

<<情绪管理完全手册>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理完全手册>>

13位ISBN编号：9787508271040

10位ISBN编号：7508271041

出版时间：2012-1

出版时间：金盾出版社

作者：常桦，周妮 编著

页数：250

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>

## <<情绪管理完全手册>>

### 内容概要

面对激烈的竞争和种种压力，如何控制情绪是一个重要课题。  
《情绪管理完全手册》介绍了情绪的内涵，阐述了情绪对人生事业的重要性，提出了如何克服不良情绪和保持良好的若干具体方法，是引导人们调控情绪的指南。

## <<情绪管理完全手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识情绪才能掌控情绪

揭开情绪的神秘面纱

情绪、情感与情商

人的基本情绪

情绪的作用

常见的情绪困扰

主要的负面情绪

情绪影响身心健康

情绪影响幸福指数

情绪会全面影响人的心理

做自己的情绪调节师

不做情绪的奴隶

学会控制情绪是快乐的要诀

#### 第二章 打开减压阀，让职场竞争透透气

情绪控制不等于不动感情

接受并体察你的情绪

职场压力的来源

压力从自己身上找

压力源于你的思想

谨防压力的影响

如何面对压力

变压力为动力

给竞争压力分分类

提高你的竞争意识

善待别人，善待自己

竞争要有风度

竞争的心理调节

挑战竞争压力

竞争要有平常心

.....

#### 第三章 净化压力，做职场情绪环保人

#### 第四章 自我调节，与好心情共飞翔

#### 第五章 抗压到底，用绩效说话

#### 第六章 职场好人缘，心情舒畅压力少

#### 第七章 改变自我，用爱心放飞压力

#### 第八章 心灵瑜伽，调节情绪的策略

#### 第九章 调控情绪，别让不良情绪毁了你

#### 第十章 笑对职场，做情绪压力的主人

## &lt;&lt;情绪管理完全手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：人们的情绪都会时好时坏。

卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。

”没有任何东西比我们的情绪，也就是我们心里的感觉更能影响我们的生活了。

每个人都会遇到这样和那样不顺心的事情，天灾人祸随时会降到你的头上，还有疾病的袭击等等。如果你总是闷闷不乐地活着，总是在抱怨自己的倒霉，不顺心的事情为什么都会降临到我的头上？那么你的心情是难以快乐的。

情绪的好坏是自己所掌握的，以积极的心态去看待一切事情，你就是快乐的。

要是以消极的态度去看待身边的事情，你就是悲伤的，快乐与不快乐就是一种感觉。

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼的时候，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。

乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。

一个人如果无法控制自己的情绪，将会因为不时的情绪冲动而受害。

情绪是人对事物的一种浅显、直观、不用脑筋的情感反应。

它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和智谋的考虑，这样的结果常使自己处在很不利的位置上或被他人所利用。

本来，情感离智慧就已距离很远了，情绪更是情感的最表面部分、最浮躁部分，带着情绪做事，不会有理智可言。

我们在工作、生活、待人接物中，却常常依从情绪的摆布，头脑一发热（情绪上来了），什么蠢事都可能做，什么蠢事都做得出来。

比如，因一句无甚利害的话语，我们便可能与人打斗，甚至拼命（诗人普希金、莱蒙托夫与人决斗死亡，便是此类情绪所为）；又如，我们因别人给我们的一点假仁假义，而心肠顿软，大犯错误（西楚霸王项羽在鸿门宴上耳软、心软，以至放走死敌刘邦，最终痛失天下，便是这种妇人心肠的情绪所为）；还可以举出很多因情绪的浮躁、不理智等而犯的过错，大则失国失天下，小则误人误己误事。

事后冷静下来，自己也会感到可以不必那样。

这都是因情绪的躁动和亢奋，蒙蔽了人的心智所为。

要想把握自己，必须控制你的思想，对思想中产生的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响好坏而接受或拒绝。

生活中，更多人则成为情绪的俘虏。

诸葛亮七擒七纵孟获之战中，孟获便是一个深为情绪役使的人，他之所以不能胜于诸葛亮，乃人力和心智不及也。

诸葛亮大军压境，孟获弹丸之王，不思智谋应对，反以帝王自居，小视外敌，结果完全不是对手，一战即败。

孟获一战既败，应该慎思再出招，却自认一时晦气，再战必胜。

再战，当然又是一败涂地。

如此几番，把孟获气得浑身颤抖。

又一次对阵，只见诸葛亮远远地坐着，摇着羽毛扇，身边并无军士战将，只有些文臣谋士之类。

孟获不及深想，便纵马飞身上前，欲直取诸葛亮首级。

诸葛亮已将孟获气成什么样子了，也可想孟获已被一己情绪折腾成什么样子了。

结果，诸葛亮的首级并非轻易可取，身前有个陷马坑，孟获眼看将及诸葛亮时，却连人带马坠入陷阱之中，又被诸葛亮生擒。

孟获败给诸葛亮，除去其他各种原因，他的生性爽直、缺乏谋略、为情绪蒙蔽，也是很重要的因素。

<<情绪管理完全手册>>

编辑推荐

良好的情绪成就你的事业，不良情绪会毁掉你的人生。

<<情绪管理完全手册>>

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>