

<<管理你的情绪>>

图书基本信息

书名：<<管理你的情绪>>

13位ISBN编号：9787511810090

10位ISBN编号：7511810098

出版时间：2011-3

出版时间：法律出版社

作者：宋犀坤

页数：261

字数：190000

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>

<<管理你的情绪>>

内容概要

虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。美国著名投资家沃伦·巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是对情绪和理性的控制力。

善于管理情绪可以推动人的各种活动，使我们有一个积极进取的人生。比如，勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受。

我们的生命中，不可避免地也要产生令人不快的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等。假如不快情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

情绪会影响人的健康。

情绪会影响人的交际。

情绪会影响人的职业。

一个人稳定的情绪是事业成功所必要的条件——这就是为何现在人们特别注意培养“情商”(EQ)的原因。

一个人能不能把握和控制住自己的情绪，这往往是决定一个人事业的得失成败以至人生命运很重要的一点。

各种成功之士的经验也证明，职场成功的关键就是管理和控制自己情绪的能力。

当情绪来临的时候，一个成熟的对自己的情绪有充分感知和识别能力的人，应当学会坦然地接受这些情绪，从而驾驭它，而不是被其控制或是盲目地找各种解释为自己的行为找到懈怠的理由。

因此，在竞争加剧、压力倍增的现实环境下，我们一定要学会管理好自己的情绪，修身养性以求身心健康；管理好自己的情绪，从而在人际交往中如鱼得水；管理好自己的情绪，以便在职业生涯中顺风顺水。

<<管理你的情绪>>

作者简介

宋犀坤

台湾资深人力资源管理专家，精于职业生涯规划与职业心理分析，在职业规划、团队建设、职场心理调适等方面具有独到的见解，曾担任多个企业的人力资源管理顾问，并在北京大学、北京民族大学、北京师范大学等多所院校进行过就业指导与就业心理讲座。

<<管理你的情绪>>

书籍目录

线之一章 揭开情绪的面纱

- 一、纷繁复杂说情绪
- 二、别忽视情绪的力量
- 三、如何对待情绪
- 四、正确的思想导致健康的情绪
- 五、不要让情绪失控

线之二章 不良情绪面面观

- 一、冲昏头脑的愤怒
- 二、与生俱来的恐惧
- 三、忧虑笼罩的阴影
- 四、畏首畏尾的怯懦
- 五、吞噬心灵的嫉妒
- 六、处处设防的猜疑
- 七、迷失自我的虚荣
- 八、越陷越深的自卑
- 九、惴惴不安的悲观
- 十、缺乏清醒的偏执

线之三章 修世立世中的情绪管理

- 一、具备自知之明
- 二、避免妄自菲薄
- 三、不要被完美所累
- 四、知足才能常乐
- 五、做到宠辱不惊
- 六、不要怨天尤人
- 七、让自己保持冷静
- 八、学会不在意
- 九、保持乐观的心境
- 十、懂得自我安慰
- 十一、遇事要想得开
- 十二、别太计较得失
- 十三、该放下时且放下
- 十四、做到随遇而安
- 十五、拥有豁达心胸

线之四章 人际交往中的情绪管理

- 一、善待别人，懂得宽容
- 二、用平静化解矛盾
- 三、学会感谢别人
- 四、顾及他人的自尊
- 五、得意不要忘形
- 六、把握好交往的分寸
- 七、用赞美调动情绪
- 八、以微笑感染情绪
- 九、沟通能缩短距离
- 十、控制急躁情绪

线之五章 职业生涯中的情绪管理

<<管理你的情绪>>

- 一、化情绪为动力
- 二、找回工作的激情
- 三、释放不快乐的情绪
- 四、降低自己的期望值
- 五、不要让自己太疲惫
- 六、学会放松自己
- 七、给自己一个愿望
- 八、正确面对批评和受挫
- 九、用积极化解抱怨
- 十、冷静应对争论和冲突

<<管理你的情绪>>

章节摘录

版权页：连续处于压力之下时，会出现慢性压抑现象。

史丹福大学生物科学教授罗伯特·萨波尔斯基形容，“处于打了就跑的压力之下时，人体会关闭所有的长期机制和恢复机能。

人体内皮质醇水平长期偏高会使你的防御体系不再灵敏，记忆力和准确度都有所下降，对入侵物的警报也不再敏感，更易觉得累，人会变得抑郁沮丧，生殖能力下降。

”如果常年处于慢性压抑之下，血液中葡萄糖和脂肪酸都会升高，患糖尿病和心脏病的风险自然也就大了。

伦敦大学的最新研究成果还表明，压力还会使人体胆固醇水平上升，也会更易诱发心血管病。

大笑失控时加利福尼亚州立大学的科学家发现，发笑会放松人体的紧张肌肉，减轻压力引起的激素分泌、低血压现象，增加血液中的含氧量。

马里兰大学医学中心的心血管专家们还证实笑声能使人卸去多余的压力，保护血管内壁，从而减轻心脏病发作的几率。

当人哈哈大笑时，需要调动身体内超过400块肌肉，因而还能有效消耗热量。

有些研究人员估计，大笑100次相当于10分钟划船和15分钟踩单车的有氧运动量。

产生愤怒时是尽情宣泄怒气呢，还是尽量压制怒火？

两种方式都有不良影响，密歇根对此进行了长期研究。

女性如果在对抗中压抑自己的怒气，其死于心脏病、中风或癌症的风险会高两倍。

怒火爆发时只会持续几分钟，但由于肾上腺素水平突然大幅增高，血压升高、心率加快，对超过50岁的人来说突发心脏病或中风的几率会高出5倍。

另外一些不明显的发怒症状，如急躁、牢骚等，也同样会损害健康，因免疫系统处于抑制状态而更易被传染疾病。

<<管理你的情绪>>

编辑推荐

《管理你的情绪》由法律出版社出版。

<<管理你的情绪>>

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>