

情绪 控制方法

心灵
减压
训练营

情绪管理
&
有效表达

心灵减压
&
身心健康

QINGXU

KONGZHI

FANGFA

融智

编著

掌控好情绪，
才能掌控好人生



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪控制方法 / 融智编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5113-7519-3

I. ①情… II. ①融… III. ①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(2018)第031346号

情绪控制方法

编 著: 融 智

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 泰 然

封面设计: 李艾红

文字编辑: 李 茹

美术编辑: 武有菊

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8.5 字数: 182千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7519-3

定 价: 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88893001 传 真: (010) 62707370

网 址: www.oveaschin.com E-mail: 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。

内容简介

有人乐极生悲，有人自怨自艾，有人绝望自杀，原因何在？主要是情绪失控！其实，每个人都像在同自己战斗，情绪掌控能力差的人就会迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪掌控能力强的人就能调节即将喷发的怒火，缓解内心的焦虑。唯有掌控好自己情绪的人，才能在人生的道路上走得更稳、更远。本书系统地讲解了情绪包括哪些方面、人为什么会有不同情绪的产生、我们该如何培养积极的情绪及杜绝不良情绪，并提出了行之有效的情绪掌控的方法，为保持心理健康提供了有力的保障。



出版人：刘凤珍 责任编辑：秦然 封面设计：李艾红

正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。



开心



满意

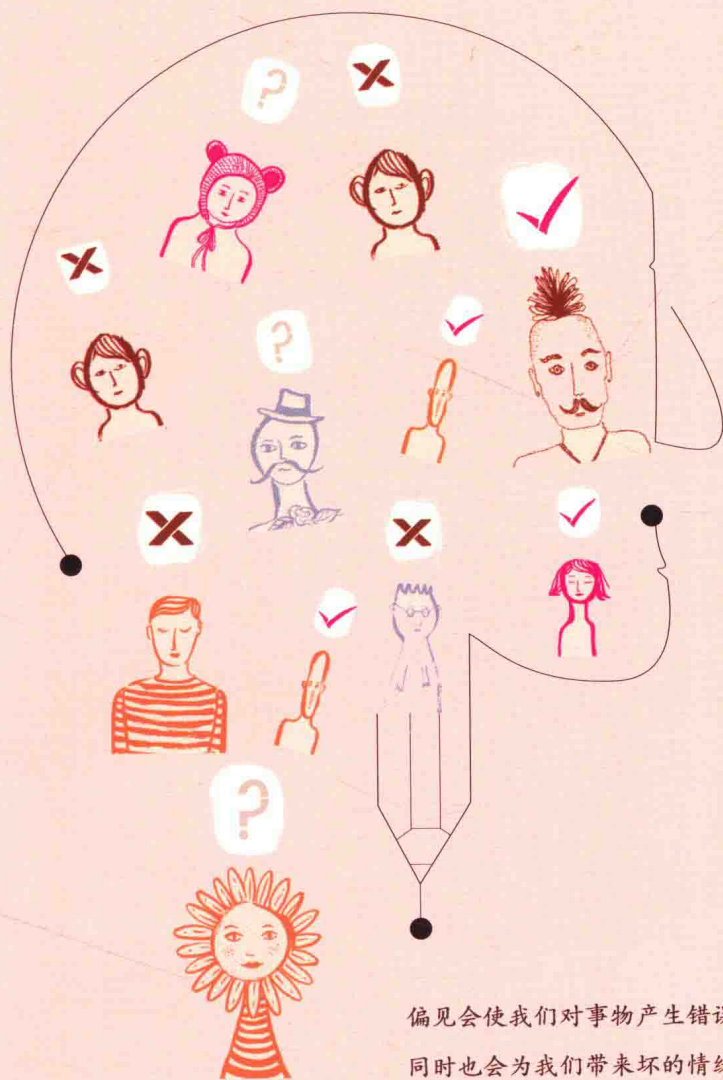


抱怨

情绪变化是有规律的，
只有接受和体察，才
能真正地顺应内心、
帮助内心回归平和。



愤怒



偏见会使我们对事物产生错误的认知，
同时也会为我们带来坏的情绪。
学会全面看待问题，
经常换位思考，
可以有效避免因偏见产生的不良情绪。



我们不妨试着放慢生活的节奏，
腾出时间给身心松绑，这样才能
让自己保持积极、健康的情绪。

情绪控制方法

本书从心理学的角度解析了关于情绪的种种问题，可帮助读者了解情绪、控制情绪并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生。同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

情绪控制方法

出版人 | 刘凤珍
策划人 | 侯海博
责任编辑 | 泰然

封面设计 | 李艾红
文字编辑 | 李茹
美术编辑 | 武有菊

只有培养快乐的习惯，训练出快乐的性格，并且怀着感恩之心，才能向着属于自己的快乐出发。



善于控制情绪，
才能走向成功；
善于控制情绪，
才能拥有快乐人生！



前言

情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。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，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者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。

我们不妨试着放慢生活的节奏，腾出时间给身心松绑，这样才能让自己保持积极、健康的情绪。每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常常不知如何掌管。一个成熟的人握住自己的快乐钥匙，他不期待别人使自己快乐，反而能将快乐与幸福带给他人。只有管理好情绪，用一颗平常心去体味人生，生活的泥潭和世俗的眼光才无法将我们击倒。我们不能因为有值得快乐的事情才快乐，我们还要为自己制造能够让自己快乐的事情。学会爱自己、照顾自己，

拥有健康的体魄，用全部的爱来构建幸福的家庭，给自己的家人快乐，用真心和诚意与人相处、对人友善，以从容的姿态对待生活、享受生活。只有培养快乐的习惯，训练出快乐的性格，并且怀着感恩之心，才能向着属于自己的快乐出发。善于控制情绪，才能走向成功；善于控制情绪，才能拥有快乐人生！

《情绪控制方法》是一部系统讲解情绪控制原理、方法和现实运用的权威读本。本书从心理学的角度解析了关于情绪的种种问题，可帮助读者了解情绪、控制情绪并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生，同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

/ 第一篇 / 认识自己的情绪

第一章

情绪是什么

情绪伴随我们一生 //002

情绪是怎么一回事 //004

情绪是一种反应形态 //008

人人都有情绪周期 //011

情绪是一个警示信号 //015

情绪的“蝴蝶效应” //017

第二章

是什么在影响你的情绪

性格对情绪的影响 //019

我们为何会产生忧虑 //021

是什么原因造成了悲观情绪 //024

焦虑随时随地可以产生 //027

自卑情绪生成的因素 //029

抑郁对情绪的影响 //032

第三章

情绪的惊人力量

情绪决定生活质量 //036