绪——做自己的情绪咨询师	340
有心理问题不等于精神病	340
心理调治的常见误区	341
心理咨询的形式	342
行为疗法	343
认知疗法	343
情绪疗法	344
个人中心疗法	345
第五章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人	347
第一节 丢掉抱怨，“不公平”是世界的一部分	347
消除抱怨，让心情更美好	347
为小事抱怨，你将一事无成	348
别为失败找借口	349
别让抱怨成为习惯	350
删除抱怨，拥抱快乐	351
远离抱怨，路会越走越宽	351
命运厚爱那些不抱怨的人	353
第二节 清除焦虑情绪，生活可以更轻松	354
产生焦虑情绪的原因	354
消除迷惘，让情绪放松	355
学会给自己减压	356
学会稳定自己的情绪	357
警惕社交焦虑症	358
面对困境，先安抚情绪	359
把焦虑情绪打包寄出去	360
第三节 提防忧郁情绪，和抑郁症擦肩而过	361
多愁善感是抑郁症的诱因	361
遭遇更年期女性的情绪危害	362
抑郁，是心灵的枷锁	363
忧郁情绪会给你制造假象	364
不要向自己行窃	365
控制思维，调动你的快乐情绪	366
抑郁不是天生的	367
了解抑郁症状，找对方法消除抑郁	368
第四节 善待孤独情绪，走出心牢，感受温情	369
孤独是怎么形成的	369
摆脱孤独，方法很简单	370
拿掉冷漠的面具	371
你有“都市孤独症”吗	371
孤独要适可而止	372
别给自己设牢	373
孤独情绪也有正向作用	374
第五节 放下后悔情绪，别被过往牵绊住脚步	376
不要为打翻的牛奶哭泣	376
心胸豁达，远离后悔情绪	377

走出后悔情绪，给自己一次机会	378
放过自己，学会向前看	379
遗憾，也能成全完美	380
第六节 战胜挫折情绪，锻造永不服输的魄力	381
对梦想锲而不舍	381
培养战胜挫折的意志	382
学会转移情绪	383
诱导积极情绪，对抗挫折	384
战胜挫折，激发进取心	385
第六章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用	387
第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用	387
情商体现的是一种沟通能力	387
“逆境情商”帮你克服挫折情绪	388
理解他人的情绪	389
管理自己的情绪	390
克服社交恐惧情绪	391
好情绪助你走出困境	392
情绪掌控，为自己拓宽道路	393
不要陷入回忆中	394
第二节 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪	395
我们为什么有厌烦情绪	395
生气是用别人的错误惩罚自己	397
把你心中的郁闷说出来	397
学会和压力相处	398
找对你的出气筒	400
哭，也是缓解不良情绪的方式	401
疏导压抑情绪，走出封闭心理	402
消极暗示会左右你的情绪	403
如何宣泄坏情绪	404
用笑容点燃好情绪	405
第三节 心想速成的公式——建立新的情绪习惯	406
建立转换到正向情绪的习惯	406
凡事看好的一面，拥抱正向语言	407
“缺陷”也可以变成优势	407
不要让自卑情绪困住你	408
逆境中成长起来的你更强大	410
学会储存快乐，情绪也有红利	411
不要给情绪施压，珍惜此时就好	412
你的生活需要幽默来调味	413
第四节 掌握情绪转换的技巧——有效策略大搜查	415
情绪调适：给不良情绪杀杀菌	415
调换一下位置，效果大不一样	416
克服职场压力，化解不良情绪	417
心境对情绪的巨大影响	419
只有了解情绪，才能更好处理	420

对你的坏情绪要宽容一点	421
不要一味压抑你的情绪	423
第五节 情绪规划人生，点亮梦想之灯	424
加减乘除法，情绪大减压	424
情绪懈怠，用压力刺激	425
真诚赞美他人赢得好人缘	426
幸福，在于你能为自己找快乐	427
好情绪给你幸福人生	428
第六节 好情绪为你打开成功交际之门	430
用积极情绪影响他人	430
情感协调，引导他人情绪	430
让他人更乐于走近你的秘诀	432
求同存异，建立友好关系	433
感同身受，理解他人	435
平和情绪：攻克强敌的“特种兵”	435
偏执心理易生坏情绪，要学会变通	436
情绪共鸣，打通“社交脉”	437
人生就是一次旅行	439