

<<别让情绪掌控你>>

图书基本信息

书名：<<别让情绪掌控你>>

13位ISBN编号：9787508064673

10位ISBN编号：7508064674

出版时间：2011-7

出版时间：华夏

作者：杨秉慧

页数：288

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>

<<别让情绪掌控你>>

前言

有个小男孩脾气很坏，他总是无法控制自己的情绪，常常无缘无故地发脾气。他的父亲见他总是如此，暴躁，就教给了他一个方法——每次发脾气的时候，就把一颗钉子钉在院子的栅栏上。

在刚开始的几天里，小男孩在栅栏上钉了许多钉子。当他自己发现栅栏上竟然有如此多的钉子时，才猛然意识到原来自己是一个如此不受控的人，于是他决心控制自己的情绪。

紧接着的几个星期，他在栅栏上钉下的钉子逐渐少了起来——这就说明他已经慢慢地学会了控制自己的情绪。

小男孩将自己的转变告诉了父亲，他的父亲又建议他说：“如果你能坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一颗钉子。

”小男孩照做了。

过了一段时间，小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。

父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说：“你做得很好。

但是，你看一看那些钉子在栅栏上留下的小孔，当你发脾气时说的话就像这些钉孔一样，会在别人的心里留下难以弥补的疤痕。

”听到父亲的话，小男孩领悟出了一个道理——如果你因为无法控制自己的情绪而祸及他人，给他人造成伤害的话，那么无论你怎么尽心弥补，这种伤害都是无法彻底被消解的。

自此之后，小男孩就学会了控制自己的情绪，再也没有乱发过脾气。

在生活中，我们每个人都难免会遇到各种不愉快的事，比如人际关系紧张，家庭成员之间产生矛盾，或者经常患得患失、自寻烦恼，等等，这时你会出现心烦意乱、焦虑、抱怨、烦恼、沮丧等消极情绪吗？

你能控制住自己的这些情绪吗？

还是如同故事里的小男孩一样，常常因无法控制自己的情绪乱发脾气，被别人控诉你是一个过于情绪化的人呢？

很多的年轻人，正处于一个从幼稚走向成熟的时期，一个不轻易表露内心世界的时期，一个独立性与依赖性并存的时期，一个思想单纯、少有保守观念、富有进取心的时期——这一时期，同时也是应对方式情绪化、好走极端、易发生心理疾病的时期。

学会管理和调控自己的情绪，是我们走向成熟、迈向成功人生的重要基础。

如果你是一个乐观的人，你可能会把不愉快的事情很快忘掉；但如果你并不能正确调节自己的情绪的话，那就会完全被情绪所控制，成为情绪的奴隶，就会因此变得更加不愉快，甚至有可能做出一些错误的行为或决定，造成无法挽回的损失，最终追悔莫及。

可见，每个人亟待解决的问题之一，就是如何去主动控制自己的情绪，避免被情绪所掌控，沦为情绪的奴隶。

情绪是我们内心世界的窗口，也许你会因为明媚的阳光而心情愉悦，也许会为自己的不足而莫名忧伤。

你是想快乐地度过每一天，还是在痛苦的深渊中苦苦挣扎呢？

从某种意义上来说，这取决于自己对情绪的控制和调节能力。

只有掌控自己的情绪，才能更好地掌控自己的人生。

据研究，一个人的情绪控制能力大小与人生成功与否有着密切的关系。

但凡成功卓越之士，都是善于控制自己情绪的人，而对情绪的控制能力也正是一个人情商的重要组成部分。

为什么有的人看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意；而有些人看起来智力平平，却过得很幸福？

你可能觉得有点沮丧，二者明明应该是成正比，但是事实却是智力高却没有绝对优势。

大家有没有注意到：有些人物质生活虽然不富有，但是看起来却幸福满足，生活充满了欢笑和友谊：

<<别让情绪掌控你>>

而那些相对富有的人却经常抱怨生活的不公，总在花大把的时间在跟每个人倾诉他们的处境是如何不好。

个中原因很简单：情商高低各有不同。

情商指的是一个人的情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念，主要指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

心理学家经过长期研究发现：一个人的成功80%来自于情商，20%来自智商。

情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。这也就是说，人与人之间的智商并没有明显的差别，一个人成功与否主要取决于情商水平的高低。

高情商的人有一个重要特点，那就是善于控制自己的情绪。

他们懂得如何克制自己的情绪冲动，懂得如何化解不良情绪，从而使自己始终保持良好的心境。

因此，要想提高自己的情商，提高自己的幸福指数和成功的可能性，最简单直接的办法就是从控制情绪入手，学会掌控自己的情绪，做自己情绪的主人。

现如今，越来越多的人开始关注情商，并重视起情商自我提升的方法。

本书就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力，旨在帮助读者更好地认识、发现、控制自己，最终实现情商上的自我提升和不断完善。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。

既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。

只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像那些情商高手一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间，缔造一个更加完美的自己……衷心希望每位读者都能从此书中汲取到充足的养分，让自己的情商水平得到全新的飞跃！

<<别让情绪掌控你>>

内容概要

情商是一种基本生存能力，决定你一生的走向与成就！

情商是人一生重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。

一个人在社会上要想获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是情绪智能，前者占20%，后者占80%。

实际生活中，高智商并不意味着高成就，收入高也并不意味着生活品质高。

一个人的情商所具有的巨大潜力是他获得成功和幸福的最大秘密。

《别让情绪掌控你(受益一生的7堂情商提升课)》就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力。

《别让情绪掌控你(受益一生的7堂情商提升课)》旨在帮助读者更好地认识自我、掌控情绪，最终成就幸福而圆满的人生。

本书由杨秉慧编著。

<<别让情绪掌控你>>

书籍目录

第一章 走进情商世界

不懂EQ？
那你outs了！

情商并不“陌生”
高情商的人更受欢迎
情商，会给你带来意想不到的奇迹
情商激发潜能：永远都要坐前排
情商是可以改变的吗？

生活，是由情商造就的
我们应用EQ来教育下一代
情商是对自我的发现
情商测试：你认识并了解生活中的自己吗？

第二章 了解自己，认知情绪

认识自己，了解生命的本质和秘密
情绪失控是一种毒药
你可能不漂亮，但可以十分美丽
缔造灵异的第六感
以人为镜，通过别人看自己
太迎合别人，便失去自己的格调
突破自我，远离人生荒漠
角色转换与情绪表现
情绪有周期，不做“情绪奴隶”
情商测试：你的情绪稳定吗？

第三章 管理自己，润滑性格

不被生活牵着鼻子走
做一个不想“如果”只想“如何”的人
学会做自己的主人
控制住情绪，就控制了世界
逆境可锻造强者自救的武器
放低姿态，体味“蹲下”的智慧
贫穷与富足之间的人生智慧
承认缺憾，没有人是完美的
自信的态度决定人生的高度
情商测试：你的自制力如何？

第四章 自我提升，完善情商

工作中，扔掉你不喜欢的“标签”
征服自我，与幸福邂逅
好运气是实力与机遇的必然结果
见解独到，不创新即死亡
好形象是人生的一种资本

<<别让情绪掌控你>>

挫折中，更显情商之魅

伟大的情商规律：吸引力法则

崇尚自然，尊重天性

遇见心想事成的自己

情商测试：你的心境如何？

第五章 了解他人，完美沟通

上帝万能，因为他最懂得倾听

缓和关系，从对方的角度思考问题

谈论别人感兴趣的话题

听弦外之音，敏锐地读懂“暗语”

深度了解后才可下结论

把对方的想法“套”出来

学会语言的“软化”艺术

破解对方的身体语言密码

套用一点色彩心理学

情商测试：你具备亲和力吗？

第六章 改善关系，增进交际

高情商赢得高成就

赞美中，见情商高低

谎言中也有可以利用的力量

忍耐中，知情商深浅

谦虚是向上的车轮

记住姓名，是最有效的赞美

做一个风趣幽默的人

微笑是情商的代言人

在宽容中展现风度

情商测试：你的社交能力如何？

第七章 促进情感，提升幸福

今天，我要学会控制情绪

平衡工作与家庭的关系

做一个会爱的人

情商连接金星与火星

沟通的方式决定婚姻质量

亲子教育的情商课

在家办一个“情商班”

孩子可以很好管

避开情商教育的误区

学会从不快乐中解脱出来

情商测试：你是高情商的精英吗？

<<别让情绪掌控你>>

章节摘录

版权页：插图：在这个世界上确实有很多富人，他们拥有百万千万甚至上亿的资产，但是仍然享受不到生命应有的乐趣。

他们对他人包括亲人充满防备，他们用自己的钱买很多漂亮的衣服或者豪华的房子，但是这些都难以掩饰他们内心的空虚，于是才有了“穷得只剩下钱了”的悲凉慨叹。

贫穷本身不是一种美德，我们每一个人生来就具有追求财富的权利，只是有太多的人在追求财富的过程中，麻木和迟钝了自己的心灵，放弃了爱和感受爱的能力，以至于逐渐变成了一架赚钱的机器，失去了自己原本单纯美好的灵魂。

所以，尽管后来他们有了钱，但还是无法得到真正的幸福，因为他们失去了爱，失去了真正具有价值的亲情、友情、爱情。

从这个意义上讲，他们的生活十分凄惨。

所以，当你羡慕比尔·盖茨、马云等功成名就的富翁的同时，请不要忽略了，他们的成功不只是事业上的，如果失去了内心深处充盈的爱，他们的成功一文不值。

如果你能了解到比尔·盖茨对于家庭生活的重视以及对于慈善事业的支持，就会对这一点有更深的体会。

在物质上，不管是富有如比尔·盖茨，还是贫穷如特蕾莎修女，他们所感受到的幸福和心灵的富足都与他们的内心的爱有关。

如果成功不能为人生幸福和人的自我价值的实现服务，这种成功就是毫无意义的。

而幸福和自我实现，必须借助爱的力量才能实现。

回过头来看看自己，也许你的父亲是大公司的董事长或者身处要职，也许你的父亲是工厂里的一名普通工人；也许你的童年在精致华美的别墅中度过，也许你曾在乡村中与祖母一同生活……这些物质上的贫富不是衡量贫富的唯一标准，因为，这种贫富不能代表你自己的未来，你未来的生活是要靠自己去创造的，父母的财产不能伴随你终生。

而且，更重要的是，你内心中爱的多少也将影响着贫富的程度。

缺少爱的富有，不是真的富有；拥有爱的贫穷，却是一种幸福的贫穷。

<<别让情绪掌控你>>

媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼哈佛大学心理学教授从我的经验和一些最近的研究成果来看，领导能力中最重要的是所谓的“情商”。

据研究，对个人工作的业绩影响方面，情商的影响力是智商的两倍；在高级管理者中，情商对于个人成败的影响力是智商的几倍。

——李开复创新工场董事长兼CEO情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀，它像一面魔镜。令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是成功的力量源泉。

——英国《泰晤士报》一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼（全球畅销书《情商》作者）

<<别让情绪掌控你>>

编辑推荐

要主宰命运，首先要掌控你的情绪。

情商是人生成败的关键，是生活幸福的源头。

情商是一种基本生存能力，决定你其他心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。

《别让情绪掌控你（受益一生的7堂情商提升课）》从认识自我、管理自我、激励自我、了解他人、适应团队以及提高生活品质等方面充分诠释了情商的各个组成要素，告诉我们怎样运用情商来完善自己的性格以及在竞争中取胜，旨在帮助读者更好地认识自我、掌控情绪，最终成就幸福而圆满的人生。

本书由杨秉慧编著。

<<别让情绪掌控你>>

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>