第一图书网, tushu007.com

<<情绪掌控术 心理读心术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术 心理读心术>>

13位ISBN编号：9787506478052

10位ISBN编号：7506478056

出版时间：2011-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：葆卿

页数：263

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

前言

为什么人在发怒时会一失足成千古恨？
为什么因为没听懂上司的话，被对方贬损得无地自容？
弄到这步田地，一个很大的原因是因为不懂心理学，搞不懂他人的心思，没控制好自己的情绪。
不要认为心理学知识有多难理解，其实不仅一学就会，还能轻而易举地在人际关系中加以运用。
如果你能够把心理学的既定法则学以致用，就会知道这门学问对自己特别有好处，其中的乐趣真可谓妙不可言。
只要你认真观察身边的人就能发现，凡是职场中的佼佼者和事业上的成功人士都能很好地控制或利用自己的情绪，每当出现矛盾冲突的时候，巧妙地把不利化为有利，把危机变成契机，从而抓住职务升迁、事业发展的机遇，面对来自各方面的挑战，创造出令人瞩目的业绩。
事业上的失败者和职场上处处碰壁的人，究其原因是在发生意外事件时不能理性地控制自己，任由坏情绪四处奔突、漫延，更无能使意外之事向有利于解决的良好方向发展；无力控制坏事向深渊陷落。
当恶性事件发生了连锁反应，终会使自己难以扭转命运的方向，从而造成了失意、落败的结果。
如果我们每天都能学习一些心理学技巧，就会发现情绪失控的原因，是由于不能准确地把握他人的内心想法，没有弄清他人的真正目的，于是在误解、曲解事物的情况下语出伤人或者做出有违人情道理的事，伤害生活环境中其他群体的情感，使人际关系网破裂，“一遭受损，满盘皆输”。
因此，控制情绪和洞悉他人的内心是事业成功和职场取胜的两把宝剑，懂得运用的技巧就能在人际交往中如鱼得水，无论是与合作伙伴沟通，还是与职场上的同事相处，或者是在处理客户的复杂关系时都能运用高超的驾驭技巧，让自己展现出超越他人的优秀才干，塑造成功者的迷人风采。
“情绪控制术”与“读心术”属于心理学范畴。
其中的规律、技巧以及常识，能为我们准确地掌握他人品德的真实与虚伪、品格的朴实与浮华、性格的温和与暴躁、情绪的积极与消极提供了基本条件。
我们很好地利用这个条件，读出他人内心的隐秘，看透表面现象隐藏的真实动机，就能对其行为的对与错、行为后果的好与坏做出正确的判断，促使我们理性地控制情绪，把握为人处世的主动权，让事业顺风顺水，让人脉网络畅通无阻。
如此一来，我们的工作与生活就出现了人气旺、事业兴、前景广阔的喜人景象。
每个人在生活和工作中都需要经常做出选择和决定，而自己的选择和决定是否正确，取绝于对事物的判断，而判断的准确性取绝于信息的真实可靠。
对他人的内心所传递出的信息恰如其分地解读就会保证我们做对事、做好事，在逆境中峰回路转、柳暗花明。
瑞典的体育健将简·诺瓦·瓦尔德内尔享有“乒坛莫扎特”的美誉，其球艺十分精湛，被认为是中国乒乓球选手夺冠的“拦路虎”。
但是，这位被中国人称为“老瓦”的乒坛高手有个特殊的习惯，就是关键时刻喜欢“提袜子”。
中国乒协主席蔡振华曾说，争锋夺冠之时要看能不能把老瓦打到“提袜子”这个地步。
老瓦在比赛时不是总能保持闲庭信步，被对手打得没有办法时就会弯腰“提袜子”。
中国队员经过多次与他交锋，知道老瓦一提袜子就说明心态发生了变化。
他们针对老瓦的这种特殊的运动心理进行分析后得出结论，老瓦的这个动作通常透露两种心态：一种是心理紧张，借助这个动作得以缓解；二是争取时间想对策。
弄清了老瓦的这种心理后，中国队在与他交锋时也采用两种战术；一是抓住时机强攻，在心理上取得优势；二是以快球紧逼，当他想要提袜子时，不给他留下这个机会。
事实上也是，把老瓦打到“提袜子”的地步，中国队经常会赢了他。
人的一切行为都是在心理作用下发生的。
老瓦下意识的小动作暴露了自己内心的紧张与慌乱，中国队捕捉到了他这种独特的心理反应后，便有了可乘之机。
这虽然是运动场上竞技的心理战，但是对人际交往来说，完全可以通过仔细观察对方下意识的小动作

第一图书网, tushu007.com

，捕捉到对方的心理变化并为我所用，以攻心制胜。
　人际交往是心理博弈，“ 对策 ”不能任由己出。
因此，知道他人在想什么比明确自己想什么还重要。
心理学上的既定法则，给我们提供了洞悉他人内心的“ 快车道 ”，掌握这些既定法则就能做到运筹帷幄，决胜千里。
这其中的妙处，每个人都会在实践中深有体会。
相信这本书能给读者在处理人际关系时带来更多的启迪和益处。

第一图书网, tushu007.com

<<情绪掌控术 心理读心术>>

内容概要

《情绪掌控术心理读心术》以专业的心理学和大众趣味阅读为切人点，采用案例与说理相结合、篇末缀以“ 心理锦囊 ”的方式构架而成。
从情绪掌控与心理解读两个角度，向读者阐述了如何运用心理学知识来解决生活与工作问题的方法。
从家庭生活到职场，从爱情婚姻到事业打拼，涉及面广泛，解决问题的方法独到。
所讲的道理做到了由浅入深、由表及里，并且集知识性、故事性、可读性为一体，适合多个层次的读者阅读。
《情绪掌控术心理读心术》由葆卿编著。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

上篇 情绪掌控术——如何从容生活不失控
第一章 情绪的影响
能量波动——情绪就像生活中的“太阳”
人的九类情绪和四个层级
好情绪胜过良药
生存博弈，情绪稳定才会赢
以平常心态对待不平常的事
第二章 情绪的掌控
让情绪转个弯，结果很美好
口含棒棒糖，平复你的情绪火山
心境的魔力无穷，做自我情绪调节师
接受不完美，才会有更圆满
简单，心灵放松的艺术
快乐到永远——学会情绪调节的8种方法
第三章 情绪的传导与转移
不要让别人决定你的情绪
做情绪的主人，远离坏情绪传染源
情绪转移，思路决定出路
学会做一个处变不惊的智者
阳光一点，情绪可在衰竭时复苏
第四章 情绪的选择
希望是云缝中的太阳
主动选择，磕磕绊绊才能更少
学会遗忘，像小鱼那样拥有快乐
让坏情绪搁浅，放下是最好的选择
第五章 自卑情绪的超越
以自卑为起点，学会加法思维
内心坚定，相信独一无二的自己
爱自己，才能做最好的自己
放下更坦然
好胜的心态，积极的情绪
摆脱自卑，活出自我
第六章 焦虑情绪的排遣
阻止焦虑越位，让事业走高
为自己做心理按摩，轻松生活每一天
快乐生活，防止“应激”状态的持续
摆脱考试焦虑症，学习成绩逆风飞扬
幸福二重唱——需排解婚前婚后的焦虑
远离城市“感冒”——抑郁
第七章 悲观情绪的突破
遗忘悲伤，邀约明天的华彩
在路上，奋斗者没有时间悲伤
征服逆境，成功更加璀璨
释放悲伤，复原生活中的情绪“常态”
走出昨天的悲伤，抓住今天的时光上路

第一图书网, tushu007.com

第八章 愤怒情绪的控制
以静制怒，别让情感操纵思维
忍人所不能忍是一种境界
跳出坏情绪，不要被愤怒控制
凡事从长计议，不为当前事动肝火
宽容别人的错误，为自己留余地
变愤怒为和气，快乐与你长相依
下篇 心理读心术——如何在瞬间了解和操纵他人
第九章 从面目解读内心
透过眼睛这扇窗，看深深心海
目光传达信息，真实而快捷
观眼神，透视对方的心理秘密
读“鼻语”看“颜色”，捕捉心机
借耳朵形状，解读性格
面目表情，体现性格大有差异
笑中识人，把握他的个性
第十章 从语言解读内心
察言观色，从谈话中辨识性格
听话，学会辨识弦外之音
语速快慢，反映不同的心理活动
说话音调，暗藏内心情绪变化
随意之言，露出隐匿的心理活动
口头禅，反映真实的内心情境
动作是真——辨识谎言有技巧
第十一章 从动作看内心
头部动作的特殊含义
动作解言——手势传达心音
下意识动作露出真想法
坐姿与心态的呼应
意识链接——下肢与大脑的连锁反应
第十二章 读懂上司内心的想法
下属的攻心术——看准老板的心思
职场人要懂得为上司“维权”的心理
抓时机，根据上司的心理露“才”
与上司保挣恰当的心理距离
互惠作用——你的态度就是上司的态度
第十三章 揣摩下属的心思变化
角色效应——让下属多担当
心理激励——让下属拥有成就感
运用暗示效应，打开下属的心窗
心理突围——与嫉妒的下属展开迂回战
安慰剂效应——加薪的心理攻略
第十四章 探寻客户心中的意图
共生效应——在利益点上成交
承诺一致原理——让客户自动买单
定向诱导——望梅止渴的心理圈套
聚敛思维——让客户给自己找到购买理由

第一图书网, tushu007.com

注重信誉——让客户觉得你很可靠
第十五章 谈判时心理上的招数
焦虑情绪利用——对手心烦意乱好谈判
打出“最后期限”这张心理牌
谈判心理策略——对手疲惫时最易攻
瞄准靶子，一句话攻心到位
反诘杀心——破除谈判中的诱惑
第十六章 掌握人际关系中的心脉
心理换位——平衡同事关系
克服“较真”心理，别把场面话当真
摆脱虚荣心，理性对待恭维话
争做“自己人”——“圈中圈”的心理窥探
心理互惠——做八面玲珑的关系高手
参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 情绪的影响　情绪是一种能量。
情绪波动时人的思想意识发生改变，说话做事都被一种无形的力量——情绪能量所控制。
人在这时候．会有些不知所衷、身不由己。
于是，便因情绪冲动做下错事或做出于己不利的决定，待情绪平静时已追悔莫及。
　我们必须重视情绪的存在．懂得它是如何影响人的思想意识和行为积极应对情绪的变化．把事业成功、生活幸福的密码掌握在自己的手中。
　能量波动——情绪就像生活中的“太阳”　我们每个人每天都生活在自己的情绪里，情绪就像太阳光一样照着我们的思想意识。
“艳阳高照”，我们就心清气爽，干什么都起劲；“阴云蔽日”，我们就萎靡不振，干什么都打不起精神，如果再遇到不开心的事情一刺激，就会感到失意或绝望。
好情绪、坏情绪都在左右着我们的精神状态，但是我们对“情绪”又有多少了解呢？
又怎样来控制这个神秘的使者呢？
其实这是有迹可寻的，这是每个追求事业并寻求快乐生活的人都要认真关注的问题。
　情绪分为两大类。
一类是有益于身心健康的良I生情绪，也就是我们常说的正面情绪。
正面情绪会引起人们肯定的态度，并产生愉快、积极的情绪，这种情绪对人体的生命活动能起良好的作用，如快乐、高兴、满足等。
另一类是有损于身心健康的不良情绪，也就是我们常说的负面情绪。
负面情绪会引起人们否定的态度，并产生不愉快的、消极的情绪，如愤怒、焦虑、忧郁、嫉妒等。
这种隋绪会对人体的健康产生十分不利的影响，它会使人失去心理上的平衡，出现神经紧张。
负面情绪是吞噬健康、阻碍成功的“恶魔”，长期或过度的神经紧张常常会引起人们心理和生理的病变。
　我们在工作和生活中，会遇到许多引发坏情绪的事情，比如同事合作不愉快、挨上司批评、下属干活出工不出力、和朋友闹别扭了……这些都是客观存在的坏情绪的导火索，虽然我们在尽力避免这些不愉快事情的发生，但它们就像疾病一样防不胜防。
当我们意识到自己存在不良情绪时，我们能做的是客观、科学地看待它，从而寻找到根源，彻底控制它。
然而令人遗憾的是，坏情绪来临时，我们甚至都不知道是怎么回事，就已经把自己或者别人给伤害了，有些伤害甚至是不可挽回的。
因此掌握情绪控制的技巧对于工作和生活都是非常重要的。
　在日本，头脑精明的董事长和经理会将自己的形象制成橡皮模具，大小高矮、面部五官和自己相差无几，将模具置于一间“出气室”内，凡心中有气没处出的工人或职员，都可以到出气室内对着上司的模具拳打脚踢，大声怒骂，将怨气统统发泄出来。
出了气，心理得到平衡，工作效率自然就提高了。
　心理学认为，这种发泄不良情绪的方式并不值得提倡，因为它不是以一种积极的态度去解决问题。但这种方式所体现的“情绪能量宣泄”具有一定的科学性。
情绪，我们解释成“喜J兑”或“愤怒”等特定刺激下的种种反应，表面上是内心的感受经由身体表现出来的状态，而本质上是一股涌动的能量。
用科学术语来说，情绪这种能量其实是以不同的频率与波长振动，有些快、有些慢、有些强、有些弱、有些完全不规则、有些在两个极端间波动。
每个人可能有上百甚至更多种的能量波动，不同种类与不同程度的能量波动代表着不同的情绪。
简单地说，当你生气的时候，血液流动就会特别快，你的体内有一种陕速强烈的能量使身体的各个循环系统加快；当你悲观失望的时候，你感到全身无力，有一种缓慢的能量使各个循环系统的速度遭到拖延；当你快乐的时候，你感到全身轻松自在，身体的循环系统得到了恰当的疏通和推动。
　风靡美国的情绪能量心理疗法便建立在将情绪视为能量的心理原理基础之上。

第一图书网, tushu007.com

这种原理的解释是，负面的情绪导致了人体内的能量系统混乱，并成为人类所患心理与精神疾病的根源。
通过拍打等方式刺激体内的经络穴位，净化体内的能量系统，引导正面的情绪能量，便能让体内的精神能量系统恢复平衡，从而有效消除负面情绪，诊治心理与精神疾病的根源。
　这种方法与中国的气功、针灸原理不谋而合。
中国的针灸疗法在十多年前还不为西方医学界所认同，但如今针灸在西方已经家喻户晓，针灸是通过对人体内能量系统的刺激来达到改善身体状态的作用，在西方医学界获得广泛赞同。
博大精深的中医原理也使西方学者充分认识到，中国对情绪能量在身体各个组织器官中的活动规律的研究已经取得了很大的进展，并对其加以推崇，我们有很多精通针灸学的医生都在国外的诊所工作。
　情绪能量只是人体复杂能量系统中的一种形式。
欧洲著名心理学家洛伊·马提纳提出“连接身体与心灵的自然愈合能力，最强且最有力的途径就是情绪”的论断。
情绪属于一种本能，我们的情绪会依据对周围世界的看法来引导行为，然而更多的时候，情绪的出现并非是有意识的，它们的反应乃是过去的经验所塑造的模式。
每当新的经验引发了旧有的情绪，我们就可能受到它的控制而不能自如地把握自己在工作和生活中的行为，这种情况在每个人的身上都发生过，也引起过严重的后果，因此掌握晴绪控制的方法并进行情绪调节，是把意外情况控制在萌芽阶段的最有效的手段。
　情绪作为体内的一种能量，遵守着一定的能量运行规律，其中之一就是能量守恒定律。
情绪一旦产生，就不会消失，它可以改变形式，但永远会留下记忆或能量场。
神经生物学家的研究发现，未解决的各种『青绪能量和思想、记忆，会由体内一种担任信使的氨基酸传递到人体的每个细胞，传达我们所想到的念头以及感觉到的情绪。
情绪若不能被妥善处理，便会形成一种无法控制的能量形式，这种能量形式被洛伊·马提纳称之为“自由基能量”。
这是一种类似于自由基的分子，是导致新陈代谢紊乱的毒素。
这种毒素的不断累积会在体内形成一股乱流，引发生化反应的故障，影响身体器官与能量系统的正常运行。
　既然情绪代表着能量的涌动，疏则通，堵则郁。
正确认识与处理情绪就显得非常重要。
人们无论什么时候都要注意及时排除恶劣的、负面的情绪。
因为这种情绪作为体内的一种能量乱流不能及时排除或疏导，就会在体内会产生膨胀效应，成为无法控制的能量形式，进而使人的行为出现意外的表现。
　P2-4

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这两股力量，而不为它们所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”
——安东尼·罗宾斯

“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴器保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！”
——弗洛伊德

“不锗控制自己情绪的人永远都是自己的奴隶。”
——歌德

“知人者善，自知者明。”
——老子

“邪正看眼鼻，真假看嘴唇；功名看气魄，富贵看精神；主意看指爪，风波看脚筋；若要看条理，全在语言中。”
——曾国藩

“唯有恰如其分的感情才最容易为人们所接受，所珍惜。”
——蒙田

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

人际交往是心理博弈，“ 对策 ”不能任由己出。
因此，知道他人在想什么比明确自己想什么还重要。
心理学上的既定法则，给我们提供了洞悉他人内心的“ 快车道 ”，掌握这些既定法则就能做到运筹帷幄，决胜千里。
这其中的妙处，每个人都会在实践中深有体会。
相信这本书能给读者在处理人际关系时带来更多的启迪和益处。
　葆卿编著《情绪掌控术 心理读心术》帮你了解最有趣的心理策略，运用最实际的心理战术，做人际博弈中的大赢家！

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