

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787504739650

10位ISBN编号：7504739650

出版时间：2012-1

出版时间：中国物资出版社

作者：周广宇

页数：246

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>>

前言

一位很有能力和思想品位的朋友，在单位年终评比中没有评上优秀。他深感意外，当时就和人顶撞起来。

事后和我聊天，他十分后悔地说：“真不该失态，太掉价！”

他耿耿于怀的不是没有评上，倒是他的失态。

一个男人刚刚和妻子离婚，情绪受到刺激而飙车，把一名在校大学生撞倒，幸运的是，被撞者只是全身多处软组织挫伤，医生说没有生命危险。

一位老师连打自己的学生十几个耳光，事后他表示，当时是“恨铁不成，钢”，情绪失控才打了学生，已向家长道歉，并愿意赔偿一定的费用。

一位名人发飙与人开骂，大动粗口，激起民愤，影响极坏，自己的公众形象大大受损。

不少名人在微博上失控乱言，《人民日报》发表社评不点名批评，称一些公共人物“语不惊人死不休”“公众人物该如何珍惜自己的话语权，用好自己的话语权”。

看看这个社会，又有多少失控姐、失控哥？

发生了多少让人诟病的失控事件？

一个人不能控制自己的情绪，便会被情绪控制自己的生活。

一旦情绪不佳，便只顾着宣泄自己的情绪，即使伤及无辜也在所不惜，更不用说与人沟通或是处理别的事情了。

我们时时受到情商的挑战，如何才能有效地表现自己不失控？

情绪是由于人对客观事物的态度而产生的一切主观体验，有时短暂，有时持久，能影响人的整个精神活动。

生活中，我们遇到的各种人和事，都会引发我们喜怒哀乐的各种情绪体验。

我们能感受到它，却常常不能自如地控制它。

情绪好像一块编织的彩毯，全看你自己喜欢多用哪种色彩。

如果你偏爱用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会黯淡无光；如果你只用白色，毯子就会变成一片单调的白；如果你善于使用各种颜色自然地交织，你就会织成色彩缤纷的彩毯。

同样的道理，你若容许自己自然流露各种情绪，同时，又不将自己淹没在情绪的低潮中，你的人生也必定生动缤纷。

情绪好像化学作用，在人与人交往中，不同的情绪交织在一起，会产生不同的关系。

若彼此交往中充满仇恨、嫉妒、自私、傲慢等情绪，这种关系会令人不寒而栗、退避三舍。

反之，如果人际关系中多一些爱，多一点宽容和体谅，这样交往的群体会迸发出无比的感染力。

在我们的生命中，情绪总是伴随我们的左右。

如果能恰当地处理，这些经历可以为我们的生命添加色彩，成为生活中的享受。

反之，情绪可能会成为我们的负担，侵蚀我们的生命。

恰当地处理情绪并不意味着你要时时刻刻使自己快乐，实际上那些表面负面的情绪正是为我们的成长提供了契机。

为了成长，我们必须经历一个逐渐反省情绪的过程。

有了成熟的反省，我们才能经得起情绪的冲击，才能不做情绪的奴隶。

当你产生负面情绪时，你要学会用一些方法调适自己，这会让你的个性逐渐成熟。

一个具有良好修养的人，懂得控制和调节情绪的意义，能够自觉而有效地控制和调解自己的情绪，做情绪的主人。

<<情绪掌控术>>

内容概要

掌控情绪 滋润心灵 圆融和世
当你情绪失控时会有怎样的表现？

暴怒 烦躁 郁闷 沮丧 委屈 哭泣 激动 失眠
在我们的生命中，情绪总是伴随在我们的左右。

情绪失控会令一切都变得很糟糕，陷入混乱无序的状态。

很多人在现实中处境尴尬在很大程度上恰恰是自己的非理性、情绪化造成的。

我们时时受到情商的挑战，如何才能恰当表现自己不失控？

驾驭自我，结局由你掌控！

<<情绪掌控术>>

作者简介

周广宇 笔名徐敏、荷塘小隐，生于河南，定居北京，已届不惑之年，谋职于文化传媒业，寄情于天地山水间。

平时致虚守静，读书思考，体悟儒释道生命智慧；得闲结伴出游，观花看云，感受大自然的本真。勤思有得，笔耕不辍，文笔自然流畅，质朴隽永，富含哲理，出版作品十余部，多部作品畅销海内外。

已出版的代表作品：

《论语品读》(朝华出版社)

《道德经品读》(朝华出版社)

《菜根谭品读》(朝华出版社)

《佛度有心人》(中国物资出版社)

《云在青天水在瓶》(中国物资出版社)

<<情绪掌控术>>

书籍目录

- 第一章 情商为王，胜己而后能胜人
 - 拯救习惯性无助
 - 不要输在情商上
 - 动机的藏露玄机
 - 胜己而后胜人
 - 改掉你的坏脾气
 - 不被人排斥的秘诀
 - 令人难拒绝的让步
 - 适当显露你的缺点
 - 自省，认识你自己
- 第二章 心灵丰盈，空虚就不来侵袭
 - 厌倦了，换种活法
 - 摆脱空虚寂寞冷
 - 世界没有抛弃你
 - 不依赖不幼稚
 - 不要虚度光阴
 - 让水沸腾起来
 - 给自己找事干
 - 学会烹调生活
 - 尝试改变自己
- 第三章 放松就好，远离心理强迫症
 - 强迫型人格障碍
 - 完美主义陷阱
 - 不再杞人忧天
 - 放松心中的弦
 - 事缓刚圆别着急
 - 适当宣泄情绪
 - 停不下来的危险
 - 放慢生活节奏
 - 不怀旧，向前看
- 第四章 淡泊笃定，世事纷扰心不乱
- 第五章 内心强大，自信坚强无畏惧
- 第六章 心境平和，胜不骄而败不怨
- 第七章 克己恕人，不生气也不仇恨
- 第八章 敞开心扉，不再和忧郁
- 第九章 平复悲痛，笑对不幸与苦难

<<情绪掌控术>>

章节摘录

版权页：在大学毕业前夕，老师推荐他和几个同学去一家大型外企公司实习。

这是一个非常好的就业机会，大家都非常珍惜。

高智英刚入公司便被优雅、高档的环境所吸引，他心中开始有了自己的计划：利用实习的机会，好好表现，以后留在这个企业。

在工作中，高智英总会在上司面前刻意表现自己。

每当有同事让其他实习生去经理或者老板办公室送文件时，他都会想方设法抢到自己手里，试图通过送文件增加与领导接触的机会，以便给领导留下好印象。

空闲时间他更是主动去经理和老板办公室，帮他们收拾办公桌，整理文件等。

两个多月的实习期过去了。

高智英主动找自己部门的经理，自我推荐了一下，声明自己特别希望留在公司继续做事情。

他以为这次实习结束后自己会被留下，但是实习结束后，公司宣布留下的两个实习生中却没有他。

对此，经理层做过这样的说明：公司需要踏实做事的人，而不是只为个人目的、个人动机做事的人。

高智英没有得到经理的认可，不是他表现得不够好，也不是他没有实力，主要是他在为公司以及其他人做事情的时候，表现得太过功利性了，给经理留下“做事不够踏实”的印象。

人在做事情时，表现出太过功利性就会遭人反感。

这种现象，心理学上用“动机适度定律”去形容。

动机太强事情反而做不好，动机适度事情才容易做好。

生活中，人们经常会有这样的体会：你想求助对方，当你在与对方聚会、吃饭的时候顺便拜托对方一件事情，对方多半会毫不犹豫地答应你，帮你把这件事情解决了。

如果你为了这件事情专门选个时间找个地方和对方见面，或者请人家吃饭，说你请求对方办的事情，对方反而会带着几分不情愿，即使答应也不那么爽快。

<<情绪掌控术>>

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>