

情绪掌控术：用强大的内心改变世界



[情绪掌控术：用强大的内心改变世界_下载链接1](#)

著者:邓慧君 著

[情绪掌控术：用强大的内心改变世界_下载链接1](#)

标签

评论

哈哈哈哈哈

值得大家仔细阅读思考！

情绪是很难控制的，能驾驭自己的情绪是一个强者，被自己情绪驾驭是一种悲剧！阅读本书可以学会如何掌控自己的情绪，学会在当下快乐的生活工作学习！

还没仔细看呢

正准备阅读了

很好看的一本书，值得向大家推荐！

很喜欢这本书,不过不知道为什么送来的这本书很脏很破.不知道是不是压箱底的书..后来售后还补偿了积分...没有更换.原本想送朋友的.还是再重新购买一本送人

书很好，不错，挺便宜的。

图书内容不错，值得购买哈

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

要想强大你的内心，先掌控你的情绪。
奥巴马、克林顿、乔布斯、比尔·盖茨、巴菲特……
全球政治圈、财经圈成功人士的内力取胜之道
要改变命运，先强大内心；要强大内心，先掌控情绪 以最简单方式获得正向、平衡、

这本书内容不错， 值得购买。

书不错,送货速度也可以!

不错，值得看一下

看评价还可以的 希望我能好好学习

看上去还是不错的额书籍的

非常满意，五星

如果你想改变你的生活，首先就应该改变自己的情绪。如果你总是感觉情绪低落，感到失望，那么你的生活就是消极的；如果你觉得心情如同阳光般灿烂，真正的幸福来自完整的情绪。
———著名心理学专家安东尼·罗宾斯
不做情绪的奴隶 适度发泄，然后轻装上阵 中篇 幽默是抑制愤怒的良方
抛掉包袱，清空负面情绪 承认不幸，才能战胜不幸 O告别愧疚，做情绪的主

情绪掌控术：用强大的内心改变世界，很不错的书籍

好书号书是好书，包装可以，

看后受益匪浅，很值得一看。

相当不错

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开看后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的增长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有"千里眼".俗话说的好"秀才不出门,便知天下事.""运筹帷幄,决胜千里."多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.读书的好处很多。

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

很喜欢...邓慧君1.邓慧君，他的每一本书几本上都有，这本情绪掌控术用强大的内心改变世界很不错，人人必读的情绪管理手册 要想强大你的内心，先掌控你的情绪。

奥巴马、克林顿、乔布斯、比尔·盖茨、巴菲特

全球政治圈、财经圈成功人士的内心取胜之道

要改变命运，先强大内心要强大内心，先掌控情绪

以最简单方式获得正向、平衡、强大的情绪

给你改变命运的关键力量要改变命运，先强大内心 要强大内心，先掌控情绪

你不停地抱怨、指责、共计，这不仅毁坏了自己的内心世界，也伤害了自己的外部世界。

你应该有效表达不失控。

你常常焦虑、忧郁、后悔、迷茫，其实，伤害你的并不是事实本身，而是你看待事实的态度。

没有稳定的内心世界，就没有美好的生活世界。赶坏情绪出门，迎好情绪进门。发掘自

己的无限潜能，改变自己的人生命运，都得依赖情绪的惊人力量。本书带来全球顶尖心理学家一致推崇的最新的智慧情绪掌控术，教你通过平衡、释放、转移、选择、控制等情绪管理技巧，建立不生气、不焦虑、不抱怨、不自卑等正向情绪，全面提升自控力、洞察力、信念力、影响力，使自己成为一个内心强大的人，人际关系融洽的人，眼光长远的人，人生天地无限开阔的人。前言

用强大的内心改变世界

人们总是感觉活得很累金钱的诱惑、权力的纷争、职场的沉浮让人或喜、或忧、或惊、或诧、或悲、或惧。为什么社会在不断进步，人的负荷却越来越重，成功度、幸福感越来越低

柏拉图说决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。我们往往可以轻易避开一头大象，却躲不开一只苍蝇使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。积极情绪使我们精神焕发，消极情绪使我们无精打采稳定的情绪使我们头脑清醒、冷静平和，波动的情绪使我们暴躁焦虑、冲动反常受控的情绪使我们坦然自若，失控的情绪使我们紧张慌乱。

生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。许多人都懂得这个道理，但一遇到具体问题就不知所措控制情绪实在是太难了！这言下之意是我无法控制自己的情绪。有人习惯抱怨生活没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平！在抱怨声中，他得到了片刻的安慰这个问题怪生活而不怪我。但他无形中却沦为了情绪的奴隶。别小看这些自我否定的话，这是一种严重的消极暗示，它可以毁灭你战胜自我的决心。

很多成功者并不是我们所认为的聪明人，但他们一定都是执著而充满激情的人。心理学家霍华嘉纳曾经说过一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商。智商高的人，可能学业非常优秀，但人缘可能很差，情绪经常变幻不定反而智商普通、懂得调节情绪的人

今天刚刚拿到书，这本（...美1.美）...梭罗1.梭罗写的世界文学大师散文坊·瓦尔登湖梭罗散文选很不错，世界文学大师散文坊·瓦尔登湖梭罗散文选是一部真正伟大的作品，甚至可能成为你生命的一部分。他教会了我们要有足够的耐心，把心沉下去在平凡与简单中领略生活的意义，感受寂静之美。世界文学大师散文坊·瓦尔登湖梭罗散文选在美国文学中被公认为是最受读者欢迎的非虚构作品。但正如何怀宏先生所说的一样它的读者虽然比较固定，但始终不会很多，而这些读者大概也是心底深处寂寞的人，而就连这些寂寞的人大概也只有寂寞的时候读它才悟出深味。世界文学大师散文坊·瓦尔登湖梭罗散文选与世界水乳交融，在田园生活中感知自然、重塑自我，一本宁静、恬淡、充满智慧的书，通过简单生活的美妙细节，告诉人们生活用减法，思想用加法！第一章返朴归真当我写下以下的篇章，或者说是其中的大部分时，我正独自住在森林中，我亲手搭建的小屋里。森林离最近的村落也有一英里远，而小屋则坐落在马萨诸塞州康科德城的瓦尔登湖畔。在那里，仅靠我的双手过活，我住了两年零两个月。而现在，作为一名旅者，我又回归到文明世界的喧嚣之中。如果不是镇上的人对我的生活方式极为好奇，不断询问打听，我本不该就我的私事赘述太多，分散读者的注意力。有些人将我的生活方式视为另类，但在我看来它毫不另类。回想当初，一切都是那么自然且合情合理，但有些人会感到不解，问我在森林中吃些什么，或者是否感到孤独或者害怕等等。还有人对我的收入颇为好奇，想知道其中有多大一部分被捐给了慈善事业。更有甚者，因为自己家族庞大，就关心凭我微薄的收入能供养几个孩子。所以接下来，我要请求部分读者的原谅，因为纵使你们对我个人没有太大兴趣，我依然要在此费些笔墨，将这些问题解释清楚。在大部分书中，第一人称我往往会被省去，而在这本书中，这个字眼将被保留。我字当头，将是本书与其他书籍最大的不同。通常情况下，人们都会忽略一个事实，那就是，所有作家实际都是在以自己的身份讲话。如果我曾阅人无数，知人之深堪比知己的话，我也无需在此就我个人赘述如此之多。然而不幸的是，限于我浅薄的阅历，我就只能将话题局限在我个人身上了。此外，我还要郑重地请求每位读者都去用简明、真诚的文字叙写自己的生活，而不是道听途说，转述其他人的话。描写自己生活的文字就如同作者寄给远亲的一封书信，质朴感人。如果说某人对待生活的态度真诚，那么这个

人必定离我很遥远。或许我的文字更适合那些贫寒的学生阅读，至于其他读者，完全可以从各取所需。我明白不可削足适履的道理，因为衣服只有穿在适合它的人身上，才能发挥好的作用。我所津津乐道的，并非是有关中国人或夏威夷岛

人人必读的情绪管理手册 要想强大你的内心，先掌控你的情绪。

奥巴马、克林顿、乔布斯、比尔·盖茨、巴菲特……

全球政治圈、财经圈成功人士的内心取胜之道

要改变命运，先强大内心；要强大内心，先掌控情绪

以最简单方式获得正向、平衡、强大的情绪 给你改变命运的关键力量 前言

用强大的内心改变世界

人们总是感觉活得很累：金钱的诱惑、权力的纷争、职场的沉浮……让人或喜、或忧、或惊、或诧、或悲、或惧。为什么社会在不断进步，人的负荷却越来越重，成功度、幸福感越来越低？

柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”我们往往可以轻易避开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。积极情绪使我们精神焕发，消极情绪使我们无精打采；稳定的情绪使我们头脑清醒、冷静平和，波动的情绪使我们暴躁焦虑、冲动反常；受控的情绪使我们坦然自若，失控的情绪使我们紧张慌乱。

生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独……情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。

许多人都懂得这个道理，但一遇到具体问题就不知所措：“控制情绪实在是太难了！””这言下之意是：“我无法控制自己的情绪。””有人习惯抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平！””在抱怨声中，他得到了片刻的安慰：“这个问题怪生活而不怪我。””但他无形中却沦为了情绪的奴隶。别小看这些自我否定的话，这是一种严重的消极暗示，它可以毁灭你战胜自我的决心。

很多成功者并不是我们所认为的聪明人，但他们一定都是执著而充满激情的人。心理学家霍华·嘉纳曾经说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商。””智商高的人，可能学业非常优秀，但人缘可能很差，情绪经常变幻不定；反而智商普通、懂得调节情绪的人更容易成功。

情绪可以决定一个人的现在，也可以决定一个人的未来。你无法改变天气，但你可以改变情绪；你无法控制别人，但可以掌握自己。学会了控制情绪，就学会了掌握局势。

如果你想改变你的生活，首先就应该改变你自己的情绪。如果你总是感觉情绪低落，感到失望，那么你的生活就是消极的；如果你觉得心情如同阳光般灿烂，那么你的生活就是积极的。世间本来就没有十分完美的事情，不管怎样，输什么也不能输心情！

每个人都要做情绪的主人，不能被情绪所掌控。

我们可以通过自制的方法平定情绪，保持清醒和自主，这才是成熟的心灵管理。自我控制并不等同于压抑想法，因为前者是省觉后的行动，后者是迷失的反应。人们懂得自制，就等于学习了一套适合自己的情绪处理方法，一旦情绪遭到袭击时，就可以马上进行自我保护，并且提醒自己如何控制思维惯性，找到适当的方法驱散消极情绪的集中点。

一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。成功学大师奥格·曼狄诺在《世界上最伟大的推销员》中曾写过下面这样一段精彩的文字，值得我们共勉：今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？

除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？我要学会这个千古秘诀：

弱者任思绪控制行

[情绪掌控术：用强大的内心改变世界_下载链接1](#)

书评

[情绪掌控术：用强大的内心改变世界_下载链接1](#)