

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787508069326

10位ISBN编号：7508069323

出版时间：2012-7

出版时间：华夏出版社

作者：杨秉慧

页数：230

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

你能调动情绪，就能调动一切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；

<<情绪掌控术>>

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！

<<情绪掌控术>>

内容概要

要主宰命运，首先要掌控你的情绪。

情绪是情商的一种表现，善于控制自己情绪的人都具有高情商。

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。

《MBook随身读：情绪掌控术》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。

<<情绪掌控术>>

书籍目录

第一章 走进情商世界不懂EQ?那你OUT了!

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是可以改变的吗?

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太迎合别人,便失去自己的格调第三章 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

第四章 自我提升,完善情商征服自我,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伟大的情商规律:吸引力法则第五章 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把对方的想法“套”

出来第六章 改善关系,增进交际高情商赢得高成就赞美中,见情商高低忍耐中,知情商深浅记住姓名,是最有效的赞美第七章 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在家办一个“情商班”

<<情绪掌控术>>

章节摘录

<<情绪掌控术>>

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。

——全球畅销书《情商》作者（丹尼尔·戈尔曼）

<<情绪掌控术>>

编辑推荐

《情绪掌控术(自我实现)》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，要主宰命运，首先要掌控你的情绪。

情绪是情商的一种表现，善于控制自己情绪的人都具有高情商。

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。

《情绪掌控术(自我实现)》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>