

<<情绪管理>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理>>

13位ISBN编号：9787802045842

10位ISBN编号：7802045843

出版时间：2009-10

出版时间：华君 长征出版社 (2009-10出版)

作者：华君

页数：177

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>>

前言

人人都有情绪，而情绪压力，更是困扰着所有身在职场的人。
它偷偷摸摸混进了职场，话没说几句就打开了你心门的锁，让你防不胜防。
有时“剪不断，理还乱”，有时“才下眉头，又上心头”。
你不断充电却又担心落伍，企盼晋升却又担心失业，渴望变化却又担心变化，向往未来却又不肯憧憬未来。
你信奉年轻时用健康和时间为金钱，年老时用钱换健康和时间的生活理念。
但又发现，金钱并没有赚够，而健康的体格却渐行渐远。
你使用频率最高的词之一就是“忙”。
而且愈是忙的人就愈是忙得厉害。
你经常体验到的一种心理感受就是累，一种说不出滋味的累，那是心累。
你开始失眠，记忆力衰退，焦躁，忧虑，心悸，失眠，易怒，多疑，抑郁。
这是信息时代人们共同的悲哀，当科技日新月异、突飞猛进时，随之而来的诱惑和压力也不可避免地向我们袭来，谁都无法逃避。
唯有正视压力，知道它的来龙去脉，才能释放你的压力。
本书以心理理论为支撑，结合案例，分析了职场压力形成的原因，给出了掌握职场天天好心情的密码，让你的职场心态从此变得乐观、积极、充满希望。
给身在职场的你装个减压阀吧，让自己坦然面对工作中的种种压力，从容承受工作中的不如意，笑对职场人生！

<<情绪管理>>

内容概要

我们每个人，都有情绪失控的时候，很多负面情绪会影响我们的工作和生活，我们需要对这些负面情绪加以控制。

对待愤怒的情绪，或是悲伤，焦急的情绪，都各自有不同的办法，不过，有一个总的原则：对待强烈情绪的最好办法，还是要找到疏导感情的渠道。

情绪管理是一门学问，也是一种艺术，要掌控得恰到好处。

因此要成为情绪的主人，必先觉察自我的情绪，并能觉察他人的情绪，进而能管理自我情绪，尤其要常保鲜活的心情面对人生。

<<情绪管理>>

书籍目录

第一章 情绪是什么？

揭开情绪的神秘面纱一、和情绪面对面二、职场情绪压力的起源第二章 拧开减压阀，让职场竞争透透气一、读懂竞争二、竞争深呼吸第三章 净化压力，做职场情绪环保人一、把压力的包袱放下二、别让情绪压力污染你第四章 自我调节，与好心情共飞翔一、让自己动起来二、赶走压力阴霾第五章 抗压到底，用绩效说话一、调好职场压力的焦距二、把工作做出色彩第六章 职场好人缘，心情舒畅压力少一、不卑不亢走职场二、笑傲职场得人缘第七章 改变自己，用爱心放飞压力一、宽容应对压力二、爱和笑让压力屈服第八章 笑对职场，做情绪压力的主人一、切忌过度紧张二、做个快乐职场人

<<情绪管理>>

章节摘录

第一章 情绪是什么？

揭开情绪的神秘面纱一、和情绪面对面让情绪亮亮相情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。

行为在身体动作上表现得越强就说明其情绪越强，如喜会手舞足蹈、怒会咬牙切齿、忧会茶饭不思、悲会痛心疾首等就是情绪在身体动作上的反应。

情绪是信心这一整体中的一部分，它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性，是信心在生理上一种暂时的较剧烈的生理评价和体验。

心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。

是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。

”同时普通心理学还认为情绪和情感都是“人对客观事物所持的态度体验”。

只是情绪更倾向于个体基本需求欲望上的态度体验，而情感则更倾向于社会需求欲望上的态度体验。

生理反应是情绪存在的必要条件。

为了证明这一点，心理学家给那些不会产生恐惧和回避行为的心理病态者注射了肾上腺素，结果这些心理病态者在注射了肾上腺素之后和正常人一样产生了恐惧，学会了回避。

情绪有许多种定义，尽管它们各不相同，但其核心内容都是由以下几个因素组成的：情绪涉及身体的变化，这些变化是情绪的表达形式；情绪是行动的准备阶段，这可能跟实际行为相联系；情绪涉及有意识的体验；情绪包含了认知的成分，涉及对外界事物的评价。

情绪的作用人类在认知和改造世界的过程中，伴随着认知过程的变化，既形成了不同的态度，也产生了相应的情绪。

情绪是人类日常生活中常见且能亲身体会的一种心理活动，是在个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态，是对客观事物的主观体验。

由此可见，情绪不是客观事物本身，只有那些能够与个体需要相联系的客观事物才能够引起其情绪体验。

因此，情绪具有以下主要作用。

1.情绪是心灵显示人们的内在心理都可以通过身体姿势、面部表情、语言语调等方式表现出来，这为人们相互了解、相互沟通和相互学习提供了便利和可能。

如果你是一个快乐的人，那么你就会时常表现出积极愉悦的情绪状态。

你愉悦的心态能够迅速地传递给你周围的人：首先，会优先传递给你的亲人、朋友，这样，你将以自己的良好情绪感染和影响你周围的亲人及朋友；进而，你周围的人们就会与你一起创造一种更加和谐愉快的氛围，你将会与亲人和朋友共享你们的情绪带给你们的快乐。

如果你是一个悲观的人，你就可能经常悲悲切切，哀哀怨怨，你的不良情绪同样会使你身边敏感的亲人和朋友所感受和体验到。

他们可能会为你担忧，也可能会前来帮助你，当然更直接的是你与周围的亲人一起创造了一种消极悲观的氛围，你们就沉浸在这种情绪氛围之中，深深地受到这种氛围的影响。

2.情绪是生活动力情绪是人们追求美好生活的动机之源，是人动机系统的重要心理因素。

情绪活动时能够激活人体的生理功能，如心跳加快、肺活量增加、血液能够更迅速地运送到周身。

应激情况下，肾上腺分泌增多，全身营养运送更有效率，能够帮助人们进入最佳的机体活动状态。

“情绪的力量是巨大的”，这种力量可以从两个方面发挥作用：一是负面情绪的消极破坏作用，二是正向情绪的积极动力作用。

适宜的情绪活动还能够提高人们的免疫力，增强人们对疾病的抵抗能力，保持身体的健康水平。

积极情绪能够激发人的活力，提高人们的工作效率，能够使人的情绪维持在最佳的活动状态，推动人们实现工作目标。

3.情绪是人生色彩情绪活动是一个独立的心理过程，对其他心理活动具有组织协调作用。

<<情绪管理>>

情绪让人们的生活有了丰富多彩的颜色，使人们的心理生活更富有意义。

研究表明，积极情绪能够激活大脑的活动水平，协调大脑各功能区的活动，提高人的活动效率。

试想一下，如果没有人类的情绪活动，人类社会将会是什么样子？

人类世界就可能变得冷冰冰而毫无生气。

我们想说的是，在人们心理生活的这个调色板上，每一个人既是绘画者，又是这幅画的欣赏者。

只不过在很多情况下，当事人并没有自觉地意识到自己的这个角色，这也使得不少人不自觉地放弃了自己绘制心理生活美图的责任，失去了创造心理生活美图的机会，从而降低了自己对情绪生活的感受和享受。

4.情绪是催化剂心理学研究表明，在人群中具有乐观、风趣、积极的情绪性格特点的人往往更具有吸引力，人们在与他们交往和沟通的过程中能够获得更多积极情绪。

没有人喜欢与那些整天郁郁寡欢、苦闷忧愁的人打交道，因为消极情绪有很强的“传染性”，当你受到消极情绪感染时，你也会变得闷闷不乐。

如果你是一个有活力的人，你就可能以自己的热情感染身边的人们。

情绪能够在人际间传递信息，沟通思想，增进友谊，联络情感。

情绪是人际关系的一种润滑剂，它能创造良好的人际交往氛围，改变人们交往时的心理状态，进而能够化解人际矛盾，促进人际之间的理性交流，保障团队成员行为的协调一致，鼓励大家齐心协力，实现工作目标。

情绪状态进行时情绪状态是指在一定的生活事件的影响下，一段时间内各种情绪体验的一般特征表现。

心理学家根据情绪发生的强度、速度、紧张度以及持续度等指标把情绪分为心境、激情和应激三种状态。

心境是一种微弱、平静和持久的情绪状态。

生活中发生在我们身上的一件喜事让我们在很长时间内保持着愉快的心情；但有的时候一件不如意的事也会让我们在很长一段时间内忧心忡忡、情绪低落，这些都是心境的表现。

心境具有弥散性和长期性。

心境的弥散性是指当人具有了某种心境时，这种心境表现出的态度会散发给周围的一切事物。

一个在组织中受到表扬的人，心情愉快，回到家里会同家人谈笑风生，遇到邻居会笑脸相迎，走在路上也会觉得天高气爽；而当他心情郁闷时，在公司、在家里都会情绪低落，无精打采。

心境的长期性是指心境产生后要在相当长的时间内主导人的情绪表现。

虽然基本情绪具有情境性，但心境中的喜悦、悲伤、生气、害怕却要维持较长的一段时间，有时甚至成为人一生的主导心境。

导致心境产生的原因很多，生活中的顺境和逆境、工作或学习上的成功与失败、人际关系的亲与疏、个人健康的好与坏、自然气候的变化等，都可能引起某种心境。

但心境并不完全取决于外部因素，还同人的世界观和人生观有联系。

一个追求高尚人生的人会无视人生的失意和挫折，始终以乐观的心境面对生活。

心境对人们的生活、工作和健康都有非常大的影响。

人们每天总是在一定的心境中学习、工作和交往，积极良好的心境可以提高学习和工作的效率，帮助人们克服困难，保持身心健康；消极不良的心境则会使人意志消沉，悲观绝望，无法正常地工作和交往，甚至导致一些身心疾病。

所以，保持一种积极健康、乐观向上的心境对于人们来说有着重要的意义。

激情是一种爆发强烈而时间持续短暂的情绪状态。

人们在生活中的狂喜、狂怒、大悲、大惧都是激情状态的表现。

和心境相比，激情在强度上更大，但维持的时间一般较短。

激情具有爆发性和冲动性，同时伴随有明显的生理变化和行为表现。

当激情到来的时候，大量心理能量在短时间内积聚而出如疾风骤雨，使得当事人失去了对自己行为的控制力。

激情对人的影响有积极和消极两个方面：一方面，激情可以激发内在的心理能量，成为行为的巨大动

<<情绪管理>>

力，提高工作效率并有所创造。

同时，激情也有很大的破坏性和危害性。

激情中的人有时任性而为，不计后果，对人对己都造成损失。

激情有时还会引起强烈的生理变化，使人言语混乱，动作失调，甚至休克。

所以，在生活中应该适当地控制激情，多发挥其积极作用。

应激是由出乎意料的紧张和危急情况引起的情绪状态，如突遇火灾、地震、抢劫等，无论是天灾还是人祸，这些突发事件常常使人们的心理高度警醒和紧张，并产生相应的反应，这都是应激的表现。

人在应激状态下常伴随明显的生理变化，这是因为个体在意外刺激作用下必须调动体内全部的能量以应付紧急事件和重大变故。

应激的生理反应大致相同，但外部表现可能有很大差异。

积极的应激反应表现为沉着冷静、急中生智，全力以赴地去排除危险，克服困难；消极的应激反应表现为惊慌失措、一筹莫展，或者采取错误的行动，加剧了事态的严重性。

这两种截然不同的行为表现，既同个人的能力和素质有关，也同平时的训练和经验积累有关。

如接受过防火演习和救生训练，遇到类似的突发事故，也能正确、及时地逃生和救人。

在日常生活中，我们可能并没有严格地区分上述三种情绪状态，只是简单地把三种情绪状态统称为情绪状态或者是一种心情。

这里希望大家能够了解好心情可能有多种表现形式，可能受很多因素的影响。

后记

本书在策划和编写的过程中，得到了许多朋友、同仁的支持和帮助，以及许多老师的大力支持，他们分别是唐德春、陈免岳、孙高磊、段育文、王玉红、李蓓、陈丽华、占珊、刘婷、尚论聪、赵巍、周妮、丁岭花、马泽峰、汪京、周兴华、姚为青、杜海义、王金超、高光耀、刘小勇、时小强、常付轩等，在此向他们表示感谢。

在本书的编写过程中，借鉴和参考了一些文献和作品，从中得到了不少的启发和感悟，也汲取了其中智慧的精华，谨向给予我们无私帮助的专家、学者表示崇高的敬意。

因为有了大家的共同努力，才有本书的诞生。

由于编写和出版的时间仓促，以及编写的水平所限，书中的不足之处在所难免，诚请广大读者批评指正。

<<情绪管理>>

编辑推荐

《情绪管理职场减压完全手册》由长征出版社出版。

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>