

## <<如何管理你的情绪>>

### 图书基本信息

书名：<<如何管理你的情绪>>

13位ISBN编号：9787801796622

10位ISBN编号：7801796624

出版时间：2008-5

出版时间：中国致公出版社

作者：李壬杰

页数：179

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>

## <<如何管理你的情绪>>

### 前言

在日常工作中，你是否经常觉得情绪低落、整天闷闷不乐？

你是否曾经为遭遇一连串的挫折而愁苦烦忧？

你是否经常因为自己的坏脾气而觉得喜怒不定，却不知如何是好？

如果你的回答是肯定的话，那么，就让我们一起来探索一下情绪存在的奥秘吧！

其实，我们每个人都生活在情绪的海洋中。

我们的情绪，有时晴空万里，平静无波，这时我们做事往往得心应手，顺风顺水；而有的时候，我们情绪不振就会感到力量被莫名其妙地抽走，浑身调动不起一点儿劲头；有的时候，我们的情绪会掀起巨浪，甚至狂风骤雨，这令我们很难把持自己，可能做出自己也想象不出的事情来……情绪这东西十分微妙，难以言传，它看不见，摸不着，对我们的影响往往超乎我们的想象。

而且，一个人只有管理好自己的情绪，才能更容易走向事业的巅峰。

那么，何为情绪呢？

情绪是人对事物的态度的体验，在面对一些烦琐的有压力的事情时，或者在压力工作环境下，人都容易产生焦躁不安，或者悲观，或者焦虑，或者沮丧，或者愤怒等等，这些都是情绪的一种表现。

在工作中，我们经常会遇到这样那样的不快，情绪有时就像大海上的小舟，巨浪打来时被淹没，风平浪静或一帆风顺时可能会事半功倍，那么，我们就让情绪这样左右我们的命运吗？

不能，绝对不能！

我们要学会驾驭这一叶小舟，不能成为情绪的奴隶。

不要让情绪左右、支配我们，而是要用我们积极的思想去主宰情绪。

可有人或许会说，情绪是说来就来，说走就走，是人所不能控制的；还有人会说，情绪只是一种很自然的习惯，关注的太多也没用，不如顺其自然。

实际上，这些想法都是片面的。

现实生活中每一个渴望事业成功的人，不但应该关注自己的情绪，还应该管理好自己的情绪。

从某种意义上来说，人生就是情绪管理的游戏。

善于管理自己情绪的人，才能更好地走向事业的成功。

《如何管理你的情绪》一书详尽阐述了情绪产生和变化的规律，告诉我们怎样才能更好地管理好自己的情绪，达到事业的巅峰。

在阅读本书的过程中，你将会发现大量有价值且立马见效的策略，这些都有助于你恢复紧张工作的平衡，重新展望未来的美好生活。

阅读完此书，你将学会面对现实，在悲伤的时候懂得如何转移和发泄、在愤怒的时候懂得如何制怒和宽容、在焦虑的时候懂得如何排遣和分散……总之，你将学会如何管理自己的情绪，不受它的左右，树立挑战困难的信心，使自己拥有一个快乐、豁达、充满阳光的人生。

编者2008年3月

## <<如何管理你的情绪>>

### 内容概要

在工作中，我们经常会遇到这样那样的不快，情绪有时就像大海上的小舟，巨浪打来时可能被淹没。风平浪静或一帆风顺时可能会事半功倍，那么，我们就让情绪这样左右我们的命运吗？

不能，绝对不能！

我们要学会驾驭这一叶小舟，不能成为情绪的奴隶。

不要让情绪左右、支配我们，而是要用我们积极的思想去主宰情绪。

本书详尽阐述了情绪产生和变化的规律。

告诉我们怎样才能更好地管理好自己的情绪，达到事业的巅峰。

在阅读本书的过程中，你将会发现大量有价值且立马见效的策略，这些都有助于你恢复紧张工作的平衡，重新展望未来的美好生活。

## <<如何管理你的情绪>>

### 书籍目录

第一章 情绪认知 透过身体语言识别情绪 负面情绪的正面意义 不同的角色表示不同的情绪 工作紧张带来的烦恼 正确看待你的情绪压力 认识由压力所带来的困扰 正确认知职场抑郁症

第二章 如何管理老板给你带来的情绪 有效地治疗你的沮丧情绪 用乐观的心境化解忧伤 凡事不要太斤斤计较 理性地接受老板的批评 不要因为坏情绪错过好机会 期待越多,失落感就会越大

第三章 如何管理同事给你带来的情绪 摆脱自卑的心理 与同事沟通可缓解压力 克服与同事交往的社交恐惧 不要对同事有过高的期望值 嫉妒别人就是跟自己较劲 微笑地面对别人的中伤

第四章 如何管理客户给你带来的情绪 客户面前控制好自己的情绪 学会赢得客户的欢心 学会聆听,化解客户的怨气 用产品解除后顾之忧 心平气和,同客户做朋友 做事不要太急于求成 永远不要漠视你的客户

第五章 如何有效调节自己的情绪 把情绪发泄到恰到好处 笔头倾诉可缓解坏情绪 换个事做,摆脱厌倦的情绪 学会娱乐,让情绪转移 情绪“满了”要学会倒空 不要让琐事干扰你的情绪

第六章 自己是最好的情绪管理者 学会运用积极的心理暗示 控制焦虑的心理 寻找心理代偿 扫除负面的情绪 适时地发泄自己的怒气 工作之余学会放松自己

第七章 情绪管理的秘诀 学会稳定你的情绪 做一次情绪大扫除 自制的人更容易拥有好情绪 改变环境,扫除郁闷情绪 防止不良情绪的传染 战胜恐惧的心理

第八章 培养健康的情绪 避免自己的情绪过于冲动 控制愤怒的情绪 不要让自己太敏感 努力寻找工作的乐趣 忘掉自己不幸的过去 凡事别和自己过不去 点燃你工作的激情

## <<如何管理你的情绪>>

### 章节摘录

第一章 情绪认知透过身体语言识别情绪要想知道别人真正的情绪，就要懂得如何破解身体语言中的情绪密码。

目前，社会心理学家研究发现，人类的沟通更多的是通过他们的姿势、仪态、位置以及同他人距离的远近等方式，而不是面对面的交谈进行的。

有专家认为，65%以上的人际交流是以身体语言而不是语言方式进行的。

或许，你听起来似乎难以置信，“难道我们每天滔滔不绝地侃侃还不一举手一投足有用吗？”

然而，这的确是社会心理学家在大量调查后得出的共识。

与口头语言不同，人类的身体语言表达大多是下意识的，是思想的真实反映，人可以“口是心非”，可很难做到“身是心非”。

以表情来说，表情是一个人心理作用的结果，喜、怒、哀、乐等感情很自然地表现在一个人的面孔上。

在人类的发展进化过程中，在获得“语言”这种表现手段之前，通常是以“动作”或“脸部表情”来确认彼此的意思而进行沟通和交流的。

“频送秋波”、“柳眉倒竖”、“喜笑颜开”等用来形容脸部表情的词句实在是丰富得令人不胜枚举。

但是，现代人由于经常使用语言，过分信赖语言，而忽视了表情的重要作用。

殊不知，根据表情来判断他人的心理与情绪，才能感知对方的所在状态。

这样既不会误读了别人的情绪，也可以避免了双方的尴尬。

小王刚开始工作不久，在大学学业优秀的她本以为自己在公司里会如鱼得水，可没想到结果却是处处碰壁，好像公司的同事、老板、客户都在给她脸色看。

## <<如何管理你的情绪>>

### 编辑推荐

在阅读《如何管理你的情绪》的过程中，你将会发现大量有价值且立马见效的策略，这些都有助于你恢复紧张工作的平衡，重新展望未来的美好生活。

## <<如何管理你的情绪>>

### 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>