

<<关注情绪>>

图书基本信息

书名：<<关注情绪>>

13位ISBN编号：9787502823870

10位ISBN编号：7502823875

出版时间：2004-1

出版时间：地震出版社

作者：汪洋

页数：305

字数：225000

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;关注情绪&gt;&gt;

## 内容概要

本书重点强调，作为现实生活中渴望成功的人，不但要关注自己的情绪，还要关注他人的情绪。在阅读本书的过程中，在每一章节里，你都会发现许多新鲜，生动而又异常深刻的东西，你会发现一个又一个你确实应该知道，但至今不知道的东西。

在第一章第一节里，情绪、个性和心灵三者之间的相互关系将展现在你的面前，情绪是心灵的表现，它是通过人的个性表现出来的。

其于这一点认识，你就能深刻地理解情绪对你的人生所起到的至关重要的影响作用，为了掌握自己的命运，做情绪的主人，你必须消除压力，控制自己的负面情绪，学会克服神经质，从而笑对自己的人生。

在第二章里，你将了解到你自己的情绪变化情况。

或许你在生活中常会发牢骚，如烦死了、气死我了等等，这主要是因为你不会对情绪进行自我调节的结果，而本章就帮助你解决了这样的问题，并且还告诉你几种具有高情绪智商人的品格特质，而你就必须做这样的人。

通过第一、二章的阅读，你了解自己的情绪特征，并学会了自我情绪的调整。

在第三章里，概述了几种对手的情绪类型，所谓有知己知彼，方能百战不殆，只要你了解了各种对手的情绪特征，就能对症下药，你就能成为为人处事、交际交往的高手。

而第四章将为你论述怎样从对手当时的情绪反应中去窥视他真实的意图，拨开他们的情绪迷雾，你就能真正左右他们，这样你将是无往而不胜的。

在第五章里，你会明白为了让对方跟着你的情绪者，最好的办法就是以情感人，本章对这种办法的各种技巧加以归纳总结，具有很大的实用性。

只要你能灵活运用这些技巧，你就能激发对方的情绪，使之向着有利于你的方向发展，这是第六章将重点阐述的内容，对于你来说，这就是你的真正目的。

第七、八章则主要为你提供一些当你遇到情绪问题，情绪障碍时所必须应对的方法。

总之，本书内容丰富，可读性强。

如果你敞开心扉，那么本书不仅会使你的情绪有所改善，而且还会提高你的生活质量，无论是在工作中还是生活中，你都会更接近那些在你身边的人，而你就一定会成为一个更加幸福快乐的人。

<<关注情绪>>

书籍目录

第一章 你的情绪会影响你的人生 情绪是心灵的表现 提高自我的感知能力 生活需要快乐的情绪 建立一个乐观的心态 做情绪的主人 必须消除压力,让心情变得轻松 控制自己的负面情绪 学会克服神经质 笑对人生第二章 了解和学会调整自己的情绪 发挥自己的潜能,展现自我特质 情绪的自我调节 做一个以人为导向的劝说者 成为有决断力的执行者 情感开放,具有同情心是倾听者的魅力 调查者的特质是具有客观性和精确性第三章 了解对手的情绪类型 死板的人 傲慢的人 少言寡语的人 深藏心机的人 鲁莽草率的人 顽固不化的人 行动迟缓的人 自私自利的人 喜怒不形于色的人 爱生闷气的人 太挑剔的人 性情急躁的人 狂妄的人 爱搬弄是非的人 4种典型气质的人第四章 判断对方当时的情绪第五章 以情感人,让对方跟着你的情绪走第六章 激发对方的情绪向有利的方向发展第七章 遇到情绪问题的解决之道第八章 几种情绪障碍的主要应对方法

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>