

<<情緒控制不用看醫生>>

图书基本信息

书名：<<情緒控制不用看醫生>>

13位ISBN编号：9789866145810

10位ISBN编号：9866145816

出版时间：大拓文化

作者：蔡宏典 著

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>

<<情緒控制不用看醫生>>

前言

前言很久以前，為了開闢新的街道，倫敦拆除了許多陳舊的樓房。然而，新路卻久久沒能開工，舊樓房的廢墟晾在那裡，任憑日曬雨淋。有一天，一些自然科學家來到這裡，他們發現，在這一片幾世紀來未見天日的舊地基上，竟長出了一片野花野草。

奇怪的是，其中有一些花草還是在英國從來沒有見過的，它們通常只生長在地中海沿岸國家。原來這些被拆除的樓房，大多都是在古羅馬人沿著泰晤士河進攻英國的時候建造的。這些花草的種籽多半就是那個時候被帶到了這裡，它們被壓在沉重的石頭磚瓦之下，一年又一年，幾乎已經完全喪失了生存的機會。

但令人感到意外的是，一旦它們見到陽光，就立刻恢復了勃勃生機，綻開了一朵朵美麗的鮮花。其實，人的生命也是如此。

一個人，不管他禁受了多少打擊，也不管他經歷了多少苦難，一旦愛的陽光照耀在他的身上，他便能治癒創傷，獲得希望，萌生出新的生機。

哪怕是在荒涼惡劣的環境裡，也依然能夠放射出自己的光和熱。

從許多人物傳記中我們可以知道，許多天才式的人物都是樂觀、豁達、心地坦然的人。他們蔑視權貴、淡泊名利，善於享受真正的生活，善於發掘蘊藏在生活中的無窮快樂。像荷馬、莎士比亞、塞凡提斯等等，都是樂觀豁達的人，在他們的偉大創造活動中洋溢著一種健康、寧靜的快樂。

像這樣心地快樂、本性寬厚的人，還有路德、培根、達文西等等。他們之所以總是充滿著幸福和快樂，也許正是由於他們總是忙於從事各種最快樂的工作。他們那富有的心靈總是充滿著創造的活力。

彌爾頓一生歷盡無數的艱難困苦，但他始終樂觀、爽朗。他的眼睛意外的瞎了；他的朋友背棄了他；他連遭凶險，「前途一片黑暗，令人毛骨悚然的危險聲音在前面吶叫」。

但彌爾頓一點也沒有失去希望和信心，而是「振作起來，勇往直前」。

歷史上許多偉大的人物都是十分勤勞、富有耐心而又樂觀豁達的人。像伽利略、笛卡爾、牛頓和拉普拉斯，都是這樣的人。

如果我們心情豁達、樂觀，我們就能夠看到生活中光明的一面。即使在漆黑的夜晚，我們也知道星星仍在閃爍。

一個心境健康的人，就會思想高潔，行為正派，就能自覺而堅決的摒棄骯髒的想法，不與邪惡者為伍。

我們既可能堅持錯誤、執迷不悟；也可能相反。這都取決於我們自己。

這個世界是我們自己創造的。因此，它屬於我們每一個人，而真正擁有這個世界的人，是那些熱愛生活、擁有快樂的人。也就是說，那些真正擁有快樂的人，才會真正擁有這個世界。

SPART1情商較高的人容易獲得良好的人際關係一位著名的心理衛生學家說：「人類的心理適應，最重要的就是對人際關係的適應，所以，人類的心理病態，主要是由於人際關係的失調而來的。」

情商是一種克服內心矛盾衝突，協調人際關係的技巧。

情商高的人一般社交能力較強，外向而愉快，為人正直，富有同情心，能夠快速的贏得別人的好感，與人建立良好的關係，無論是獨處還是與許多人在一起時，都能怡然自得。

為了擁有良好的人際關係，營造和諧融洽的生活環境，就要在提高情商方面下足工夫。

#1.人際交往是現代人生活中一項不可缺少的內容心理學家為我們總結出了提高情商、廣結人脈的基本原則：誰的情商高，誰在關係網中處理得當，誰就會認識更多的人且被更多的人認識。

對於人際關係的研究在情商的研究中佔有重要的地位。

情商是一種控制及分辨個人和他人感受及情緒的能力，人們需要運用這些能力去指引個人的思想和行

<<情緒控制不用看醫生>>

為。

既然要控制及分辨他人的感受，那麼，人際關係的管理，包括社交技巧及溝通能力就是至關重要的。在現代社會中，社交已是社會生活中一個不可缺少的內容。

任何人都需要社交，需要與人接觸，在與人們的交往中得到自我意識，獲得信心。

然而，對於很多情商不高的人而言，主動和人接觸常常是一個艱難的障礙。

有些情商低的人羞於運用自己的交際能力，或是根本不願展示自己的魅力。

然而，不合時宜的謙虛，以及過分保守的做法，都會成為成功之路的阻礙。

那麼，為了提高情商，該怎樣廣結人脈，拓展自己的生活空間呢？

一、確立目標。

為了更好的實現自己的夢想，一定要為你的未來定義一個關鍵目標。

你定義得越具體，你的關係網就越容易被聯結起來：比如，將媒體上頻頻曝光的名人樹立為自己的職業偶像。

不妨將你的職業願望用語言形容出來，然後確立你可以分步驟達到的目標。

二、積極參加各種活動。

每個活動都會為你提供擴大社交圈的機會。

你可事先思考一下，你希望認識哪些人，然後參與一些可以與這些人交談的活動。

要使自己盡量適應環境，平時就要有意識的多進行各種訓練，哪怕是日常的應酬，也能讓你獲得很多實際的經驗。

三、告訴別人。

將你的願望告訴你所有碰巧遇到的人。

不管你是在找一份新工作，還是一台便宜的筆記型電腦，只要你並不知道誰能夠幫助你，「撒網」就可能派上用場。

透過這種口頭廣告，肯定會讓你受益匪淺。

四、積極利用各種集會時間。

活動前，講座休息時，午餐時或是在排隊等候時，你都不要低頭沉默。

你可以主動去結交一些你的同事、上級以及你對面的人。

事業的成功也可以是在下班時間取得的。

五、注意收集信息。

要學會仔細而且積極的傾聽。

透過提問，你可以讓談話朝你希望的方向發展。

為了你的現在和將來，為了你自己和他人，應該收集一些聯繫方式和值得瞭解的信息。

@對於一個成熟的人而言，如果還想在事業上有進一步的發展，就必須懂得主動和人交往，廣結人脈

。

<<情緒控制不用看醫生>>

內容概要

一個情商高、有積極而樂觀心態的人，如同一塊人際交往的磁石，能吸引周圍的人。

不好的情緒傷不了你的敵人，卻會日日夜夜侵蝕你。

人與人之間最短的距離是一個分享的微笑 即使就你一個人笑。

開啟快樂門的鑰匙，其實就在你自己手中。

現狀有時難以改變，那就首先得改變我們自己有時抱怨可以讓你從痛苦中暫時抽身，但它的作用，不過是在逃避選擇。

不要把問題看得太嚴重。

你心目中的現實，是你自己設計和建造出來的。

積極是一份活力，使你對於眼前的一切感覺到充滿生機。

不要計算已經失去的東西，數數還剩下的東西。

<<情緒控制不用看醫生>>

書籍目錄

PART1情商較高的人容易獲得良好的人際關係一位著名的心理衛生學家說：「人類的心理適應，最重要的就是對人際關係的適應，所以，人類的心理病態，主要是由於人際關係的失調而來的。

」情商是一種克服內心矛盾衝突，協調人際關係的技巧。

情商高的人一般社交能力較強，外向而愉快，為人正直，富有同情心，能夠快速的贏得別人的好感，與人建立良好的關係，無論是獨處還是與許多人在一起時，都能怡然自得。

為了擁有良好的人際關係，營造和諧融洽的生活環境，就要在提高情商方面下足工夫。

#1.人際交往是現代人生活中一項不可缺少的內容#2.找出和消除你在人際交往中的困擾#3.糾正建立良好人際關係中的錯誤想法#4.正確對待和處理情緒才能維繫良好的人際關係#5.結交朋友也是需要把握一些基本的原則的#6.學會建立健康的交往心態是非常重要的#7.對別人表示出真心誠意的讚賞#8.增強你的吸引力，得到別人的認可和支持#9.良好的溝通是建立和諧人際關係的基礎#10.合情合理的在日常的協商中取得成功#11.事情搞砸之後如何讓人家原諒你#12.面對拒絕怎樣堅持你的要求#13.擁有足夠的自信心不等於固執和剛愎自用#14.消除人際交往中不快的最好辦法是寬恕#15.在為人處世方面適當變通，保持性格的靈活性\$PART2一個人的情商的高低體現在自身情緒控制力上一位哲人說：「成功的最大敵人，就是缺乏對自己情緒的控制能力。

」隨著社會的高速發展，面對快節奏的生活，高強度的工作負荷，日益複雜的人際關係，再加上越來越激烈的競爭，很多人都感到心理的壓力很大，容易煩惱和衝動。

顯然，許多人應付日益紛繁複雜的現代社會顯得越來越力不從心，這就要求我們必須提高情商，才能夠透過一些認知和行為策略，有效的調整自己的情緒，使自己擺脫焦慮、憂鬱、煩躁等不良情緒，保持輕鬆、愉悅的心情。

#16.要相信自己具有控制自我情緒的能力#17.如果你能控制自己的思想就能控制生活#18.努力保持清醒的頭腦和冷靜、清晰的思維#19.生活從來都沒有像你以為的那麼糟糕#20.不為不可挽救的事實而激動，才是聰明的#21.從來沒有人因為抱怨世界而感到發自內心的快樂#22.克服心理上的焦慮，戰勝莫名的緊張#23.不要讓憂慮妨礙你享受生活#24.面對麻煩和煩惱採取積極有效的行動#25.用理智的力量來控制和調整自己的心態#26.在競爭中揚長避短，減輕心理壓力#27.多方努力，解除心理疲勞#28.掌控心情，營造良好的內心環境\$PART3以愉悅和積極的心態去看待現實世界情商高的人在生活中往往表現得非常樂觀和愉悅。

美國心理學教授馬丁指出：「樂觀是一個人成功的重要因素。

」樂觀就是以寬容、接納、愉悅和積極的心態去看待周邊的現實世界，它能很好的促進人的身心健康，激勵自己踏上成功的人生之路。

積極樂觀的心態是可以培養的。

正如法國著名作家莫泊桑所說：「如果你的心中充滿了陽光，無論怎樣黑暗，你都會看到光明。

」#29.整天想著好的念頭才能擁有美好的人生#30.樹立「我確實能做到」的信念#31.不要把視線投到事情錯誤的一面#32.無論日子多麼艱難都要保持積極的態度#33.把內心的思想和言語都引導到奮發的方向上去#34.不要去想那些已經失去的東西#35.培養和加強積極的人生態度的基本原則#36.凡事都向好的方面想，減少挫折感#37.激發積極情緒，戰勝沮喪和消極#38.一個充滿激情的人總是積極樂觀的

<<情緒控制不用看醫生>>

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>