

<<神奇的情智管理>>

图书基本信息

书名：<<神奇的情智管理>>

13位ISBN编号：9787302210931

10位ISBN编号：7302210934

出版时间：2009-12

出版时间：清华大学出版社

作者：蔡炎龙

页数：265

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>

## &lt;&lt;神奇的情智管理&gt;&gt;

## 前言

我始终觉得自己是一个非常幸运的人。

一方面，因为在我的学习生涯和职业生涯中，曾经幸运地获得了许多能够让我学习并积累宝贵知识和经验的机会，尤其是大学毕业以后，我的事业生涯给了我更多；另一方面，我能有幸认识很多对我个人及我的事业有很大影响的人，这些人中有中国政界领袖，美国及其他国家的政界领袖，日本及其他各国的商界名人，中国台湾地区的优秀企业家及优秀导师，中国大陆乃至世界顶尖的销售专家、演说家、培训师和职业经理人等，他们的思想、方法和行为模式每时每刻都在影响着我，激励着我，改变着我。

我时常想，能为自己所经历过的行业、企业以及曾经影响我成长的领导、朋友、亲人、同事、同学、专家和导师等做点什么呢？

正是这种想法不断地在脑海中鞭策着我，使我坚持十多年研究，不停地撰写本书，先后修改、修订了几十次。

三十多年来，我习惯于从实际学习、工作及生活中不断地思考和总结，并坚持做了大量的笔记。从我收藏的10000多小时的录音带、VCD、DVD以及近万本世界上最伟大、最顶尖人士所写的著作中吸取智慧，也从各行各业最出色的企业家、管理者、经销商和普通职员身上学习经验……正因为如此，今天我才有机会，才能够自信地跟大家分享我的这些学习与研究心得。

一本书，署名时往往只有作者的名字，可是其中所蕴含的语言、内容、理论和架构却常常由许多人的经历、思想与智慧凝聚而成，本书自然也不例外。

所以，我非常感谢著名心理学家张春兴道友，从其专著和节录中让我顿悟出觉知扭曲的图形。

此图，乍看似螺旋，其实是由无数个同心圆组成的人类心识作用系统，它所反映的是人性的一种觉知扭曲现象。

通常，人类的心识作用有许多的觉知扭曲现象。

比如，我们的眼睛大部分时间往往是“视而不见”的，我们的耳朵大部分时间也常常是“听而不闻”的，从而导致我们只看到自己想看的東西，只听到我们想听的声音。

同理，我们的情绪觉知也是这样，我们的情绪受个人主观意念所控制，常常存在种种“心灵的扭曲”，因为情绪觉知往往会随着内心的想法而变动，所以常常表现出变化无常。

通常情况下，我们的情绪表象往往是不真实的，也是不实际和不理智的。

本书由此图出发，借助心灵哲学的种种道理探讨人类情绪的心识作用，分析情绪觉知现象、情绪的来源及原因、情绪的扭曲，进而讨论如何运用心识作用的运作过程，转念改变想法，远离感受，释放负面记忆，种植善念，净化心灵，从而更好地管理放荡不羁的情绪。

## <<神奇的情智管理>>

### 内容概要

情绪在人的生活 and 工作中，起着至关重要的作用，甚至成为人际交往中的一种潜规则、职场成败的分水岭、家庭幸福的决定因素。

本书是作者近三十年经验的积累与总结，阅读之后可以彻底洞悉自己和别人的内心，轻松实现用心沟通、以心疗心、摆脱意见暴力……是一本不可多得的个人心智修炼秘籍！

在人类的生活中，最遥远的距离其实就是我们的大脑与双脚之间的距离，缩小它的唯一办法就是用大脑管理我们的双脚，借助我们的双手发挥人类潜能的魅力。

## <<神奇的情智管理>>

### 作者简介

蔡炎龙 先后在国内担任荣誉市长、监事、常务监事、会长等多种社会职务；多家大型公司的董事长和董事，台湾手提包同业公会副会长及台商投资企业协会东城分会会长；长期从事企业管理、商务谈判、教育培训、品牌文化建设及国际贸易等实务工作。

近三十年来，在工作之余进行人类潜能开发、成功心理学、比较宗教学、励志文化等学术研究及写作。

著有《心灵哲学》(2002年)、《心灵与情绪管理》(2003年)、《信仰的力量》(2003年)等。

## &lt;&lt;神奇的情智管理&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 幸福直通车 第一章 敲开幸福之门 一、走出讳疾忌医的桎梏——正确的情绪管控态度 二、幸福的秘密 三、情智双修幸福多 第二章 幸福的方法 一、情绪万花筒 二、情绪管理不能靠忍 三、情绪年龄测试 四、开创幸福的人生 第二篇 发挥潜能的心灵哲学 第三章 情智管理实验室 一、心灵的四大功能 二、心识作用 第四章 不易觉察的知觉扭曲 一、情绪觉知扭曲的心识原因 二、八种情绪觉知的扭曲现象 第五章 改善心灵的八大心识方法 一、正反转三思 二、释放负面认知 三、远离感受环境 四、播种善念 五、净化心灵 六、心灵充电 七、静心 八、信仰 第六章 静心发挥潜能 一、心念的自主性与抑制力 二、意识状态的4种层次 三、如何达到冷静意识 四、启发灵感，发挥创意 五、镇静发挥潜能 第三篇 没有怒火的世界 第七章 怒的情绪控制 一、愤怒的心识原因 二、忍耐不是万灵丹 第八章 制怒有道 一、息怒四步曲(一吸二离三最爱，第四冷静回来再处理) 二、制怒四大绝招 第四篇 没有抑郁的世界 第九章 抑郁的心识 一、人生几多忧愁 二、忧愁的心识原因 第十章 忘忧解愁 一、用心疗心 二、以禅静心 三、正视心病，勇于防治 第五篇 没有怨气的世界 第十一章 不可生怨气 一、抱怨的破坏性 二、沟通不良易生怨 三、抱怨的过程 第十二章 化解怨气的秘方 一、抱怨的解决方法 二、如何扮演仲裁 第六篇 不记恨的世界 第十三章 仇恨之心不可长 一、仇恨的两面性 二、恶的心识 三、厌恶的偏执 四、厌恶情绪的扭曲现象 五、仇恨之心不可长 第十四章 走出心牢逃离仇城 一、善恶二分的落伍观念 二、理直气和 三、原谅别人，释放自己 四、培养领导的胸襟和气度 五、远离仇恨的5种心法 第七篇 卓越职场 第十五章 用心沟通 一、沟通从心开始 二、沟通的扭曲现象 三、应用心识的沟通技巧 第十六章 攻心的谈判策略 一、如何获得双赢的谈判结果 二、如何赢得意见对立的沟通 三、谈判的心灵哲学 四、攻心的谈判策略 五、谈判的技巧 六、默照的攻防心法 七、八风吹不动，稳坐如泰山 第十七章 带人带心 一、带人带共识 二、管理者的禁忌 三、如何做好主管 第十八章 为善者不惧 一、惧的心识作用 二、负面信仰带来的恐惧 三、道德安心法 第十九章 修炼德、悟、度 一、情绪内功的“吸心大法”——以德立身 二、运筹帷幄，决胜千里的“尚方宝剑”——悟性 三、影响人生的“太极神功”——度量 第八篇 幸福人生 第二十章 喜悦之心 一、喜的情绪也有负面 二、喜悦的心态 三、喜与苦存于一心 四、常乐妙方 五、修心养性 六、幸福的奥秘 第二十一章 爱的智慧爱的人生 一、情爱之心 二、亲友之爱 三、意见暴力 四、如何处理失恋 五、做最受欢迎的男人和女人 六、使约会成功的说话方式 七、快乐的婚姻 八、家庭维系 第九篇 一生赢家 第二十二章 知欲节欲 一、欲是行动力之泉，也是痛苦之源 二、愿大力大 三、知欲而后能节欲 第二十三章 情绪禅修 一、起心动念 二、超觉静心 三、静心三略 四、观想 五、去执放空 第二十四章 一生赢家 一、赢到最后才是赢 二、保持一颗感恩的心 三、观念决定财富和未来 四、家赢、国赢、赢天下 附录A 情智管理箴言 附录B 智慧语录 附录C 生活中的10个成功秘诀后记

## <<神奇的情智管理>>

### 章节摘录

这个冲突事例的分析如下：（1）查理未请假遭扣款，怪罪人事经理不通人情，更追究其他经理时常外出没请假，为何不扣款。

分析：总经理的用意是希望新进的年轻人遵守公司的制度，从严处罚，以示警告。

（2）查理申请一个电话费较便宜的小灵通手机，未获批，抱怨人事经理也有两个手机，为什么独自苛求他。

分析：人事经理觉得查理私人电话太多，上班时间甚至半夜加班时与其女友情话绵绵，影响其他同事。

（3）查理抱怨：未经其本人同意搬动房间，不尊重其个人隐私。

董事长自叹道：事事冲突，我们不知如何奉承他，搬房间的区区小事，都要小心翼翼，只差没有再照会一次，就弄得鸡犬不宁，太难相处了。

分析：董事长的朋友来访，由于此友行动不便，查理的房间比较靠近卫生间，于是要求查理搬到楼上。

查理回应楼上没有网线（意思是不同意），接着就外出了，董事长吩咐人事经理将查理的衣物搬至隔壁房间。

（4）查理：老是抱怨公司没制度，没报价单，件件请示，无法做生意。

分析：总经理认为二手机器买卖生意，报价重点不在成本，而在客人的接受程度以及竞争能力，须依经验临场应变，很难定标准价格。

（5）查理：我是留学硕士，我的英文能力很好，翻译没有问题，为何找别人翻译，太不重视我了。

分析：总经理认为英文书信有专业术语，找有经验的专业人士翻译比较容易沟通，何况我还同时发邮件CC（抄送）给查理，希望他参考别人的方法，何来重视与不重视的问题？

（6）查理：总经理欺人太甚，就连垃圾都放在我家。

分析：总经理认为，我急急忙忙赴客人的约会，邻居要替我倒垃圾，我不好意思麻烦他人，将垃圾放在查理家，垃圾车来时帮我倒一下。

其实，人与人之间没有默契，钻牛角尖，事事往坏的方面解读，严重的知觉扭曲，不但于事无补，还造成无意义的抱怨。

如果能够想通，主动释出善意，怨气自然随风而散。

## <<神奇的情智管理>>

### 编辑推荐

一本把人们的内心世界读白了的书！

一本让你真正明白“积极的观念决定财富”的书！

比养身更重要的是养心 做人不要圆滑，但一定要圆融 心静不会做错事，冷静不会说错话

掌握喜怒哀怨等各种情绪的最佳尺度 全面致力于普及人类情智管理的心灵盛宴 人世间最

高层的角逐，其实玩到最后的往往是心态，那是一种思想的较量、智慧的较量，更是心态的较量！

失败与挫折，实际上是上帝包装后的祝福 有形的牢狱关一阵子，无形的心牢关一辈子 做

一个不抱怨、不记恨的人，原谅别人，远离负面情绪，时时寻找积极的解决方案 做一个不会被别

人伤害的人，走出心牢，远离愁城，逃离恨狱 做一个懂得爱、懂得感恩的人 做一个幸福的人

，精通各种情智掌控方法 积极的观念就是财富。

努力去追求成功，但永远保持平和淡定的心态 带人带心，带共识，带出优秀团队 掌握攻心谈

判术，实现多赢，做一生赢家 以心疗心，实现真正沟通，摆脱意见暴力 不懂情绪，常常让情

绪随心所欲；不知情绪管理，情绪常常放荡无疆。

一个自认为自己的情绪没问题的人，其实，是一个可怕的“情盲”。

<<神奇的情智管理>>

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>