

<<情感心理学之情境>>

图书基本信息

书名：<<情感心理学之情境>>

13位ISBN编号：9787504479181

10位ISBN编号：7504479187

出版时间：2013-4

出版时间：中国商业出版社

作者：张其金

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>

<<情感心理学之情境>>

前言

人类是一种高级动物，几乎可以掌控这个世界的一切。

但是就生存目的而言，却和其他物种没有什么大的区别，无外乎自我保护和繁衍后代。

人类的各种欲望，是他们的行为和动机，来满足自我最简单的需求。

各种情绪，是他们的心理不断变化的体现。

长期以来，人类总是紧紧盯住一个简单的目标——控制自己的情绪。

因为在他们的心里，如果能够很好地控制自己的情绪，就会拥有一个快乐的心灵空间，他们就能很好地进行自我保护，幸福生活下去。

在每一个人的情境空间里，每一个身体和精神都是健康的个体，都有一种与生俱来的渴望，那就是让自己有一个好心情，可以开心地生活，只有这样，才能尽可能地使自己更久地生活下去。

当然，也许有些人并不想生活得太久，那只有一个解释，就是因为他处在某种身体或精神的反常情境中，或者他预料到自己将来会遭遇到困难的情境。

如果我们没有一个良好的情绪，即使个体的身体非常健康，那么莫名其妙的疑神疑鬼也会使你憔悴不堪。

因为过于担心自己的身体健康，反而会影响你身体的健康。

也就是说，人的情绪对健康有非常严重的影响。

试想，如果受情绪影响，健康都没有了，那还有什么生活快乐可言呢？

我们一定要相信，这绝对不是危言耸听，其实这样的例子在我们的生活工作中随处可见，下面我就给大家讲一个发生在我们身边的真实故事：我有一个朋友叫崔建新，他在一家企业任销售部经理。

他的薪水很高，家庭也很温馨和睦。

可以说，他的未来是一条充满阳光的大道。

然而他的情绪却非常消沉。

他总认为自己身体的某个部位有病，快要死了，甚至为自己选购了一块墓地，并为他的葬礼做好了准备。

实际上，他只是感到心跳有些快，呼吸有些急促，喉咙梗塞。

医生劝他在家休息，暂时不要出去工作。

他在家休息了一段时间，但是由于恐惧，他的心里仍不安宁。

他的呼吸变得更加急促，心跳得更快，喉咙仍然梗塞。

这时他的医生叫他到海边去度假。

虽然海边气候宜人，山美水美，但是他的恐惧感却还是如影随形，他一直被这种坏情绪左右着。

当他回到家里的时候，他觉得自己离死不远了。

妻子看到他的样子，将他送到医院进行全面的检查。

医生告诉他：“你的症结是吸进了过多的氧气。”

他突然笑着说：“我怎样对付这种情况呢？”

医生说：“当你感觉到呼吸困难，心跳加快时，你可以向一个纸袋呼气，或暂且屏住气。”

医生递给他一个纸袋，他就遵医嘱行事。

结果他的心跳和呼吸变得正常了，喉咙也不再梗塞了。

他高高兴兴地跟妻子离开了医院。

后来，他再也没有找医生看过病。

因为他知道如何控制自己的情绪，摆脱那些不良的情绪影响了。

由此可见，只要我们能够控制我们的情绪，我们或许有一天就能够做到使身体免受疾病的伤害，延缓年老体衰的发生——甚至在百岁之后依然充满青春活力，等等。

为了让大家可以更好地把控自己的情绪，获得更多的幸福、快乐和健康，我倾力编写了此书；希望大家可以从书中找到真正可以帮助自己解开心灵枷锁的金钥匙，进而走出情绪的“围城”，换自己一个清凌凌的完美世界。

人类希望自己可以不朽，或者说拥有一个永恒的生命，当然这是一个合理的目标，也是每个人与生

<<情感心理学之情境>>

俱来的权利。
我们热切期待那一天的到来。

<<情感心理学之情境>>

内容概要

《情感心理学之情境》讲述了个人成功20%取决于智商，80%取决于情商。
情商是做人的基础，一个高情商的人，是一个愉快的人和成功的人。
有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。
无论奉献还是得到，最好的礼物都是微笑。
积极的人是因为他们选择了积极。
没有热情干不成大事。
顺境时要想着为自己找个退路，逆境时要懂得为自己找个出路。

<<情感心理学之情境>>

作者简介

张其金，云南昭通人氏，北京大学文学学士，经济学硕士，经济评论家，中国计算机宏观市场专家。其所著《中关村风云》、《如何造就中国的微软》、《领导的魅力》、《东软迷码》、《洗脑》等著作曾长期占据畅销书榜，并获得企业界和各大媒体的好评。

曾为红塔集团、联想集团、微软、IBM、苹果等众多企业做过战略设计工作。

在研究科利华、用友、东软等企业的基础上著有《目标就是一切》、《超越企业再造》、《智慧至上：东软软件创造价值》、《量子管理》等重磅级专著。

后又出版《这样的管理最简单》、《敬业为魂》、《赢在自信》、《赢在行动》、《从容地生活快乐地工作》、《情感心理学之心境》、《情感心理学之意境》、《情感心理学之情境》、《情感心理学之自我管理》等数十部专著，过去主要致力于企业领导艺术的研究工作。

现也热衷于心理学、佛学和玄学的研究。

现任北京琦金国际企业顾问有限公司董事长，是一个理论与实践相结合的权威人士。

<<情感心理学之情境>>

书籍目录

卷一 第一章 你的情商决定自我 理解情商的来源 情绪与生活 身心与意识的融台 身体和思想是合一的
第二章 你的情商激发你的潜能 打开潜能的宝库 登上生命的巅峰 改变自我的力量 学会自我应变 第三章
了解自我是走向成功的基础 抛开你心中的硫酸瓶 人要有自知之明 建立自我心像 让自我心像坚持到底
冲破自我限制—— 第四章 你的情绪决定你的心态 放下就会获得快乐的心态 不一样的故弃 学会快乐
和潇洒 不要与他人争论不休 别让批评之箭刺伤你 不要将自己的意见强加于人 卷二 第一章 激励自我，
创造成功的阶梯 自我激励法 享受你所拥有的 给自己一点空间 消除迷惘的方法 做一个豁达的人 活在今天
第二章 了解他人，用情商提高你的心智 心智与精神世界的对接 拒绝完美主义 超越自我去战斗 困难
并不意味着不幸 如何超越自我人生 不要为打翻的牛奶而哭泣 第三章 在人际关系中用情商提高影响力
良好的人际关系是成功的关键 给人说话的机会 善于从他人角度考虑问题 称赞并欣赏他人 学会倾听 理
解与体谅他人 第四章 情商提高你的交际能力 你不妨给人“戴高帽” 让道理说服对方 良药不一定都是
苦的 应用你的直觉 读懂他人的体态语言 增强人际关系中的抗挫力 卷三

<<情感心理学之情境>>

章节摘录

版权页：今天的放弃，是为了明天的得到。

干大事业者不会计较一时的得失，他们都知道放弃，如何放弃，放弃什么。

所以，我们要试着去学会放弃。

放弃对权力的角逐；放弃对金钱的贪欲；放弃失恋带来的痛楚；放弃屈辱留下的仇恨；放弃心中所有难言的负荷；放弃费精力的争吵；放弃没完没了的解释；放弃对虚名的争夺，放弃人世间一切的纷扰……凡是次要的、枝节的、多余的，该放弃的，都要放弃。

我们要活出一个轻松自在的自我。

放弃，是一种境界，是自然界发展的必经之路。

齐思楠和男朋友分手了，处在情绪低落中，他告诉她应该停止见面的一刻时，齐思楠就觉得自己整个被毁了。

她吃不下睡不着，工作时注意力集中不起来。

人一下消瘦了许多，有些人甚至认不出齐思楠来。

一个月过后，齐思楠还是不能接受和男朋友分手这一事实。

一天，她坐在教堂前院子的椅子上，漫无边际地胡思乱想着。

不知什么时候，身边来了一位老先生。

他从衣袋里拿出一个小纸口袋开始喂鸽子。

成群的鸽子围着他，啄食着他撒出来的面包屑，很快就飞来了上百只鸽子。

他转身向齐思楠打招呼，并问她喜不喜欢鸽子。

齐思楠耸耸肩说：“不是特别喜欢。”

他微笑着告诉齐思楠：“当我是个小男孩的时候，我们村里有一个饲养鸽子的男人。

那个男人为自己拥有鸽子感到骄傲。

但我实在不懂，如果他真爱鸽子，为什么把它们关进笼子，使它们不能展翅飞翔，所以我问了他。

他说：‘如果不把鸽子关进笼子，它们可能会飞走，离开我。’

‘但是我还是想不通，你怎么可能一边爱鸽子，一边却把它们关在笼子里，阻止它们要飞的愿望呢？’

齐思楠有一种强烈的感觉，老先生在试图通过讲故事，给她讲一个道理。

虽然他并不知道齐思楠当时的状态，但他讲的故事和齐思楠的情况太接近了。

齐思楠曾经强迫男朋友回到自己身边。

她总认为只要他回到自己身边，就一切都会好起来的。

但那也许不是爱，只是害怕寂寞罢了。

老先生转过身去继续喂鸽子。

齐思楠默默地想了一会儿，然后伤心地对他说：“有时候，我们很难去放弃自己心爱的人。

”他点了点头默许后，说：“如果你不能给你所爱的人自由，那么你就并不是真爱他。

”爱是不能勉强的——这是一个发人深醒的道理。

我们都知道强扭的瓜不甜，同样，强加的爱只会成为一种负累，肯定不会给人带来美的、幸福的享受。

所以，我们应该给予自己所爱的人自由，不然，我们并不比那个饲养鸽子的人好多少。

人类天性需要一个空间。

恋爱中的人们也需要自由，不然很快他们会感到被禁锢起来了。

如果我们真爱一个人，我们必须尊重他们的希望和需要。

当我们纠缠一个人时，我们会使他感到难以呼吸。

通常我们这样做是出于嫉妒，缺乏自信或是害怕孤单，而不是爱。

如果你爱一个人，应该给他自由。

如果他还是回到你身边，那他就是属于你的，如果他不，那么他将永远不属于你。

<<情感心理学之情境>>

编辑推荐

《情感心理学之情境》旨在解开情绪密码，开启美好人生，且读且提高，立足社会，游刃有余。

<<情感心理学之情境>>

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>