

<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

13位ISBN编号：9787113122713

10位ISBN编号：711312271X

出版时间：2010-12

出版时间：中国铁道

作者：莫里茨·伯尔讷

页数：77

译者：陈洁

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>

<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

内容概要

《半小时职场充电》系列丛书目前已出版7本，分别为《提问技巧》、《反馈技巧》、《专业多媒体演示技巧》、《平衡工作与生活的黄金法则》、《管理时间的黄金法则》、《应对愤怒与失望的黄金法则》和《化解冲突的黄金法则》，内容涵盖了工作和生活的多个方面。

本套丛书旨在让您在最短时间内获取尽可能多的重要信息，以达到职场充电的效果。您可以借助章节首页上的导读系统通读全书，也可以根据自身情况抽出10至30分钟，有所选择地浏览本书的主要内容。

<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

作者简介

莫里茨·伯尔讷

德国知名记者、畅销书作家、著名职业培训师、职业生活顾问。

<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

书籍目录

1. “永不生气”速成课程 1.1 两种有效方法 1.2 释放愤怒与失望 1.3 情绪释放如何奏效？
 - 1.4 释放愤怒与失望的三种策略
 2. 愤怒究竟是什么？
 - 2.1 什么是愤怒？
 - 2.2 我们为什么会生气？
 3. 第二种绝妙的提问技巧 3.1 思维的堵塞 3.2 你可以强烈批判，但仅限于纸上 3.3 日常生活中因人、因事、因不同情况而生气 3.4 转换陈述的技巧 3.5 意见表 3.6 为什么意见表能奏效？
 4. 实例分析 4.1 我丈夫应该倾听我说的 4.2 我儿子应该更整洁有序 4.3 人们不应该撒谎 4.4 不应该有战争 4.5 我的老板应该多表扬、多肯定我 4.6 我应该更满意
 5. 几点提示 5.1 对漠视与消极的恐惧 5.2 你还应该知道些什么
- 参考文献

<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

章节摘录

版权页：插图：1.“永不生气”速成课程不管是否愿意，我们或多或少都会经常生气。

虽然我们并不情愿，但是比起生气，我们更容易感到失望。

对此，人们能做点什么呢？人们能够阻止这种不良情绪吗？开始时，愤怒并不是什么坏事，它提醒我们应该做一些改变。

但是，如果这种改变并不成功，或者我们根本就没有权力改变我们想要改变的事物，结果会怎样呢？经证实，愤怒和失望对身体健康是有害的。

在我们的生活中，愤怒和失望会产生不良的后果，因为它们阻碍一些事态可能会发生的改变。

1.1 两种有效方法我们通常会怎样应对自己的愤怒呢？我们要么把怒气压制下去，要么把它释放出来。

第一种方式可能会导致我们勃然大怒或者积郁成疾。

而第二种方式也同样糟糕。

根据最新科学研究发现，它会滋长不良情绪。

就像设定程序一样，这种方式使我们无法摆脱怒气。

此外，发泄情绪并不适合于每个生活场景。

例如：我们恰好在参加一个商务会谈。

好在我们还有介于这两者之间的第三种折中方式——既不压制情绪，也不释放情绪，而是从精神上消化它。

这种方法在治疗中得到了广泛应用，它在应用过程中，经常依赖人们的直觉，并且比较容易获得朋友的帮助。

在本书中，我将向你介绍两种方法，它们使全世界上万人摆脱了愤怒与失望。

这两种方法具有以下特点：·有效·标准化·便于应用·简单易学·立竿见影这两种方法建立在回答问题的基础上，这些问题通向我们的内心。

我把它命名为面向过程的提问技巧，因为使用这一技巧时重要的不是答案，而是思考问题的过程。

第一种释放方法直接作用于你的情绪。

如果你目前正在生气的话，那么使用这种方法只需要几秒钟就能奏效。

第二种处理方法需要利用你的判断、思维模式及信条，并且以出自认知心理疗法的问题为根据。

这个处理过程会持续较久——在进行相应的练习之后，人们自己就能在15或30分钟内告别曾经难以释放的怒气。

<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

编辑推荐

《应对愤怒与失望的黄金法则》通过丰富的实例和有趣的测验,让您在30分钟内解决问题!

德国职场专家倾心之作!

知名媒体N24重磅推荐!

德国累计销量超过100 0000册。

沾火就着怎么办?

火气上去了就下不来怎么办?

看谁都不顺眼怎么办?

<<应对愤怒与失望的黄金法则>>

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>