第一图书网, tushu007.com

<<左脑情绪管理 右脑压力管理>>

图书基本信息

书名：<<左脑情绪管理 右脑压力管理>>

13位ISBN编号：9787504744241

10位ISBN编号：7504744247

出版时间：2012-8

出版时间：中国财富出版社

作者：张友源

页数：216

字数：200000

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

智者的左右脑“乾坤大挪移”　众所周知，大脑是人体的“总司令部”，人的一言一行、一举一动都受大脑的控制，我们的喜怒哀乐等情绪以及对压力的感受都来自于大脑。当一个人感到愤怒、焦虑、喜悦或者是感觉压力过大而无法承受时，这些信息都来自于自己身体的“司令部”——大脑，大脑将这些信息传递给人体器官，每个人会做出不同的反应。

善于运用自己大脑的人，在负面情绪袭来或者是感觉压力过大时，能够很好地进行调控，将自己调整到最佳状态，并进行长时间的保持；而对自己的大脑认识不够、不能合理运用大脑的人，在负面情绪的困扰和压力的折磨下，往往会做出一些令人意想不到的举动，不仅伤害自己，还会让其他人也受到伤害。

因此，对于大脑的正确认识，已经成为每一个职场人士的必修课。

或许下面的故事可以告诉大家该如何调控自己的大脑，实现“乾坤大挪移”，迅速学会这堂课。

唐太宗李世民是一代伟大的帝王，他亲手开创了盛世唐朝，施行各项仁政，成就了贞观之治。

可能大家还不知道，这位帝王，是一个会情绪乾坤大挪移的“武林高手”。

太宗皇帝的御书房中悬挂着一副条幅，上书“制怒”二字，每次当臣子惹他发怒，而想要斩杀大臣的时候，他都不会立刻下令，而是会仔细地看着那两个字，然后思索片刻，想想大臣的建议是否有利于家国百姓，然后再做出决定。

这一习惯帮他留住了很多贤臣。

下围棋是太宗皇帝的一大业余爱好。

批阅奏折是一件特别辛苦的事情，而且有很多重大决策都要在其中写出来，这在无形中就形成了很大的压力。

当感觉到压力过大时，太宗皇帝会选择性地召来大臣或嫔妃杀上几盘。

棋下过之后，压力宣泄了，好心情占据了主导地位，再接着批阅奏折，处理事情时会变得更加快捷。

很明显，太宗皇帝的这种方法让他在发怒的时候，及时地用理性的左脑压制住了感性的右脑所带来的不良情绪，而在左脑带来的压力过大时，又用感性的右脑宣泄了压力，使他能够更好地工作。

古今中外的很多智者、贤者都是将这种功夫练到登峰造极的高手，他们善于调控自己的情绪，能够在恰当的时候将左右脑互换，以解决它们带来的不同的负面影响，这种方法也在无形中成就了他们辉煌的人生。

作为在当代社会打拼的人们，面临着来自各个方面的压力以及更多的不良情绪，在职场中苦苦奋斗的人们，更应该认真地学习这种技能。

在接下来的内容中，我会给大家仔细地分析各种情况，以及解决这些情况的方法。

现在，大家该明白的是，要让你们的左右脑互动起来，成功地实现“乾坤大挪移”，给生活减少压力，为自己带来更多的好心情。

科学研究证明，大脑分为左右两个半球，每个半球都有其独特的作用。

我们熟知的是，左脑作为“现代脑”，控制着我们的日常生活，它是理性的、刻板的，那为什么它却能够控制右脑产生的情绪？

而我们对于外界的事物产生的各种情绪都储存在右脑中，作为“祖先脑”，右脑是感性的、丰富多彩的，那它为什么又能够对我们日常生活和工作中产生的压力进行管理呢？

这一切的答案都在本书中。

本书从大脑左右半球对情绪和压力的特殊管理作用入手，向读者展开了一个大家以前未曾认识到的、新奇的世界，在这个世界中，我们的大脑不再是以前那个熟知的大脑，它被赋予了另一层全新的意义。

另外，书中以一些可读性很强的小故事作为载体，向大家介绍了一些浅显易懂的职场和生活中的道理。

如果大家能够对自己的左右脑半球有全新的认识，那么工作和生活中的那些烦恼就能迎刃而解，

工作会更轻松，生活也会更美好。
作者　　2012年6月

内容概要

生活中、职场里，每个人都会被各种各样的坏情绪包围，也会被形形色色的人的坏心情左右。
可怕的是，这些坏情绪会传染。
有的人将坏情绪发泄给同事、朋友，有的人传递给妻子和孩子。
心理学家发现，人的坏情绪和细菌病毒一样，有着同样的杀伤力和传染性速度非常快。
如果我们不警惕坏情绪的传染性，只会为职场、社交埋下隐患。
坏情绪就像“刽子手”。

不良情绪的产生，是因为右脑打败了左脑。
左脑就像一块晴雨表，能使你理性地了解自己的情绪，并控制它往好的方向转化，有时情绪的好坏，只在左右脑转换的一瞬间。
科学研究发现，好心情藏在人的左脑里，右脑则储存着人的失望、忧郁和痛苦。
可以通过左脑控制右脑，保持心情平衡。
左脑发达能使你成为有内涵、大度的人。

聪明人的左右脑真的可以“乾坤大挪移”？
为什么要让左右脑“搬家”？
好心情是先天的？
你有自卑情结吗？
怒火从何而来？
你是个容易冲动的人吗？
今天，你郁闷了吗？
冲动这个魔鬼从哪里来？
谁动了我的情绪？
答案尽在：左脑情绪管理，右脑压力管理。

书籍目录

开篇:为什么要让左右脑“ 搬家 ”
1?左脑理性，右脑感性
让理性的左脑管理右脑感性的情绪
感性的右脑更适合控制左脑产生的压力
2?心理学上的换位思考理论
任何事物都有两个角色
太多心结源于一个扣子打不开
3?左右半球分工模式
左脑逻辑思维，右脑形象思维
用逻辑思维梳理情绪，用形象思维化解压力
4?左右脑不会“ 搬家 ”的人凡事慢半拍
脑袋不会“ 搬家 ”的恐怖现实
别人已经成功，你还在成功的路上
左脑篇:人的好情绪藏在左脑里
5?美国科学家的惊人发现：好心情是先天的，而不是后天养成
好心情藏在左半球
左半球能消化来自右半球的忧郁
在左半球做乐观主义者
6?让左脑常常与你的情绪对话
情绪需要适应左脑管控
你有自卑情结吗
发现怒火从何而来
来自左脑的慰安：没有能力也自信
左脑测试：你是个容易冲动的人吗
7?左脑晴雨表：理性地了解你的情绪
正确认识心灵的召唤——情绪
情绪从何而来：ABC理论
踢猫理论：情绪会传染
软糖实验：用左脑管理情绪很重要
8?今天，你郁闷了吗——用理智战胜焦虑、恐惧、愤怒
职场人焦虑症：一声叹息迎失败
别让未知的恐惧搅乱了现在的计划
多一点理性，冲动是魔鬼
致命的愤怒：易怒情绪影响身心健康
9?走出右半球心灵地狱，抱怨不如改变
左半球建议：抱怨不如改变
丢掉职场怨气瓶，让心情好起来
接受阻碍你发展的绊脚石
克服嫉妒心理，总有一个人比你优秀
10?快乐是一种能力，关键在于左脑的选择
左脑的选择决定快乐的程度
快乐是来自左脑的一种能力
上班的正确选择：快乐地工作
金钱的正确选择：放下不需要的财富
11?左脑情绪管理逻辑：我的情绪我做主

关注问题，谁动了我的情绪
关注评价，主动权在自己手中
分析情绪，及时释放坏情绪
提高情商，不做情绪的奴隶
12?用左脑打一场漂亮的情绪翻身仗
从右脑被情绪操控到左脑主动控制情绪
学会做右半球的旁观者
建立自己的“情绪气象局”
借用小动作让自己快乐起来
13?通过左脑洞悉他人世界的情绪，掌握职场人际主动权
穿上别人的鞋子同样会走路
提问题，以奔跑的速度潜入他人内心
握住情绪雷达，与强势老板过招
左脑拯救计划：免疫力与坏情绪的厮杀
右脑篇:右脑是储存并释放压力的“新大陆”
14?右脑中97%的意识在沉睡
95%的人只使用了左脑，右脑中97%的意识在沉睡
“祖先脑”为何一直沉睡
发现右脑“新大陆”：管理压力
15?右脑看得见的职场人压力问题
业绩压力：唯恐绩效不达标
工作压力：超长时间“待机”的大脑
关系压力：左右不逢源
家庭压力：工作与家庭的天平难以平衡
环境压力：快速更替的新人威胁
16?压力下，来自右脑的情感力量
你需要增强心灵弹性
最可怕的敌人是拖延
享受每一次成功的喜悦
创造出属于你的心境
17?右脑指南针：压力不大，别自己吓自己
压力大往往是自己吓自己
把时间安排妥当，远离压力
接受事实的情感智慧
享受压力带来的转机
18?让身心一键复原的右脑新体验
去右半球感受新鲜空气
潜意识里放轻松
做有氧运动，为右脑换血
健康生活，远离职业病
19?感性地拓宽人际关系，消除压力
和谐的人际关系可消除压力
跟着感觉向对方表达感受
主动沟通，攻心为上
学会拒绝，对事不对人
20?找到右脑中的宁静锚，释放压力
职场人太需要一片净土

释放压力，生活可以更美
立刻采取行动
心安才会安心
21?活在当下，用右脑记忆治愈往日伤痕
右脑是记忆中枢，忘没忘记由它管
重新审视往日伤痕，然后悄然忘记
二八法则治愈术：寻求改变，撰写职场新人生
看清自己的能力，从应激反应中解脱
22?常住右半球，别让压力赶走快乐
让自己大声笑至关重要
善于沉浸在幸福中
别介意自我感觉良好
用感恩的心记录压力释放快乐
后记

编辑推荐

《左脑情绪管理、右脑压力管理》向您揭示了这些秘密：你的左脑管理着你的情绪，右脑管理着你对压力的感觉；凡是聪明人，他的左右脑一定具备“乾坤大挪移”的功能；为了活得幸福，你需要让自己的左右脑“大搬家”；你之所以有太多心结、纠结太多，根源在于你的大脑分工不好；凡是做事慢半拍的人，都是没有使用好左右脑的人；人的好情绪藏在左脑里；释放压力需要好好地使用右脑；左右脑都发达的人，才会生活得滋润、无忧。

记住：如果你想做情绪的主人，不做情绪的奴隶，那你就得好好地使用自己的左脑；左脑可以帮助你洞悉他人的情绪，掌握人际交往的主动权，能够让你打一场漂亮的情绪翻身仗，因为它是你的“情绪气象局”，能为你提供及时的情绪情报信息。
右脑是你掌握自己心情走向的指南针，能够有效地缓解你的压力，能够帮助你忘记往日伤痕。

做一个左右脑都发达的人吧！
相信我，没错的！

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