

<<中国人你为什么爱生气>>

图书基本信息

书名：<<中国人你为什么爱生气>>

13位ISBN编号：9787545406306

10位ISBN编号：7545406303

出版时间：2010-11

出版时间：广东经济

作者：曾仕强

页数：161

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>

<<中国人你为什么爱生气>>

前言

《名家论坛》是山东教育电视台2002年推出的大型教育培训栏目。

自开播以来，先后有几十位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标。

《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理工作提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》八年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。

而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿结集出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书的缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。

满足观众不同的需求，就是我们的动力和责任。

也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

<<中国人你为什么爱生气>>

内容概要

中国人现在很爱生气! 为什么这么说? 在拥挤的公交车上, 我们听惯了谩骂之声; 在车水马龙的公路上, 我们看多了两车追尾司机吵架, 甚至大打出手…… 中国人的情绪似乎发展到了一动就怒、一点就着的程度。

然而, 人的一生都和情绪有关系, 一生都要同它打交道。

情绪这么糟糕, 怎么办? 其实, 情绪本身并无好坏之分, 有情绪, 并不一定是坏事, 关键看我们如何管理自己的情绪。

管理情绪只有一条规则: 观念正确, 情绪稳定。

管理的最高境界要做到“恰到好处”; 管理情绪的最高境界是“自由自在”。

<<中国人你为什么爱生气>>

作者简介

曾仕强教授，中国式管理之父，当今中国极具影响力的管理大师与培训大师。研究中国管理哲学近三十年，首倡中国式管理，名动政、商、学界，享誉海内外。

英国莱斯特大学管理哲学博士，美国杜鲁门州立大学行政管理硕士。
曾任大学校长、教授多年，并长期担任企业经营顾问、高级培训师。
现任时代光华公司特聘高级培训师。
被誉为中国式管理大师、最受企业界欢迎的十大名嘴之一。

重要著作有：《中国式团队》、《圆通的人际关系》、《在中国如何当领导》、《管理的真相》、《从管人到安人》、《中道管理》等。

<<中国人你为什么爱生气>>

书籍目录

引言 第一章 中国人爱生气 第一节 中国人的情绪现状 中国人情绪变化特别大 中国人很容易生气 中国人生气时不讲理 第二节 情绪是一种反应 主观感觉对情绪的影响 生理变化对情绪的影响 表情动作对情绪的影响 行为冲动对情绪的影响 第三节 情绪是一个警讯 情绪没有好坏、优劣之分 情绪促使人们正确因应内外情境 第四节 情绪有理性和非理性两大类 非理性情绪有两大类：夸大与不符合实际 理性情绪并非不动感情第二章 情绪负债 第一节 情绪负债是人们自己造成的 情绪的最高境界是自由自在 人类从小就背负情绪债务 情绪负债亦造成人自己 第二节 情绪负债的三个来源 依赖型性格 控制型性格 竞争型性格 第三节 人们获得很多毒性教条 家庭常见的毒性教条 学校里的毒性教条 社会上的毒性教条 人心理上的毒性教条 毒性教条即情绪负债 第四节 如何解除情绪负债 明白生活的意义在于有理想 改变自己，摆脱情绪负债第三章 慎重选择情绪第四章 改善自己，改变情绪第五章 管理情绪的方法第六章 几种常见情绪的管理

<<中国人你为什么爱生气>>

章节摘录

吃自助餐是最浪费的，每一个人都撑得不得了，对健康非常不好。

没有信用卡的时候，大家都会量入为出；有了信用卡以后，大家就开始大手大脚地花钱，会用这家银行的贷款去还另一家，然后又开一个新卡，拆东墙补西墙，到最后欠银行很多钱，还不清只能选择破产或跳楼自杀。

很多人现在都是寅吃卯粮，一辈子负债。

这样的人情绪是不会稳定的。

什么叫做参考力？

就是一个人会很自然地学别人，而不是强制自己要和别人一样。

一个人最有价值的地方就是有参考力而不是有权力。

如果你今天去勉强别人、限制别人，而不是去潜移默化地影响他，他一定是心不甘情不愿地接受你的安排，只要你一放松警惕，他就会做更坏的事情。

因为人都是有逆反心理的。

大家不要存心去影响别人，不管自己的社会地位有多高，学问有多大，钱财有多少，一定要做到以身作则或者以身为戒，而不是强制别人去执行自己的命令。

一个人把自己管好，大家很愿意同他在一起，会很自愿地模仿他、跟他学。

《周易》里面为什么只有“咸”卦没有“感”卦？

因为“咸”和“感”的最大不同，就是一个有心一个无心，有心、存心要去感动别人，这都是虚假的。

有的人做了好事，就存心说自己做了好事，到处宣扬，这是没有好报的；而有的人做了好事，就会觉得是自己应该做的而已，他才会有好报。

有心种花花不开，无意插柳柳成荫。

要达到这个目的，第一，不要压抑自己的情绪。

情绪是压抑不了的，而且压抑情绪对自己也不好。

第二，不能过分控制自己的情绪，如果一个人完全按照自己的情绪来做事，没有人喜欢和他在一起，到哪里别人都不太理他或者看到他就躲闪。

因此这个人就会开始压抑，开始有控制，又进而造成一种不能够表达的压力，最后会得忧郁症、恐惧症，甚至是更严重的自闭症。

人类会压抑、控制自己的情绪，是因为如果无节制地将情绪地表达出来的话，可能会造成不好的结果。

但是如果不要把情绪表达出来，一直压在心里，长久以后，人不但会生出病来，而且一旦爆发会不可收拾。

就像火山一样，有很强的能量，偶尔爆发一下，不会造成大灾难；但是如果长期没有爆发，一旦爆发就是不可收拾的。

人也是这样，忍无可忍就完了。

所以，一个人要让自己的情绪有适当的疏解，不要压抑，也不要过分控制，更不要让自己心里充满不安的情绪。

其次，人要学会改变自己的想法。

比如正向或者负向情绪是可以共存的。

“不是正就是负，不是负就是正；不是对就是错，不是错就是对”，这种想法是不切实际的，是幻想，只能增加人们的苦恼，不能解决问题。

情绪也一样，不可能很简单地分成正负、好坏、善恶、是非，但是有人偏偏去钻那个牛角尖。

其实，每一种情绪都是有价值的，人生要尽可能多一种体验，否则生活永远不会完整。

比如当你开车来到你所要到达的那条街时，你开始会想自己是向右拐还是向左拐，虽然你知道这条街是自己要找的，但是你不知道自己要找的目标是在左边还是在右边。

因为你不是那么熟悉，所以你尝试着先向右拐，右拐不对，你就开始后悔了，觉得自己走了冤枉路，

<<中国人你为什么爱生气>>

然后情绪就非常不安。

有人却不是这样的，当他发现走错时会想：幸好拐错了，不然我一辈子看不到这边的景象。他反而会很高兴。

反正已经走错了，已经消耗了时间、浪费了精力，何必再增加自己的苦恼呢？

<<中国人你为什么爱生气>>

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>