第一图书网, tushu007.com

<<情绪管理>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理>>

13位ISBN编号：9787301174241

10位ISBN编号：7301174241

出版时间：2010-8

出版时间：北京大学

作者：曾仕强

页数：149

字数：137000

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

第一图书网, tushu007.com

<<情绪管理>>

内容概要

调整心态是调整情绪的唯一可行的方法。
观念一改变，习惯就改变：习惯一改变，情绪就改变。
情绪没有好坏、没有优劣，它只是告诉人们：你的反应有点问题。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

曾仕强，教授，中国式管理之父，当今中国极具影响力的管理大师与培训大师。
台湾交通大学教授，台湾师范大学教授。
英国莱斯特大学管理哲学博士，美国杜鲁门州立大学行政管理硕士。
研究中国管理哲学三十年，首倡中国式管理，名动政商学界，享誉海内外。

第一图书网, tushu007.com

<<情绪管理>>

书籍目录

引言第一章　中国人需要情绪管理　第一节　中国人情绪现状　　中国人情绪变化特别大　　中国人很容易发脾气　　中国人情绪不稳定时不讲理　第二节　情绪是一种反应　　主观感觉对情绪的影响　　生理变化对情绪的影响　　表情动作对情绪的影响　　行为冲动对情绪的影响　第三节　情绪是一个警讯　　情绪没有好坏、优劣之分　　情绪促使人们正确应对内外情境　　第四节　情绪有理性和非理性两大类　　非理性信念有两大类：夸大与不符合实际　　理性情绪并非不动感情第二章　情绪负债　第一节　情绪负债是人们自己造成的　　情绪的最高境界是自由自在　　人类从小就背负情绪债务　　情绪负债亦造就人自己　第二节　情绪负债的三个来源　　依赖型性格　　控制型性格　　竞争型性格　第三节　人们获得很多毒性教条　　家庭常见的毒性教条　　学校里的毒性教条　　社会上的毒性教条　　人心理上的毒性教条　　毒性教条即情绪负债　第四节　如何解除情绪负债　　明白生活的意义在于有理想　　改变自己，摆脱情绪负债第三章　慎重选择情绪　第一节　现代人具有极大选择力　　选择力大，情绪不稳造成的破坏大　　用理智来指导情绪　　反复思考才做出反应　第二节　人们经常无意识地选择　　人们一直都在做选择　　最好是有意识的选择　　新的选择能力很重要　　人类正在有意识地演化第四章　改善自己，改变情绪第五章　情绪管理的方法第六章　几种常见情绪的管理

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

难过也可以变成有用的情绪，它不完全是坏的。
当一个人很难过的时候，他可能就会很认真地去做事情；当一个人很难过的时候，他就会珍惜眼前的机会；当一个人很难过的时候，他就会改变他的态度……有利必有弊，有好就有坏，一切都要看人自己怎么去看待这些问题。
比如一个人家里面有长辈过世了，大家经常会劝他节哀顺变，因为一直在那里哭也没有什么用。
大家应该懂得适度地转化，去体会先人的遗志，完成先人没有完成的事情，因为帮先人完成一件事情肯定比天天哭要好。
很多中国人只有清明和死者忌日的时候才去扫墓，而不是想到过世的亲人就去扫墓。
清明不去扫墓不可以，常常去扫墓也不可以，它有个合理的程度。
对祖先要怀念，但是不能永远活在对祖先的怀念当中。
难过不必负任何责任　　难过是不会产生任何责任问题的，而其他的情绪会。
所以当一个人难过的时候人们应该很高兴才对：他今天会难过，就表示他有羞耻心；他最近会难过，就表示他很珍惜这个机会；他这个人会难过，就表示他有责任感。
难过常成为一种禁忌.不能表达　　人们难过的时候，经常受到压抑，不敢表达。
因为人们从小就有一些禁忌，好像表达出来就是不对的。
有一句话叫“男儿有泪不轻弹”，就是说男人掉眼泪是很丢脸的事情，所以即使想哭他们也得忍住。
但是现在有一种新的说法，说男人也要掉眼泪，因为“不轻弹”是不轻易流眼泪，而不是不流眼泪。
很多人的事业是哭出来的，很多的机会是哀求出来的，愿不愿意流泪是人自己决定的，不能说对也不能说错。
但是如果有眼泪就往肚子里面吞，怕丢脸、怕麻烦，装作没事一样也不好，偶尔为之还可以。
人们从小积累的一些不正常的习惯，经常挥之不去。
所以人们不是抱怨老天，就是抱怨别人。
中国人经常一检讨，就把责任推给别人，不会自己去承担。
但是有的领导开检讨会的时候，他就处理得很高明。
他很少说这个错那个错，因为他知道那没有用，只会使大家很不舒服而已。
他一定会说：这件事情，各位都没有错，是我的错，我当初没有考虑得很周到，在过程当中也没有及时提出办法来。
他先承认自己有错，然后看大家有什么反应，如果大家说是他的错，那他会自我检讨，看是不是自己领导有问题，要么就是平常真的太不关心员工，引起员工的一致不满。
但实际情况多半不是这样，一旦他把错揽在自己身上的时候，大家都会比较勇敢地来承担，说这个跟领导没关系，是他们的错。
然后作为领导的他就会说，既然每个人都有错，那就每个人都分担一部分责任，也没什么大事，大家把这次错误切切实实地记录下来，以后不犯就好了。
这样做既不会引起大家反感，又能把事情处理得很好。
所以，中国人必须要先承认自己有错，而不是逼着大家一定要承认错误。
有的人常常在做没有效果的事情，就是因为他自己不会去调整，自己的情绪摆不平，别人不会相信他。

第一图书网, tushu007.com

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