

<<钻出牛角尖>>

图书基本信息

书名：<<钻出牛角尖>>

13位ISBN编号：9787563926732

10位ISBN编号：7563926739

出版时间：2011-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：木子均，赵晓鹏 编著

页数：229

字数：203000

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>

## <<钻出牛角尖>>

### 内容概要

人的一生，难免会遇到各种矛盾和问题，难免遭遇各种挫折和困境，比如考试晋升的失利、人际关系的紧张、家庭成员的矛盾、恋爱婚姻的挫折、经济状况的拮据、亲友的离去，等等，这诸多的不如意都会让人产生不良的情绪与心理，如果任由其发展，则不仅会影响人的身体健康，更会让心理变得灰暗，从而影响人生的前途，所以，我们要学会以正确的方法来辨识、认知、接纳并协调自己的情绪，摆脱心理阴影，从而成为自己的主人。

## <<钻出牛角尖>>

### 书籍目录

#### 帷幄篇——情绪宜疏不宜堵

##### 第一章 认识情绪，才能避免钻牛角尖

当心，情绪也有“传染性”

情绪影响着人的行动

操纵好情绪的转换器

坏情绪容易导致失败

与情绪变化相关的那些事儿

情绪测试：你的情绪是哪一种类型

##### 第二章 懂得心理，才能躲开陷阱误区

要想有好人生，首先要有好心理

心理健康的基本标准

现代人最常见的心理问题

#### 心理测试：你的心理是否健康

##### 第三章 重新振作，要解开常见的情绪死结

悔恨：这些事情都是我的错

沉重压力：总是过多地为明天担忧

耿耿于怀：得不到就是最好的

一味沮丧：怎么倒霉的总是我

执著公平：感觉自己总是处于“不公平”情景

愤怒生气：甘愿为别人的错误埋单

情绪测试：你是一个快乐的人吗

##### 第四章 灵活思考，不妨换个角度看问题

打破思维定式，不钻牛角尖

把自己看得太重，也是一种执著

过分偏执，死路一条

不要总是以为自己是正确的

学会变通，一路畅通

看开问题，排除不满情绪

冲出自己编织的“心理牢笼”

心理测试：测一测你的偏执度

……

#### 实战篇——情绪不通万事不通

## &lt;&lt;钻出牛角尖&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章 认识情绪，才能避免钻牛角尖、当你兢兢业业却不被认可时。

你是继续忍气吞声还是据理力争?当你一时：中动与爱人吵架时。

你是先冷静下来还是恶语相向使感情破裂?当你与同事发生摩擦时，你是退让一步还是暴跳如雷反目成仇?这些各式各样的行为反应就是你情绪的体现!认识了情绪，我们才能在遇到问题的时候，改变一下想法，爷换一下思维。

避免钻进情绪的死角。

当心，情绪也有“传染性”情绪具有“传染性”，难道要让别人的坏情绪影响自己吗?当然不。

要想生活得快乐，就一定要把握自己，为自己的情绪建筑“免疫”堤坝。

疾病具有传染性，如果人们没有适当的预防，就可能被疾病传染。

其实，情绪也是如此。

美国洛杉矶大学的心理专家在经过长期的研究后发现：如果一个情绪稳定的学生A和一个情绪低落的学生B共处一室，学生A的情绪就会慢慢低落起来；在家庭中，某人的情绪低落，他的配偶也更容易出现情绪低落。

这位专家最后得出结论：一个情绪舒畅的人，如果天天和一个情绪抑郁、愁眉苦脸的人在一起，只要20分钟就会受到情绪传染，很快就会变得沮丧起来，并且他的敏感度和同情心越强，越容易受到对方情绪感染。

让我们来看看下面的例子：清早，陈玉刚刚进入工作状态，就听到坐在对面的李小林气呼呼地说：“迟到两分钟就要扣钱，真不是人过的日子。

扣吧，真没劲，早想跳槽了。

”

## <<钻出牛角尖>>

### 编辑推荐

《钻出牛角尖》：通过阅读此书可以迅速解开你的心结俗话说：“变则通，通则久。”只要我们学会变通，许多事情都会由不可能变为可能，都能从消极转为积极。

<<钻出牛角尖>>

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>