

<<情绪管理的第一堂课>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理的第一堂课>>

13位ISBN编号：9787506808477

10位ISBN编号：7506808471

出版时间：2006-3

出版时间：中国书籍

作者：林大有

页数：242

字数：144000

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>

<<情绪管理的第一堂课>>

内容概要

我们的情绪每天都在陪伴着我们，影响着我们，但却很少会有人真正研究过情绪对我们的影响。

英国学者伦布朗认为：情绪是人类所有活动背后最直接的动力；哈佛大学教授迈克尔·波特也认为：最伟大的管理者是那些善于管理情绪的人；《一分钟经理人》的作者肯·布兰佳则直接断言：你可能每天只用一分钟来管理自己的情绪，换回来的却是高效的工作和幸福的人生……

<<情绪管理的第一堂课>>

书籍目录

第一章 情绪，让你欢喜让你忧 第1节 情绪不是随便“闹”的 第2节 乐观的人更能成就事业 第3节 愤怒是魔鬼 第4节 与生俱来的恐惧 第5节 无法释放的郁闷第二章 揭开情绪的面纱 第1节 中外研究看情绪 第2节 不良情绪——随时点燃的导火线 第3节 蝴蝶效应——情绪产生的过程 第4节 情绪性情第三章 外表——情绪的传感器 第1节 准确掌握表情密码 第2节 声音传递情绪 第3节 倾听话中情绪 第4节 习惯动作暴露情绪指数第四章 为情绪重新打包 第1节 大禹治水的启示 第2节 我思故我在 第3节 按时给情绪来一次全面体检 第4节 建立信念：我们一定可以管理好情绪第五章 六步走出情绪束缚 第1节 健康是情绪稳定的首要条件 第2节 换个想法 第3节 朋友是最好的药 第4节 看看自己拥有什么 第5节 半个小时的放纵 第6节 不妨让自己“暂遁空门”第六章 让情绪听你的话 第1节 知道你在做什么 第2节 准备好承担后果了吗？ 第3节 将视线转移到路边的小狗身上 第4节 污染情绪是不道德的 第5节 退一步海阔天空第七章 好钢用在刀刃上——充分利用情绪 第1节 上一步天堂 下一步地狱 第2节 自知才能自明 第3节 利用别人的情绪突破口 第4节 拨开复杂情绪的迷雾

<<情绪管理的第一堂课>>

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>