第一图书网, tushu007.com

<<我的第一堂情绪管理课>>

图书基本信息

书名：<<我的第一堂情绪管理课>>

13位ISBN编号：9787502370244

10位ISBN编号：7502370242

出版时间：2011-11

出版时间：科学技术文献出版社

作者：贾毓婷

页数：208

版权说明：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：http://www.tushu007.com

前言

在我们身边有个隐藏极深的家伙：我们做成每一件事，都有它的功劳，当然，在我们搞砸的每一件事里，都少不了它作恶的影子；我们患上各种疾病多半和它脱不了干系，但有时它也能帮助我们奇迹般地康复。
它左右着我们的言行，把我们当成提线木偶一样耍着玩，而我们却对它无可奈何。
大部分时候，我们甚至意识不到它就是主宰一切的“幕后总指挥”。
这个无影无形又神通广大的家伙就是情绪。
情绪是一个大家族，本书的第一部分就是这个家族的“全家福”：那些笑容灿烂、眼神平和、穿着暖色调衣服的属于“正面情绪”阵营，包括：快乐、爱、幸福、满足等，而那些面容严峻、愁眉苦脸、穿冷色调衣服的就属于“负面情绪”阵营，包括：愤怒、恐惧、悲哀、羞愧等。
“正面情绪”与“负面情绪”两大阵营之间并没有明显而确定的界限：在某些情况下，负面情绪可以起到正面作用，而正面情绪搞不好也会坏了大事。
第二部分则是帮助读者更进一步了解“情绪家族”中的各个成员：各种情绪究竟是如何产生的？
某一种情绪是如何戴上其它情绪的假面具，让我们对它难以辨认的？
我们如何在错综复杂的表象之下，察觉到内心真正的情绪？
本书的第三部分收集了日常生活中点点滴滴的情绪故事，帮助读者认清情绪是如何控制我们的思考和行为模式的，如何把一件波澜不惊的小事演变成一场难以收拾的战争。
本书的第四部分是情绪管理的实用“工具箱”。
负面情绪主要源自于负面的思维和认知方式，而这部分内容着力于将你头脑中负面观念的“毒草”连根拔除，彻底切断负面情绪滋生的源头。
第五部分教你如何打一场漂亮的“反击战”：从被情绪操控到主动控制情绪，将它的破坏力降到最低，将它的积极作用发挥到极致。
你会发现：虽然操控这些性格各异的小人儿并不容易，不过一旦掌握了方法，它们会成为你最得力的助手。
第六部分是情绪巨大能量的进一步发挥：通过有效的情绪感应和操控术，你将获得进入他人内心世界的“通行证”。

内容概要

本书作者从日常话题入手，从心理学角度阐述了人的情绪产生的原因，并结合心理学知识，以大量富有实际指导意义的建议来告诉读者该怎样摸清情绪的规律，更好地掌控自己的情绪，同时掌握体察他人情绪的能力，读懂他人表情中的情绪密码，让自己无论身处何种境遇都能从容面对，从而达到提高人际交往能力，提升生活幸福度的目的。

全书图文搭配，文字诙谐生动，插图极富趣味性。

这个冬天，最能让你暖意融融的情绪管理指南！

随书附赠150幅精美搞笑插图！

作者简介

贾毓婷，女，毕业于山西大学英语系，获英美文学及心理学学位。
被认为是“最残酷的心理学爱好者”，剖析心理问题往往针针见血，不留情面，亲朋好友无不唯恐避之不及。
畅销书作家兼翻译者，译著颇丰，著有《像赫本一样做女人》，译有《气场的秘密》等畅销书。

书籍目录

第一章 情绪是个什么玩意儿
情绪是一个大家族，可以粗略地划分为“正面情绪”和“负面情绪”两大阵营。
它们之间并非泾渭分明：在某些情况下，负面情绪可以起到正面作用，而正面情绪搞不好也会坏了大事。

1. 情绪大家族的“全家福”
2. 正面情绪vs.负面情绪：一半是海水，一半是火焰
3. 负面情绪真的一无是处吗？

4. 情绪也玩cosplay？

5. 情绪家族的“四大长老”
6. 1000个人就有1000种情绪
7. 当文化成了情绪的“彩妆师”
8. 情绪的力量究竟有多大？

9. 测试：你留给别人的第一印象如何？

第二章 与你的情绪对话
各种情绪究竟是如何产生的？
某一种情绪是如何改头换面，让我们对它难以辨认的？
我们如何在错综复杂的表象之下，察觉到内心真正的情绪？

10. 为什么快乐总是转瞬即逝？

11. 自卑情结，你有吗？

12. “无所畏惧”真是件好事吗？

13. 你的怒火是怎么来的？

14. 没有能力也自信？

15. 后悔是一把软刀子
16. 安慰悲伤者，你用对方法了吗？

17. 焦虑，给生活加点“盐”
18. 测试：你容易冲动吗？

第三章 看看情绪如何操纵了你
一件波澜不惊的小事如何演变成一场难以收拾的战争？
一次人人羡慕的晋升为何让人坐立难安？
为什么女人一走进商场就兴奋得两眼发光？
让我们来看看，罪魁祸首情绪如何控制了我们思考和行为的模式。

19. 情绪化：幸福的“隐形杀手”
20. 女人为什么爱购物？

21. 晋升了，为何却不开心？

22. 为什么失恋的痛总是挥之不去？

23. 70%的肠胃病都是“情绪病”！

24. 你敢当众讲话吗？

25. 英语说不好？
可能是情绪在作怪
26. 你为什么总是拖延？

27. 你有多害怕孤独？

28. 看乐观者如何度过24小时
29. 测试：你的心理适应性如何？

第四章 拔掉负面观念的“毒草”
负面情绪源于负面的思维和认知方式。
一旦你把头脑中负面观念的“毒草”连根拔除，负面情绪又怎能再滋生繁衍，兴风作浪？

30. 改变观念，让你的心情瞬间变好
31. 撕掉你身上的“自我标签”
32. 工作让你快乐吗？

33. 别让这些伪真理毁掉你的好心情（上）
34. 别让这些伪真理毁掉你的好心情（下）
35. 别让“一定”害了你
36. 整理你的“抽屉”
37. 测试：你总带有敌对情绪吗？

第五章 打一场漂亮的情绪“翻身仗”
是时候打一场漂亮的“翻身仗”了！
从被情绪操控到主动控制情绪，你会发现：虽然操控这些性格各异的小人儿并不容易，不过一旦掌握了方法，它们会成为你最得力的助手。

38. 做你内心的“旁观者”
39. 你是自己的“预言家”
40. 建立你的“情绪气象站”
41. 怎样打造“快乐型”大脑？

42. 你真的会吵架吗？

43. 几个“小动作”，让你快乐起来！

44. 你找准自己的节奏了吗？

45. 要悦人，请先悦己
46. 猫咪治疗师
47. 说脏话让我们更快乐？

48. 测试：职场中你属于哪类人？

第六章 用情绪洞悉他人的世界
情绪的能量是巨大的。
我们除了借助它的力量，找到更加平和、更加快乐的自我之外，更能通过有效的情绪感应和操控术，获得进入他人内心世界的“通行证”。
不用怀疑，新一代的“万人迷”就是你。

49. 穿着别人的鞋子走1公里
50. 提对问题，跑步进入他人内心
51. 与强势老板如何“过招”？

52. 社交恐惧，恐惧的是你自己
53. 那些让我们愤怒不已的鸡毛蒜皮
54. 挑衅爱好者，我该拿你怎么办？

55. “情绪雷达”：看透“面具”背后的真相（上）
56. “情绪雷达”：看透“面具”背后的真相（下）
57. 面对坏情绪，你有“免疫力”吗？

58. 求求你表扬我
59. 你受人排挤了吗？

60. 测试：你善于编织社会关系网吗？

章节摘录

插图：没有能力也自信？
说到自信，我们都会自然而然地认为这是对自己能力的充分信任。
有能力，当然就挺胸抬头，底气十足，但如果在某件事情上，你的确没有能力应付，还自信吗？
“这……怎么可能？
就没有我应付不来的事情，我有这个自信！
”得了，这不是自信，是盲目自大。
从来没有无所不能的人。
就算你真的才华横溢，神通广大，也总有几件应付不了的事。
连天才的爱因斯坦，也常常对不准钮扣和扣眼，找不到家门钥匙。
“好吧，我承认有些事我的确办不到。
没有能力，自惭形秽都来不及，还有什么好自信的？
”放轻松点，谁都不是超人，不可能面面俱到，什么事情都有能力搞定。
当你坦坦荡荡地承认自己在某一方面的确能力不足，并且愿意诚恳地求助他人，虚心接受帮助时，那也是一种自信，我们把它叫做“非能力自信”。
自信并不是有能力者专享的权利。
每个人都有自己的弱项，我们心里再清楚不过，但真的承认起来却需要勇气。
尤其当我们的弱项遭遇到别人的强项，差距明晃晃地摆在眼前时，我们就会不由自主地被沮丧、愤怒等负面情绪所包围，觉得自己没用，失败，低人一等。
为了对抗这种情绪，我们会千方百计地躲开自己不擅长的事情。
实在躲不开，也要拼命把弱势藏起来，生怕被别人瞧了出来。
这样自欺欺人，除了让自己裹足不前，越来越不自信以外，没有什么好处。
真正的自信是全面了解自己之后建立起来的信心。
这种了解既包括对自己长处的了解，更包括对弱点的了解。
自己不能做的事就是不能做，不为了面子逞强，不把那件事贬成一文不值的“酸葡萄”，也不妄自菲薄，更不会影响了对自己其他能力的信心。
如果说“能力自信”是一株小草，随时有可能被一两件搞砸的事情连根拔起的话，那么“非能力自信”便是大树，它的根已经深深扎入你的心里，任凭什么样的暴风骤雨都不能把你打倒在地。
千万别把“非能力自信”当作你的“挡箭牌”，一碰到难题就把它挂起来：“这件事超出了我的能力范围。
如果非要我做，我一定搞砸！
”表面看来你心安理得，实际上却是消极怠工，推卸责任。
其实，“非能力自信”还有一个形影不离的“兄弟”，叫做“潜能力自信”：相信自己有提升的空间，有无穷的潜力等待挖掘。
如果这件事一定要做，那就相信自己总能想到办法，把它完成。
想要真正做到所向披靡，“能力自信”、“非能力自信”与“潜能力自信”，一个都不能少。

编辑推荐

《我的第一堂情绪管理课》编辑推荐：这个冬天，最能让你暖意融融的情绪管理指南！
顶尖心理学家一致推崇的40个情绪问题解决方案，教你怎样通过掌控情绪，得到自己想要的结果！
150幅精美搞笑插图，铜版纸四色印刷，制作精良！
附有40余套精彩的情绪管理案例和情绪控制练习，让你随心所欲管理自己和他人情绪，堪称情商高手的最佳养成秘籍！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com