

<<情绪管理完全手册>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理完全手册>>

13位ISBN编号：9787508271040

10位ISBN编号：7508271041

出版时间：2012-1

出版时间：金盾出版社

作者：常桦，周妮 编著

页数：250

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>

<<情绪管理完全手册>>

内容概要

面对激烈的竞争和种种压力，如何控制情绪是一个重要课题。
《情绪管理完全手册》介绍了情绪的内涵，阐述了情绪对人生事业的重要性，提出了如何克服不良情绪和保持良好的若干具体方法，是引导人们调控情绪的指南。

<<情绪管理完全手册>>

书籍目录

第一章 认识情绪才能掌控情绪

揭开情绪的神秘面纱

情绪、情感与情商

人的基本情绪

情绪的作用

常见的情绪困扰

主要的负面情绪

情绪影响身心健康

情绪影响幸福指数

情绪会全面影响人的心理

做自己的情绪调节师

不做情绪的奴隶

学会控制情绪是快乐的要诀

第二章 打开减压阀，让职场竞争透透气

情绪控制不等于不动感情

接受并体察你的情绪

职场压力的来源

压力从自己身上找

压力源于你的思想

谨防压力的影响

如何面对压力

变压力为动力

给竞争压力分分类

提高你的竞争意识

善待别人，善待自己

竞争要有风度

竞争的心理调节

挑战竞争压力

竞争要有平常心

.....

第三章 净化压力，做职场情绪环保人

第四章 自我调节，与好心情共飞翔

第五章 抗压到底，用绩效说话

第六章 职场好人缘，心情舒畅压力少

第七章 改变自我，用爱心放飞压力

第八章 心灵瑜伽，调节情绪的策略

第九章 调控情绪，别让不良情绪毁了你

第十章 笑对职场，做情绪压力的主人

<<情绪管理完全手册>>

章节摘录

版权页：人们的情绪都会时好时坏。

卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。

”没有任何东西比我们的情绪，也就是我们心里的感觉更能影响我们的生活了。

每个人都会遇到这样和那样不顺心的事情，天灾人祸随时会降到你的头上，还有疾病的袭击等等。

如果你总是闷闷不乐地活着，总是在抱怨自己的倒霉，不顺心的事情为什么都会降临到我的头上？

那么你的心情是难以快乐的。

情绪的好坏是自己所掌握的，以积极的心态去看待一切事情，你就是快乐的。

要是以消极的态度去看待身边的事情，你就是悲伤的，快乐与不快乐就是一种感觉。

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼的时候，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。

乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。

一个人如果无法控制自己的情绪，将会因为不时的情绪冲动而受害。

情绪是人对事物的一种浅显、直观、不用脑筋的情感反应。

它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和智谋的考虑，这样的结果常使自己处在很不利的位置上或被他人所利用。

本来，情感离智慧就已距离很远了，情绪更是情感的最表面部分、最浮躁部分，带着情绪做事，不会有理智可言。

我们在工作、生活、待人接物中，却常常依从情绪的摆布，头脑一发热（情绪上来了），什么蠢事都可能做，什么蠢事都做得出来。

比如，因一句无甚利害的话语，我们便可能与人打斗，甚至拼命（诗人普希金、莱蒙托夫与人决斗死亡，便是此类情绪所为）；又如，我们因别人给我们的一点假仁假义，而心肠顿软，大犯错误（西楚霸王项羽在鸿门宴上耳软、心软，以至放走死敌刘邦，最终痛失天下，便是这种妇人心肠的情绪所为）；还可以举出很多因情绪的浮躁、不理智等而犯的过错，大则失国失天下，小则误人误己误事。

事后冷静下来，自己也会感到可以不必那样。

这都是因情绪的躁动和亢奋，蒙蔽了人的心智所为。

要想把握自己，必须控制你的思想，对思想中产生的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响好坏而接受或拒绝。

生活中，更多人则成为情绪的俘虏。

诸葛亮七擒七纵孟获之战中，孟获便是一个深为情绪役使的人，他之所以不能胜于诸葛亮，乃人力和心智不及也。

诸葛亮大军压境，孟获弹丸之王，不思智谋应对，反以帝王自居，小视外敌，结果完全不是对手，一战即败。

孟获一战既败，应该慎思再出招，却自认一时晦气，再战必胜。

再战，当然又是一败涂地。

如此几番，把孟获气得浑身颤抖。

又一次对阵，只见诸葛亮远远地坐着，摇着羽毛扇，身边并无军士战将，只有些文臣谋士之类。

孟获不及深想，便纵马飞身上前，欲直取诸葛亮首级。

诸葛亮已将孟获气成什么样子了，也可想孟获已被一己情绪折腾成什么样子了。

结果，诸葛亮的首级并非轻易可取，身前有个陷马坑，孟获眼看将及诸葛亮时，却连人带马坠入陷阱之中，又被诸葛亮生擒。

孟获败给诸葛亮，除去其他各种原因，他的生性爽直、缺乏谋略、为情绪蒙蔽，也是很重要的因素。

<<情绪管理完全手册>>

编辑推荐

良好的情绪成就你的事业，不良情绪会毁掉你的人生。

<<情绪管理完全手册>>

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>