

<<情绪管理原理与方法>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理原理与方法>>

13位ISBN编号：9787501199372

10位ISBN编号：750119937X

出版时间：2012-4

出版时间：宫火良 新华出版社 (2012-04出版)

作者：宫火良 编

页数：299

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>

## <<情绪管理原理与方法>>

### 内容概要

《情绪管理原理与方法》内容主要分为三个部分，分别介绍情绪体验从生成到表达过程中涉及的情绪管理、对消极情绪的认识与管理和对积极情绪的认识与管理，从而向读者呈现一幅完整的情绪管理画卷。

《情绪管理原理与方法》在写作的过程中略去了与情绪管理关联度不高的一些内容（如情绪概述、情绪理论介绍等），并在种类繁多的情绪体验中选择那些实际生活中体验度较高且有较多研究的情绪进行重点介绍，以便读者能有一个清晰的脉络。

## <<情绪管理原理与方法>>

### 书籍目录

第一章情绪调节 第一节情绪调节概述 第二节情绪调节的过程与测量 第三节情绪调节与健康 第二章情绪表达 第一节情绪表达概述 第二节非言语表情 第三节言语表情 第三章情绪智力 第一节情绪智力概述 第二节情绪智力的构成 第三节情绪智力的培养 第四章焦虑及其管理 第一节焦虑概述 第二节焦虑的形成与测量 第三节焦虑的调节与管理 第五章抑郁及其管理 第一节抑郁概述 第二节抑郁的形成与测量 第三节抑郁的影响因素与调适 第六章愤怒及其管理 第一节愤怒概述 第二节愤怒的形成与测量 第三节愤怒情绪的管理 第七章恐惧及其管理 第一节社交恐惧 第二节死亡恐惧 第三节成功恐惧 第八章嫉妒及其管理 第一节嫉妒概述 第二节嫉妒的形成与测量 第三节嫉妒的调节与管理 第九章骄傲及其管理 第一节骄傲概述 第二节骄傲的结构及测量 第三节骄傲的成因与管理 第十章乐观及其管理 第一节乐观概述 第二节乐观的构成与测量 第三节乐观情绪的培养 第十一章幸福感及其管理 第一节幸福感概述 第二节幸福感的形成与测量 第三节幸福感的培养 第十二章满意及其管理 第一节生活满意度及其管理 第二节工作满意度及其管理 第三节身体满意度及其管理 第十三章希望及其管理 第一节希望概述 第二节希望的形成与测量 第三节希望的培养与管理 第十四章感恩及其管理 第一节感恩概述 第二节积极心理学视野下的感恩研究 第三节感恩的培养

## &lt;&lt;情绪管理原理与方法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一、情绪表达的内涵和功能 情绪表达在日常生活中也被人们称为表情，是指人们通过自身的生理变化（主要是面部）、身体姿态改变、言语等形式表达内心的情绪情感体验。

达尔文利用33年的时间研究人的表情，并于1872年发表了著名的《人类和动物的表情》一书。

达尔文认为，表情是动物和人类进化过程中适应性动作的遗迹。

在原始社会时期，表情和动作同人的生存息息相关，如搏斗时会毛发怒张，以恐吓对方；鼻孔张大，急促呼吸，以吸入更多的氧气增加体力；双眼睁大，以便看得真切些；磨牙切齿，表示要用牙齿撕咬对方。

这些表情和动作，即使在今天也还是变化不大的，尽管意义可能不同。

这说明，表情和动作是可以保存并遗传给后代的，从而成为人的下意识的习惯动作。

根据表达形式的不同，当前人们主要区分了三种情绪表达方式：面部表情、身体姿态表情和言语表情。

其中，面部表情和身体姿态表情又合称为非言语表情。

现今随着科技在人们生活中的渗透，人们的情绪表达方式也在不断增加，当前正在被人们，特别是青少年群体普遍接受的一种新的情绪表达方式就是网络表情。

网络表情指的是在互联网上交流时用到的帮助人们更准确表达信息的符号和图片。

主要分为符号表情和图片表情。

其中图片表情常用的有：百度Hi的气泡熊表情、QQ表情、兔斯基表情、绿豆蛙表情、泡泡表情等等。

符号表情则是人们通过巧妙组合电脑键盘上的各种标点符号，以达到形象化各种面部表情的结果，在简化面部表情的同时又能传递丰富的信息。

情绪与健康的关系已被人们广为接受。

广泛多样的不愉快体验会威胁到人们的身心健康，情绪的剧烈变化也会影响到人们的身心健康，那么情绪表达与健康之间是否存在关联呢？

作为联结内在体验与外部世界的桥梁，情绪表达在人们的生活中扮演着重要的角色。

通过表达，人们不仅可以对自身的情绪与思想拥有系统的认识，加强自我理解，而且有助于促进人际沟通并化解难题，也有益于身心健康。

研究表明，对消极情绪的表达有助于减少人们的就医次数，提高主观幸福感，增强机体的免疫功能；同样，对积极情绪的表达也会使人们从中获益，国外的一项研究发现，经常表达积极情绪者拥有较高的婚姻质量和较高的幸福感。

具体而言，情绪表达的功能体现在两个方面：1.传递信息的功能。

在社会生活中，人们总是根据他人的表情来判断其内心的情绪体验。

表情动作提供的线索是非常明显的，不仅面部表情、身体动作等强烈的形体变化，而且连手势、眼神、视线、语调等方面的细微变化，都能真切地反映出个体内心的情绪情感状态。

在动物之间，表情同样起着通信的作用，如求偶、顺从、维持接触行为的信号以及警告、求救和威胁的信号等。

除此之外，情绪表达传递的信息还对个体增强自我理解有重要的帮助。

情绪体验的表达与否，情绪表达的具体形式和内容都会在表达过程中被个体自身感知，从而使个体对自身当前的状态更多了一层了解。

2.维护身心健康的功能。

根据情绪宣泄理论的观点，情绪被看作一种能量，或者通过外部表达直接宣泄或者通过内部通道间接表达（强调能量的守恒），外部表达导致生理活动的衰减。

相反，当情绪未能得到外部宣泄时，这些能量将会表现为过度的交感神经活动，而受交感神经系统支配的器官就会处于过度的或持续的活动状态，进而导致生理组织退化和躯体疾病。

林实等采用放免法测查了高中生考试前后唾液分泌型免疫球蛋白A和皮质醇浓度的变化。

研究发现，应激过程中情绪表达困难可导致唾液分泌型免疫球蛋白A（SIgA）及皮质醇（Cor）的改变

## <<情绪管理原理与方法>>

, 进而产生口腔疾病。

郭艳梅等人通过对1225名农民的调查研究发现, 不良的情绪表达方式与高血压之间存在明显关联(郭艳梅等, 1997年)。

二、情绪表达的发展 既然情绪表达在人们的生活中扮演着重要的角色, 那么情绪表达是人们与生俱来的技能还是后天习得的呢?

各种各样的情绪表达方式是同时出现的还是有先后顺序呢?

目前, 大多数研究者认为几乎所有的基本情绪(如高兴、惊讶、恐惧、愤怒、伤心和厌恶等)的表达在婴儿出生早期就表现出来了, 但在表达方式上以面部表情和身体姿态表情为主。

情绪的言语表达则是个体后天伴随着言语的习得而逐渐形成的, 网络表情更是如此。

<<情绪管理原理与方法>>

编辑推荐

《情绪管理原理与方法》由新华出版社出版。

<<情绪管理原理与方法>>

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>