

<<情绪掌控术-幸福的人生不失控>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术-幸福的人生不失控>>

13位ISBN编号：9787508744308

10位ISBN编号：7508744306

出版时间：2013-7

出版时间：中国社会出版社

作者：张廷伟

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>

<<情绪掌控术-幸福的人生不失控>>

作者简介

张廷伟，著名财经图书作家，管理咨询顾问、培训师。

已出版图书《营销女皇董明珠》《像马云一样说话》《向格力学习》《总要先人一步：任正非的战略观》《坚挺的巨人：史玉柱的营销观》《马道成功：马云的创业观》《深度决定高度：柳传志的全局观》等书。

## <<情绪掌控术-幸福的人生不失控>>

### 书籍目录

上篇情绪修炼 第一章情绪掌控：主宰你的人生 圆满的人生不失控 保持积极的心态 做一个理性的人 笑对生活中的不如意 不要拿过失处罚自己 跳出“当局者”的怪圈 让情绪为你治病 第二章情绪调节：提高你的情商 面对羞辱要淡定 掌握迅速“变脸”的能力 不要陷入别人的情绪里 转移你的注意力 宽容的人更有好人缘 不要在情绪激动的情况下作决策 炫耀只会让你失去朋友 第三章情绪修炼：利用“表现”原理 成功者有成功的形气 用行为改变情绪 快乐是可以被创造的 让自己表现得更有控制力 对你的穿着要严加打理 第四章情绪释放：找到适合你的那种方式 释放而不是发泄情绪 健康地发怒是一种机制 找到合适的出气筒 运动也能消气 让自己适当地忙碌起来 在倾诉中舒缓情绪 吃出你的好心情 第五章情绪平衡：不要让别人左右你的心情 不要被对方激怒 正确对待他人的成功 努力才是最重要的 退一步海阔天空 多看到别人的长处 做一个有主见的人 淡定地接受现实 第六章情绪表达：如何传递正能量 微笑让人产生信任感 乐观是打动对方的催化剂 利他的自信才有力量 得体的衣着让人喜欢接近 走出你的吸引力 不卑不亢让你受尊重 下篇：情绪管理 第七章减少焦虑情绪：专注于当下 不要为未来过度操心 专注于当下 要有一颗平常心 放弃无谓的牵绊 找到你的生活目标 变焦虑为动力 树立“无所谓”的心态 第八章化解愤怒情绪：别急着发脾气 别为小事抓狂 换个角度看问题 不要做无谓的争辩 用自嘲化解愤怒 作出应对而不是反应 提高你的容忍力 第九章消除抱怨情绪：当无法改变世界时请改变自己 不要强求公平 换位思考争议少 承认自己的不足 接受现实的不完美 与其发牢骚，不如提建议 看到他人的优点 知足常乐 第十章平衡嫉妒情绪：适度的嫉妒是进步的驱动力 把嫉妒引向积极的方向 攀比不是错，但不能盲目攀比 少一份虚荣就会少一份嫉妒 要有“比下有余”的心态 珍惜已有的 用祝福的心态看待他人 成功 第十一章摒弃浮躁情绪：捷径就是最大的弯路 欲速则不达 正确认识自己 ..... 第十二章克服厌倦情绪：欣赏每一个人和每一件事 第十三章摆脱孤独情绪：走出自我封闭的牢笼 第十四章缓解紧张情绪：不要把事情想得太过严重

## <<情绪掌控术-幸福的人生不失控>>

### 章节摘录

版权页：像这种人与人之间的小摩擦，每天都会在我们的身边上演。

有时候，我们可能就是其中的“主角”。

当然，如果我们没有乔·路易那样宽容的胸怀，这种小摩擦最终演变成“全武行”也是经常发生的事情。

日常生活中，人与人之间的误解、摩擦和矛盾都是在所难免的。

遇到了这种事情，我们要尽力避免那些无谓的争论。

一般来说，只要具备遇事和解的心态，控制好自已的愤怒情绪，那么基本上都能够处理好与他人的矛盾。

反之，如果当仁不让，一定要争强好胜，那么就很容易把小摩擦变成大矛盾，甚至在矛盾激化时酿成大祸。

其实，像这种小摩擦中的争论是完全没有必要的。

因为争论在大多数时候都是情绪化的、非理性的。

一旦争论发生，任你说得头头是道，对方也不会接受。

而且，伴随着争论的出现，必定是叫嚷、威吓、羞辱、奚落，这就会将双方观点的冲突转而升级成维护自尊的冲突。

到了这个时候，无论谁输谁赢，结果都会伤害到自己或他人。

避免无谓的争论，我们除了要有宽容的心态以外，还要有良好的自控能力。

面对对方的咄咄逼人，尤其是态度比较蛮横挑战，人都有一种天然的自卫心理。

这时候我们就需要冷静，需要自制，尽可能不让冲动之火烧毁理智的缰绳。

中国有句古话：“天下事，何时了；有些事，不了了；一定了，不得了。”

这句话的意思是说，有些事是在不了了之中了的。

将意思延伸后可以这么理解：人与人之间发生的摩擦，人与人之间出现的分歧，倘若非要弄个非黑即白，水落石出，那么效果只会适得其反。

毕竟，“水至清则无鱼，人至察则无徒。”

有一位学者，在研究了辩论术之后，听了很多辩论，并对它们的影响作了研究，最后得出一个结论：你最好就像避瘟疫一样避免争辩。

因为它不能给你带来荣耀，但却能给你带来仇恨的种子。

## <<情绪掌控术-幸福的人生不失控>>

### 编辑推荐

《情绪掌控术:幸福的人生不失控》编辑推荐：人生犹如一次漫长的旅行，沿途有很多我们无法预料和左右的事，或好或坏，或喜或忧。

面对客观的世界，我们难以控制和把握；幸福的人生是什么，我觉得应该是面对人生诸多不如意时那份情绪散文自控和可以宽容一切世事的淡定。

<<情绪掌控术-幸福的人生不失控>>

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>