

<<哈佛情绪控制课>>

图书基本信息

书名：<<哈佛情绪控制课>>

13位ISBN编号：9787509334430

10位ISBN编号：7509334438

出版时间：2012-9

出版时间：中国法制出版社

作者：徐宪江

页数：249

字数：218000

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>

## &lt;&lt;哈佛情绪控制课&gt;&gt;

## 前言

如果你对哈佛大学的历史有所了解的话，你便会发现，有8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、几十位的商业领袖都曾经在哈佛就读。

富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·明诺特、爱德华·珀西尔、比尔·盖茨、路易斯·郭士纳……在这些耀眼的名字后面，你可以找到一个共同的特征：他们的人生都深受哈佛情绪控制课的影响。

哈佛大学曾针对人类自我情绪控制能力做过一项调查，调查结果显示：在人生中，塑造成功、升迁与成就等积极结果的行为有80%以上是因为当事人拥有着正确的情绪，而个人技术仅占到成功因素的15%。

这意味着自身情绪控制能力的高低不仅是个人生活能力的高低，更是影响个人情感生活、身心健康与全面人际关系的重要因素。

在哈佛，成绩从来不是衡量一个人唯一重要的条件，对于哈佛人而言，个人综合素质的高低才是你能否赢得他人尊重的关键所在。

同样，哈佛学子在走出校园、走向真实世界后，往往是依靠自我情绪控制能力而非单纯地侧重于智商去领先于他人高的个人修养，而这本《哈佛情绪控制课》无疑将会使人意识到，情绪控制能力才是塑造个人魅力的关键所在。

书中所提到的那些有趣的情绪控制故事和提高情绪控制力的方法让人读起来欲罢不能。

与此同时，书中优美的语言更能让我们意识到，培养自己的核心能力来应对过于生硬的现实社会，无疑是让自己远离伤害、走向幸福的最佳途径。

在《哈佛情绪控制课》中，你将会了解到，情绪控制力对于成功往往有着非同寻常的作用。

在这个竞争日益激烈的时代，自身是否具备高情绪控制力已经成了事业与生活能否成功的关键所在。

书中对出自于哈佛大学的那些成功案例进行了分析，使并不具备高端理解能力的我们得以对情绪控制理论有所了解。

而书中那些有关提升个人情绪控制力的具体方法，更是让我们对成功有一个更加正确的认识。

借助于哈佛这个高等学府的平台，我们可以了解到，情绪控制力从来不是与生俱来、无法改变的。与智商这一先天性因素起到决定性作用的个人特质而言，情绪控制力更多的是靠后天的培养与训练得来的。

《哈佛情绪控制课》一书让人们从了解情绪到减弱负面情绪、培养积极先天情绪，再延伸至将情绪控制力灵活地运用到现实的工作和生活中来，使读者可以了解到，在哈佛这样一个全球著名的高等学府中，到底在进行着怎样的情绪控制教育，而这些情绪控制教育对身在其中的莘莘学子又起到了怎样的作用。

与此同时，该书还指出，情绪控制的培养是从发现自我情绪、了解情绪的双面作用入手的，在对情绪有一个大致的了解之后，我们可以逐步着手，挖掘自身的潜能、管理自我情绪，从而在人际交往、家庭生活、爱情生活与事业塑造的过程中，具体地运用个人情绪控制力。

一旦你对情绪有了一个较为透彻的理解，学会在生活的各个方面运用自我情绪控制力，你将不会再继续听任各种消极情绪的摆布，可以从容地调动自我积极情绪，并最终赢得人生中美妙的成功时刻。

若你是一个管理者，你无疑需要它来帮助你凝聚人气；若你已是父母，你无疑需要它来指导子女；若你是一个正在困境中苦苦挣扎、渴望寻找到出路的人，你无疑需要它来照亮人生……完美的人生需要有极强的情绪控制力，也只有情绪控制力强的人才能够领悟到什么才是真正的完美人生。

让我们学会活在提高自我、寻找幸福的当下中，让一切尽在自己的掌握中，聪明地工作，理智地生活，发挥个人魅力去影响他人，这就是我们要从这本书中获取的精华所在。

愿更多的人都可以借助于《哈佛情绪控制课》一书，获得更美好的人生，愿在提升情商、塑造自我的过程中，你的未来、我的未来，都有更靠近梦想的那一刻！

## <<哈佛情绪控制课>>

### 内容概要

在徐宪江夫人《哈佛情绪控制课》中，你将会了解到，情绪控制力对于成功往往有着不同寻常的作用。

在这个竞争日益激烈的时代，自身是否具备高情绪控制力已经成了事业与生活能否成功的关键所在。书中对出自于哈佛大学的那些成功案例进行了分析，使并不具备高端理解能力的我们得以对情绪控制理论有所了解。

而书中那些有关提升个人情绪控制力的具体方法，更是让我们对成功有一个更加正确的认识。

《哈佛情绪控制课》一书让人们从了解情绪到减弱负面情绪、培养积极先天情绪，再延伸至将情绪控制力灵活地运用到现实的工作和生活中来，使读者可以了解到，在哈佛这样一个全球驰名的高等学府中，到底在进行着怎样的情绪控制教育，而这些情绪控制教育对身在其中的莘莘学子又起到了怎样的作用。

该书还指出，情绪控制的培养是从发现自我情绪、了解情绪的双面作用入手的，在对情绪有一个大致的了解之后，我们可以逐步着手，挖掘自身的潜能、管理自我情绪，从而在人际交往、家庭生活、爱情生活与事业塑造的过程中，具体地运用个人情绪控制力。

## <<哈佛情绪控制课>>

### 作者简介

京师心智国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书出版机构。

京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。

凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

京师心智旗下图书品牌——京师心智心理悦读书系、心理学世界系列（均由中国法制出版社出版，当当网均有销售）

- 《FBI心理术：美国联邦警察教你无敌心理战术》
- 《FBI读心术与攻心术：美国联邦警察教你无敌读心攻心战术》
- 《FBI识人术与测谎术：美国联邦警察教你无敌识人测谎战术》
- 《FBI推理术：美国联邦警察破案精华，帮你提高逻辑推理能力》
- 《CIA心理术：美国中央情报局教你无敌心理战术》
- 《FBI与CIA心理术》
- 《别对我说谎》
- 《三天读懂心理常识》
- 《三天读懂心理术》
- 《三天学会心理调节》
- 《心理学常识速查速用大全集》
- 《每天3分钟，读懂心理学》
- 《图解心理学》
- 《哈佛情绪控制课》

.....

## <<哈佛情绪控制课>>

### 书籍目录

#### 第一章 了解才能控制

小测试：你属于何种情绪类型？  
你所不知道的情绪力量  
远离情绪爆发的时刻  
远离过度情绪化行为  
成功者往往善于调节自我情绪  
别让情绪变成病毒  
了解个人的情感晴雨表  
认识情绪掩饰下的矛盾自我  
成熟者才能对自己的情绪负责

#### 第二章 弱者才自卑

小测试：你的自卑感有多强？  
不要过度敏感  
缺陷也有价值  
完美有时候并不完美  
做回本色自我  
让自己重新出发  
小人物也有大人生  
保持自己的个性  
欣赏自己，你才有未来

#### 第三章 一意孤行必然孤单

小测试：你是一个懂得变通的人吗？  
别让坚持沦为固执  
你的心态瓶颈在何处  
因为懂得借智，所以有张力  
在必败的领域拼搏  
让自己拥有度的思维  
学会变通处世  
不要迷信权威  
创新让你引领未来

#### 第四章 挫折是上帝的礼物

小测试：你的抗挫能力有多强？  
人生没有草稿  
永远别说自己做不到  
正视困难，才能解决困难  
面对不幸的态度  
遭遇不公，也应全力以赴  
生命低谷处才是你最可贵的所在  
批评至少让你拥有了经验  
被拒绝，先别打退堂鼓

#### 第五章 因为畏惧，所以不能成功

小测试：你在害怕什么？  
任何难题之下都不应逃避  
恐惧只能征服弱者  
风险有时候也代表了收益

<<哈佛情绪控制课>>

告别自我设限

有时，破釜沉舟也是求生之道

远离恐惧，有时只需要信任

永远不要害怕改变

你的人生由你的选择决定

第六章 别让愤怒焚毁你的生活

小测试：你是一个容易发火的人吗？

别让愤怒毁了你

正视自我愤怒类型

沟通的目的就在于听到不同的声音

站在他人的角度想一下

远离报复，才能美好生活

不生气，源于冷静处理

避免可以避免的无谓冲突

别让他人的舌头左右你

批评至少让你拥有了经验

被拒绝，先别打退堂鼓

第五章 因为畏惧，所以不能成功

小测试：你在害怕什么？

任何难题之下都不应逃避

恐惧只能征服弱者

风险有时候也代表了收益

告别自我设限

有时，破釜沉舟也是求生之道

远离恐惧，有时只需要信任

永远不要害怕改变

你的人生由你的选择决定

第六章 别让愤怒焚毁你的生活

小测试：你是一个容易发火的人吗？

别让愤怒毁了你

正视自我愤怒类型

沟通的目的就在于听到不同的声音

站在他人的角度想一下

远离报复，才能美好生活

不生气，源于冷静处理

避免可以避免的无谓冲突

别让他人的舌头左右你

第七章 对你的不安说晚安

小测试：你的压力超标了吗？

因为心理疲劳，所以活得累

拥有坚强，才能抗争

因为焦虑，所以痛苦

果断才能把握未来

别让美丽成为压力

有关“成功焦虑症”的片刻

%的忧虑不会发生

后悔，不如着手解决

<<哈佛情绪控制课>>

第八章 控制才能更幸福

小测试：你的自我控制力有多强？

告别苛责，接受现实

别让金钱拖累你

心理暗示的神奇效力

热忱让你可以战胜一切

学会乐观，因为阳光总会来

自制者自胜

进行正确的自我定位

坚持为你铺就成功

## &lt;&lt;哈佛情绪控制课&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不要迷信权威 许多人都对权威拥有着极度的迷信，认为它一定是正确的，但是在这样的思维方式中，人们往往将这样一个概念混淆：权威并非真理。

在很多时候，正是由于我们轻信权威，使个人发展受到了束缚，不敢坚持自己的观点，盲目顺从之下，让许多新发明、新见解推迟了许久才出现。

不迷信权威，敢于相信自己，唯有如此，我们才能在避免损失的基础上有所突破，走出一条属于自己的路。

1938年9月21日，美国东海岸受到了一场极为凶猛的飓风的突然袭击，美国著名历史学家威廉·曼彻斯特在自己的名著《光荣与梦想》中对这场罕见的风暴进行了记载：“在下午两半点时，平静的海水突然变成了一堵高大的水墙，以无法想象的迅猛向着海滩劈头压来。

在发起突如其来的袭击时，飓风还携带着巨大的海浪，以每小时超过100英里的速度向着北方迅速挺进，此时，水墙早已经高达40英尺，当地的居民手忙脚乱地跑进轿车中，疯狂地向内陆驶去，没有人知道，在这场生死赛跑中，有多少人由于输掉了比赛而失去了宝贵的生命。

”其实，当时有许多气象学家早已预测到了这场飓风的规模与具体的到来时间，但是由于特殊原因，气象局并未向公众发出警告。

绝大多数的居民早已通过家中的仪器与其他一些渠道获知飓风即将来临，可由于身为权威部门的气象局并没有事先发出任何的警告，所以，当地居民都对即将到来的巨大天灾漠然视之。

曼彻斯特写道：“飓风发生后，许多令人惊讶的事实逐渐披露出来。

当地有一个居民早在风暴到来的前几天，便已经到纽约的一家大商店中订购了一个崭新的气压计。

在9月21日的早晨，新气压计准时到达了。

令他气愤的是，指针持续低于‘29’的刻度，而在那个刻度上，显示着‘飓风和龙卷风’。

他将气压计用力地摇了摇，指针却没有丝毫的变化。

当时，气愤至极的他立即将气压计进行了重新打包，驾车赶回邮局，将气压计以‘劣质产品’为由退了回去。

当他再次回到家中时，他的房子只剩残垣断壁。

”这便是绝大多数的当地人所采取的方法：当他们的气压表指示结果。



## <<哈佛情绪控制课>>

### 媒体关注与评论

一个人如果能够控制自己的激情、烦恼和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿 任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。

无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯怀特 如果能左右自己的思想，就能够控制自己的情感。

——w·克莱门特·斯通 如果你对周围的任何事物感到不舒服，那是你的感受所造成的，并非事物本身如此。

借着感受的调整，可在任何时刻都振奋起来。

——马可·奥勒留 如果世界上有地狱的话，那就存在于人们的心中。

——罗·伯顿 我们醒来的每一天都是一个新的开始，又一个机遇。

为什么要把时间浪费在自怜、懒散、自私上呢？——卡西·拜特

## <<哈佛情绪控制课>>

### 编辑推荐

《哈佛情绪控制课》无疑将会使人意识到，情绪控制能力才是塑造个人魅力的关键所在。书中所提到的那些有趣的情绪控制故事和提高情绪控制力的方法让人读起来欲罢不能。与此同时，书中优美的语言更能让我们意识到，培养自己的核心能力来应对过于生硬的现实社会，无疑是让自己远离伤害、走向幸福的最佳途径。

<<哈佛情绪控制课>>

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>