

# 《自制力2（实践版）：如何掌控自己的情绪与命运？》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787539972541

## 编辑推荐

哈佛商学院\*受欢迎的MBA自我管理高级课程世界500强企业管理层都在学习的（EM）课程！

《自制力2》通过7天7个课程的训练，提升个人和团队的情绪掌控能力，适用于各类职场和人际场。

书中用详实的案例、专业的心理测试、心理分析、实用有效的方法全面提升你的自制力。

帮你战胜负面情绪、告别焦虑感、驱除无力感，学会本书,让你的自律能力、意志力、效率都得到锻炼和提升。

7天改掉坏脾气，7天养成好习惯：7天7个课程7种体验教你化解恐惧、愤怒、冲动、自卑、焦虑、偏执、过度欲望等负面情绪。

将坏情绪转化为积极向上的原动力：潜意识专家高原创造了风靡全世界的A/B情绪管理（EM）课程，通过情绪控制、压力管理、实现诉求、逆向释放等方法，教我们在工作、生活中如何控制、转化不良情绪。

本书介绍了情绪的来源、危害，教你通过对情绪的自我调节和管理，从而更好的规划生活，积极工作……

愤怒管理——将争吵、对峙合理倾泻，用克制、转移、倾诉促进平和心态；

焦虑管理——扫除未来、工作、家庭带来的紧迫感，并转化成前进动力；

挫折管理——五个步骤，七大方法，化解挫折导致的恐惧、沮丧、疑惑；

偏执管理——合理分析偏执成因，预估潜在风险，教人拥有理性头脑；

仇恨管理——把不满、痛恨、蔑视与攻击化为重塑自我的力量；

冲动管理——告别愤怒，六大秘诀化解别人的挑衅、嘲笑、讥讽；

自卑管理——找回自信，让你无论何时何地都能无条件地相信自己！

特别赠送情绪管理升级课 掌控情绪的自我训练 测量与平衡你的\*\*情绪状态！ 哈佛商学院\*受欢迎的MBA自我管理高级课程世界500强企业管理层都在学习的（EM）课程！

《自制力2》通过7天7个课程的训练，提升个人和团队的情绪掌控能力，适用于各类职场和人际场。 书中用详实的案例、专业的心理测试、心理分析、实用有效的方法全面提升你的自制力。 帮你战胜负面情绪、告别焦虑感、驱除无力感，学会本书,让你的自律能力、意志力、效率都得到锻炼和提升。

7天改掉坏脾气，7天养成好习惯：7天7个课程7种体验教你化解恐惧、愤怒、冲动、自卑、焦虑、偏执、过度欲望等负面情绪。

将坏情绪转化为积极向上的原动力：潜意识专家高原创造了风靡全世界的A/B情绪管理（EM）课程，通过情绪控制、压力管理、实现诉求、逆向释放等方法，教我们在工作、生活中如何控制、转化不良情绪。 本书介绍了情绪的来源、危害，教你通过对情绪的自我调节和管理，从而更好的规划生活，积极工作……

愤怒管理——将争吵、对峙合理倾泻，用克制、转移、倾诉促进平和心态；

焦虑管理——扫除未来、工作、家庭带来的紧迫感，并转化成前进动力；

挫折管理——五个步骤，七大方法，化解挫折导致的恐惧、沮丧、疑惑；  
偏执管理——合理分析偏执成因，预估潜在风险，教人拥有理性头脑；  
仇恨管理——把不满、痛恨、蔑视与攻击化为重塑自我的力量；  
冲动管理——告别愤怒，六大秘诀化解别人的挑衅、嘲笑、讥讽；  
自卑管理——找回自信，让你无论何时何地都能无条件地相信自己！  
特别赠送情绪管理升级课 掌控情绪的自我训练 测量与平衡你的\*\*情绪状态！

[显示全部信息](#)

## 内容简介

哈佛商学院最受欢迎的MBA自我管理课程，世界500强企业领导者重点培训科目！一次彻底改变你行为模式的魔鬼训练。在实践篇中，作者更加偏向于实用功能。

在本书中，作者将继续用翔实的案例、专业的心理测试、心理分析、实用有效的方法全面提升你的自制力！帮你战胜拖延症、驱除无力感、告别焦虑、学会时间管理、情绪掌控等。学会本书，让你的自律能力、意志力、效率都将得到进一步的锻炼和提高！

所有的\*情绪都是假象，“搞破坏”的是你失衡的心理状态。在书中，作者向读者分析非理性的坏情绪是如何发挥积极作用的。我们一定要懂得利用这种积极的力量，而且要避免对自己身上的各种情绪进行一刀切的管理。但前提是，你必须学会如何区分它们。

7天改掉坏脾气，7天养成好习惯！本书将重点向你介绍将坏情绪转化为正面能量的具体方法！哈佛商学院最受欢迎的MBA自我管理课程，世界500强企业领导者重点培训科目！一次彻底改变你行为模式的魔鬼训练。在实践篇中，作者更加偏向于实用功能。

在本书中，作者将继续用翔实的案例、专业的心理测试、心理分析、实用有效的方法全面提升你的自制力！帮你战胜拖延症、驱除无力感、告别焦虑、学会时间管理、情绪掌控等。学会本书，让你的自律能力、意志力、效率都将得到进一步的锻炼和提高！

所有的\*情绪都是假象，“搞破坏”的是你失衡的心理状态。在书中，作者向读者分析非理性的坏情绪是如何发挥积极作用的。我们一定要懂得利用这种积极的力量，而且要避免对自己身上的各种情绪进行一刀切的管理。但前提是，你必须学会如何区分它们。

7天改掉坏脾气，7天养成好习惯！本书将重点向你介绍将坏情绪转化为正面能量的具体方法！

[显示全部信息](#)

## 作者简介

### 高原

学贯中西的潜能开发大师，中国图书“潜意识”类题材最畅销的作家，他继承了全球著名的励志大师、潜意识专家如詹姆士 艾伦（James Allen）、戴尔 卡耐基（Dale Carnegie）、拿破仑 希尔（Napoleon Hill）、托尼 罗宾斯（Tony Robbins）、齐格 齐格勒（Zig Ziglar）和厄尔 南丁格尔（Earl Nightingale）等人的思想理论与实际经验，在潜能引导、自我认识、自我控制、自我提升、自我改变的知识阐释上受到了百万读者的认可。著有《潜意识》系列、《自制力》等畅销书。

## 目录

引 你是“情绪暴走族”吗？

第一课 情绪家族

第二课 情绪断层线

第三课 把冲动的魔鬼关进笼子

第四课 偏执的陷阱

第五课 我是不容易满足的人？

第六课 自卑在潜伏

第七课 仇恨：用变形的镜子看世界

第八课 你是这样的情绪怪人吗？

第九课 教你快乐工作

第十课 情绪自我管理课：从A面到B面

## 在线试读部分章节

### 情绪管理升级课

#### 1.情绪掌控的自我训练

动态情绪的掌控是提升自制力的难点，也是必须突破的环节。除了利用我们的生理和心理状态外，最合适通过训练来提升的就是“控制意念”的能力。我们可以集中并调控自己心神的专注方向、以及与此有关的意志来，来达到掌控情绪的目的。

这不难做到，因为意念时刻都在，它连接我们的显意识与潜意识，也是开启人的内在潜能的一把金钥匙。在改变情绪方面，它简单而且有效，可在最短的时间内让情绪的变化尽在掌控，不至于失去人的控制，造成自制力的失控。

通过意念，来控制当下的情绪。

原理：我们的身体有什么样情绪、体验或感觉，完全取决于我们在这段时间内的注意力投注点。意念投到了什么地方，我们的情绪就会受到这个点的影响。

- 1.无论在任何时候，让自己重点地接收那些特定投注点的讯息，而不是任由意念自由选择周围的讯息源。
- 2.当你需要捕捉那些不好的情绪、体验不良感觉时，你必须同时控制意念，让它也去关注那些可以带来好的情绪的事情。这是一个对当下进行平衡的过程，也是训练我们意念保持积极功能的方法。
- 3.寻找当下值得关注的积极点，让意念投注并定位到对未来构成好的影响的事情上，多去关注它们，而不是总被生活中向外辐射消极讯息的東西所吸引。
- 4.也就是说：虽然我们无法左右这个世界正在发生什么，但我们却能决定自己可以关注什么。

控制意念：多向自己提出引导性的问题

控制意念最有效的方法是什么？除了冥想，就是向自己提出问题。你提出什么样的问题——不管这个问题是积极还是消极的，大脑都会立即给出相关的答案，来回应你的要求。因此，人的大脑的工作机制就是：你寻找什么，它就会给你什么。

原理：一事物会让你产生什么样的情绪，取决于你的意念在哪里。情绪管理升级课

1.情绪掌控的自我训练 动态情绪的掌控是提升自制力的难点，也是必须突破的环节。除了利用我们的生理和心理状态外，最合适通过训练来提升的就是“控制意念”的能力。我们可以集中并调控自己心神的专注方向、以及与此有关的意志来，来达到掌控情绪的目的。这不难做到，因为意念时刻都在，它连接我们的显意识与潜意识，也是开启人的内在潜能的一把金钥匙。在改变情绪方面，它简单而且有效，可在最短的时间内让情绪的变化尽在掌控，不至于失去人的控制，造成自制力的失控。

通过意念，来控制当下的情绪。原理：我们的身体有什么样情绪、体验或感觉，完全取决于我们在这段时间内的注意力投注点。意念投到了什么地方，我们的情绪就会受到这个点的影响。1.无论在任何时候，让自己重点地接收那些特定投注点的讯息，而不是任由意念自由选择周围的讯息源。2.当你需要捕捉那些不好的情绪、体验不良感觉时，你必须同时控制意念，让它也去关注那些可以带来好的情绪的事情。这是一个对当下进行平衡的过程，也是训练我们意念保持积极功能的方法。3.寻找当下值得关注的积极点，让意念投注并定位到对未来构成好的影响的事情上，多去关注它们，而不是总被生活中向外辐射消极讯息的東西所吸引。4.也就是说：虽然我们无法左右这个世界正在发生什么，但我们却能决定自己可以关注什么。控制意念：多向自己提出引导性的问题 控制意念最有效的方法是什么？除了冥想，就是向自己提出问题。你提出什么样的问题——不管这个问题是积极还是消极的，大脑都会立即给出相关的答案，来回应你的要求。因此，人的大脑的工作机制就是：你寻找什么，它就会给你什么。

原理：一事物会让你产生什么样的情绪，取决于你的意念在哪里。1.每天在早晚各抽出5分钟进行冥想，让自己凝神聚气，定位自己的意念。可以采取静坐的方式，也可以通过短暂的睡眠（假睡）来进行。沙发和床都是好的工具，但必须有一个安静的环境。2.为自己准备5个问题，你要保证这5个问题可以让你变得较为积极，不管是在当天，还是

为次日准备的，要通过提问来让自己进入富有活力的情绪中，而不是任由情绪被消极事物传染。3.把这5个问题写下来，放到床边，书架上，或者贴到某些显眼之处，让自己可以一眼发现。4.每天早晚，起床后和临睡前拿出这5个问题，对自己进行提问，并且要为它们准备好积极的答案。现在有什么事是让我觉得快乐的呢？

这件事为什么让我觉得快乐？有什么事是值得让我感恩的呢？

有什么事是让我为之骄傲的呢？生活中我最爱的人是谁，有谁在关心我呢？5.回答这5个问题，并找出原因，就等于让自己的意念找到了牢固的积极的关注点，就可以让情绪始终掌控在自己的手中，引导情绪向积极的事物转移，从而保证自己的情绪是健康和积极的。

2.克制力提升的重要技巧 贾格尔说：“只有能够约束自我，我们才能尽情释放自己。”这就是克制的积极效果。生活中我们也能发现，凡是很随性的人，他们无法克制自己，造成的结果就是不管做什么事情，都不能专注地完成，即便是很非常喜欢的工作，也不会让他开心。他的情绪是混乱的，自制力是衰弱的，潜意识会不停地寻找各种理由来让他去干别的事情甚至是无聊的行为。虽然他们事后往往无比后悔，但当下一次机会来临时，他们还会这么干。如何改善这种情况，真正地提升自己的克制能力？

1.找到积极的视角 我们如何来解释一件事情，会直接影响到自制能力。如果你对事物的定位是消极的，麻烦的，无聊的，甚至是痛苦的，你就会失去克制，尽而兴趣全无，没有办法控制自己全始全终地把工作做完。因此，你要做的第一件事，就是尽可能从积极的角度去看待问题，才能打起精神，采取积极的行动，来约束自我，否则就会放纵自己，随波逐流。2.保证充足的睡眠 充足的睡眠对每一个人都很重要，良好的作息习惯才能保证身体和精神的活力，让我们有效地利用每一天的时间，进入一种有序的富有斗志的和乐观的状态之中。这是因为，对身体来说，违背作息规律的行为会造成身体机能的疲惫，消耗更多的能量，也打击身体的活力，让身体没有足够的动力支持你在生活和工作中的计划。所以，要想提升克制力，就得进行良好的作息，尊重和满足身体提出的正当要求。3.戒掉坏习惯 比如抽烟、饮酒甚至毒品，它们必须远离你的生活。抽烟伤害身体，饮酒若过量也会麻痹我们的大脑神经，令你的反应迟钝，自制力下降。我们发现，凡是坏习惯太多的人，他们也都是自制力很差的人。4.给自己充裕的时间处理工作 研究表明，人们在时间较为充裕的情况下工作，更容易做出正确的决定，也更有自制力，能够克制自己的负面情绪，表现出积极的状态。比如我们在安排将来的工作或决定下周的生日晚餐吃什么时，常有好的计划或奇思妙想。但如果让你临阵磨枪，给你非常紧急的时间来完成一项高难度的工作，你就会表现得缺乏动力，也容易犯错。更多的情况是，你可能拒绝这样的工作。因此，不要用拖延的态度对待工作，要争取在时间还很宽裕时把它完成。5.不要过多关注细节 多去考虑事情的全局，从宏观角度来看待工作的进展，而不是只盯着细节。如果你总是对一些细节过于投入，比如关注每天的进度，就容易陷入焦虑而对整个工作造成困难。必须忽视某些难点，乐观地看待整体的进展，才可以达到更好的自律。6.盯住最终目标，不要被别的因素干扰 工作时经常会有别的事情前来打扰你的注意力，假如对当下你正在做的事情是有益的，你可以考虑它们；但如果对你正在处理的工作毫无益处，反而会产生消极的干扰，那么你应该毫不犹豫地放开它们，不要理会。必须盯住最终的目标，让自己的意志力保持专注，排除那些不利于目标实现的因素，才能高效地完成手中的事情，表现出很好的自制能力。

3.心理状态调整的时机把握 调整好我们的心理状态，才能每天保持饱满的心情，然后才能获得好的运气和高效的工作状态。不管做任何事情，我们都需要抓住机会来调整心理

状态，为自己制造积极的心态。有良好的心态，生活和工作就有正确的方向。否则，就容易缺乏自控，失去方向，尽而迷失自我。 在欲望过度时进行克制 欲望影响心情。欲望越高，人的心理就越亢奋，一旦得不到满足，从高处跌到谷底的心理反差也就越大。这时候，人的心态就会失衡。因此，警惕自己的欲望过度，在生出非分之想时马上进行克制，转移注意力，有利于平衡自己的心理状态。 在想攀比时进行调整 人人都有攀比之心。看到别人比自己强，就想超过对方；看到别人获得了好机会，过上了好日子，就开始嫉妒对方。更有甚者，盲目攀比，一定要把别人压下去，心理才能满足。这种心态对于管理自己的情绪是极为不利的，必须克制攀比之心，才能消除怨气，保持一种从容淡定的心灵境界。 在伤心和失落时忘掉过去 学会忘记不好的事情，是一项非常宝贵的生存本领。不管过去发生了多么悲伤的事情，无论受到了多么沉重的打击，你都要在这些灰暗的回忆涌上心头时，立刻把它们屏蔽掉，让它们在你的记忆中彻底消失。如果对过去总是耿耿于怀，我们的心理状态就会低落与消极；如果不能在恰当的时机及时地抹掉回忆，我们就很容易成为一个生活在过去的人，无法积极地面向未来。

在烦躁不安时让自己安静 在心情烦躁时，必须让自己先安静下来，才能理性思考。你要懂得如何降低对事物的欲望，调低对外界的关注度，才能抓住控制情绪的方向盘，让它慢慢地回归正常。有一个技巧是，你可以尝试每天归零，让每天都成为自己人生新的起点，并忘掉年龄的存在。在这种归零的状态下，我们有机会对一些事情重新思考，并且找回心灵的平静。 进行“前进式”思考 “前进式”思考的本质是，把意念和思维的聚焦点投注到未来上，而不是着眼于过去。多去思考未来，设想明天的美好计划，而不是被过去的失败纠缠不清——这只会浪费你的时间，消耗你的精力，让你情绪失衡，造成不必要的心理波动。为了达到这种积极的状态，你可以在准备思考一个问题时，先喝一杯白开水，再听一曲轻柔舒缓的音乐，闭上眼睛，对自己的生活进行短暂的回味，调整好心理状态，再面对摆在案头的问题。 让自己成为竞争对手，而不是别人多和自己竞争，立志超越过去的自己，而不是盯着别人。许多人缺乏情绪管理的能力，总是容易冲动和失控，总是心理失衡，就是因为他们看不见自己，只看见了别人的成功。他们羡慕别人，嫉妒别人，然后把对方视作自己的对手，活在他人的阴影之中。越是这样，他们就越容易让自己陷入悲观和失望的深渊。只有让自己成为关注的对象，才能因为自己的每一次进步而惊喜，养成平和与宽容的情绪。 建立阅读的习惯 阅读不但是汲取营养的方式，还是一种平抚情绪和为心灵注入新动力的好习惯。充实我们的大脑，不但转移注意力，还能够释放心理压力，降低焦虑感。这是用求知欲代替追赶欲的结果，也是修心养性的必要环节。那些凡是情绪控制力强的人，大多都是广泛阅读的习惯。他们喜欢在睡前拿出一小时来读书，摆脱电子产品，全心全意地进入阅读的世界。你也可以学习这一点，任何人都有条件来进行这一尝试。 建立自信：任何时候都要相信自己 不管遇到了任何困难，你都要秉持一个原则：相信自己。自信会让你的心理稳定，使你的情绪处于可控范围。哪怕全世界的人都对你持有意见，你也不能轻视和怀疑自己。一定要相信自己，为自己建立一种强大的自信机制，运用自信来解决问题，看待问题，你就能够在任何情况下都可以保持一个平稳健康的心理状态。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)