

<<别让情绪掌控你>>

图书基本信息

书名：<<别让情绪掌控你>>

13位ISBN编号：9787508064673

10位ISBN编号：7508064674

出版时间：2011-7

出版时间：华夏

作者：杨秉慧

页数：288

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;别让情绪掌控你&gt;&gt;

## 前言

有个小男孩脾气很坏，他总是无法控制自己的情绪，常常无缘无故地发脾气。他的父亲见他总是如此，暴躁，就教给了他一个方法——每次发脾气的时候，就把一颗钉子钉在院子的栅栏上。

在刚开始的几天里，小男孩在栅栏上钉了许多钉子。当他自己发现栅栏上竟然有如此多的钉子时，才猛然意识到原来自己是一个如此不受控的人，于是他决心控制自己的情绪。

紧接着的几个星期，他在栅栏上钉下的钉子逐渐少了起来——这就说明他已经慢慢地学会了控制自己的情绪。

小男孩将自己的转变告诉了父亲，他的父亲又建议他说：“如果你能坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一颗钉子。

”小男孩照做了。

过了一段时间，小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。

父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说：“你做得很好。

但是，你看一看那些钉子在栅栏上留下的小孔，当你发脾气时说的话就像这些钉孔一样，会在别人的心里留下难以弥补的疤痕。

”听到父亲的话，小男孩领悟出了一个道理——如果你因为无法控制自己的情绪而祸及他人，给他人造成伤害的话，那么无论你怎么尽心弥补，这种伤害都是无法彻底被消解的。

自此之后，小男孩就学会了控制自己的情绪，再也没有乱发过脾气。

在生活中，我们每个人都难免会遇到各种不愉快的事，比如人际关系紧张，家庭成员之间产生矛盾，或者经常患得患失、自寻烦恼，等等，这时你会出现心烦意乱、焦虑、抱怨、烦恼、沮丧等消极情绪吗？

你能控制住自己的这些情绪吗？

还是如同故事里的小男孩一样，常常因无法控制自己的情绪乱发脾气，被别人控诉你是一个过于情绪化的人呢？

很多的年轻人，正处于一个从幼稚走向成熟的时期，一个不轻易表露内心世界的时期，一个独立性与依赖性并存的时期，一个思想单纯、少有保守观念、富有进取心的时期——这一时期，同时也是应对方式情绪化、好走极端、易发生心理疾病的时期。

学会管理和调控自己的情绪，是我们走向成熟、迈向成功人生的重要基础。

如果你是一个乐观的人，你可能会把不愉快的事情很快忘掉；但如果你并不能正确调节自己的情绪的话，那就会完全被情绪所控制，成为情绪的奴隶，就会因此变得更加不愉快，甚至有可能做出一些错误的行为或决定，造成无法挽回的损失，最终追悔莫及。

可见，每个人亟待解决的问题之一，就是如何去主动控制自己的情绪，避免被情绪所掌控，沦为情绪的奴隶。

情绪是我们内心世界的窗口，也许你会因为明媚的阳光而心情愉悦，也许会为自己的不足而莫名忧伤。

你是想快乐地度过每一天，还是在痛苦的深渊中苦苦挣扎呢？

从某种意义上来说，这取决于自己对情绪的控制和调节能力。

只有掌控自己的情绪，才能更好地掌控自己的人生。

据研究，一个人的情绪控制能力大小与人生成功与否有着密切的关系。

但凡成功卓越之士，都是善于控制自己情绪的人，而对情绪的控制能力也正是一个人情商的重要组成部分。

为什么有的人看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意；而有些人看起来智力平平，却过得很幸福？

你可能觉得有点沮丧，二者明明应该是成正比，但是事实却是智力高却没有绝对优势。

大家有没有注意到：有些人物质生活虽然不富有，但是看起来却幸福满足，生活充满了欢笑和友谊：

## <<别让情绪掌控你>>

而那些相对富有的人却经常抱怨生活的不公，总在花大把的时间在跟每个人倾诉他们的处境是如何不好。

个中原因很简单：情商高低各有不同。

情商指的是一个人的情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念，主要指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

心理学家经过长期研究发现：一个人的成功80%来自于情商，20%来自智商。

情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。这也就是说，人与人之间的智商并没有明显的差别，一个人成功与否主要取决于情商水平的高低。

高情商的人有一个重要特点，那就是善于控制自己的情绪。

他们懂得如何克制自己的情绪冲动，懂得如何化解不良情绪，从而使自己始终保持良好的心境。

因此，要想提高自己的情商，提高自己的幸福指数和成功的可能性，最简单直接的办法就是从控制情绪入手，学会掌控自己的情绪，做自己情绪的主人。

现如今，越来越多的人开始关注情商，并重视起情商自我提升的方法。

本书就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力，旨在帮助读者更好地认识、发现、控制自己，最终实现情商上的自我提升和不断完善。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。

既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。

只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像那些情商高手一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间，缔造一个更加完美的自己……衷心希望每位读者都能从此书中汲取到充足的养分，让自己的情商水平得到全新的飞跃！

## <<别让情绪掌控你>>

### 内容概要

情商是一种基本生存能力，决定你一生的走向与成就！

情商是人一生重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。

一个人在社会上要想获得成功，起主要作用的不是智力因素，而是情绪智能，前者占20%，后者占80%。

实际生活中，高智商并不意味着高成就，收入高也并不意味着生活品质高。

一个人的情商所具有的巨大潜力是他获得成功和幸福的最大秘密。

《别让情绪掌控你(受益一生的7堂情商提升课)》就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力。

《别让情绪掌控你(受益一生的7堂情商提升课)》旨在帮助读者更好地认识自我、掌控情绪，最终成就幸福而圆满的人生。

本书由杨秉慧编著。

## <<别让情绪掌控你>>

### 书籍目录

#### 第一章 走进情商世界

不懂EQ？  
那你outs了！

情商并不“陌生”  
高情商的人更受欢迎  
情商，会给你带来意想不到的奇迹  
情商激发潜能：永远都要坐前排  
情商是可以改变的吗？

生活，是由情商造就的  
我们应用EQ来教育下一代  
情商是对自我的发现  
情商测试：你认识并了解生活中的自己吗？

#### 第二章 了解自己，认知情绪

认识自己，了解生命的本质和秘密  
情绪失控是一种毒药  
你可能不漂亮，但可以十分美丽  
缔造灵异的第六感  
以人为镜，通过别人看自己  
太迎合别人，便失去自己的格调  
突破自我，远离人生荒漠  
角色转换与情绪表现  
情绪有周期，不做“情绪奴隶”  
情商测试：你的情绪稳定吗？

#### 第三章 管理自己，润滑性格

不被生活牵着鼻子走  
做一个不想“如果”只想“如何”的人  
学会做自己的主人  
控制住情绪，就控制了世界  
逆境可锻造强者自救的武器  
放低姿态，体味“蹲下”的智慧  
贫穷与富足之间的人生智慧  
承认缺憾，没有人是完美的  
自信的态度决定人生的高度  
情商测试：你的自制力如何？

#### 第四章 自我提升，完善情商

工作中，扔掉你不喜欢的“标签”  
征服自我，与幸福邂逅  
好运气是实力与机遇的必然结果  
见解独到，不创新即死亡  
好形象是人生的一种资本

## <<别让情绪掌控你>>

挫折中，更显情商之魅

伟大的情商规律：吸引力法则

崇尚自然，尊重天性

遇见心想事成的自己

情商测试：你的心境如何？

### 第五章 了解他人，完美沟通

上帝万能，因为他最懂得倾听

缓和关系，从对方的角度思考问题

谈论别人感兴趣的话题

听弦外之音，敏锐地读懂“暗语”

深度了解后才可下结论

把对方的想法“套”出来

学会语言的“软化”艺术

破解对方的身体语言密码

套用一点色彩心理学

情商测试：你具备亲和力吗？

### 第六章 改善关系，增进交际

高情商赢得高成就

赞美中，见情商高低

谎言中也有可以利用的力量

忍耐中，知情商深浅

谦虚是向上的车轮

记住姓名，是最有效的赞美

做一个风趣幽默的人

微笑是情商的代言人

在宽容中展现风度

情商测试：你的社交能力如何？

### 第七章 促进情感，提升幸福

今天，我要学会控制情绪

平衡工作与家庭的关系

做一个会爱的人

情商连接金星与火星

沟通的方式决定婚姻质量

亲子教育的情商课

在家办一个“情商班”

孩子可以很好管

避开情商教育的误区

学会从不快乐中解脱出来

情商测试：你是高情商的精英吗？

## <<别让情绪掌控你>>

### 章节摘录

版权页：插图：在这个世界上确实有很多富人，他们拥有百万千万甚至上亿的资产，但是仍然享受不到生命应有的乐趣。

他们对他人包括亲人充满防备，他们用自己的钱买很多漂亮的衣服或者豪华的房子，但是这些都难以掩饰他们内心的空虚，于是才有了“穷得只剩下钱了”的悲凉慨叹。

贫穷本身不是一种美德，我们每一个人生来就具有追求财富的权利，只是有太多的人在追求财富的过程中，麻木和迟钝了自己的心灵，放弃了爱和感受爱的能力，以至于逐渐变成了一架赚钱的机器，失去了自己原本单纯美好的灵魂。

所以，尽管后来他们有了钱，但还是无法得到真正的幸福，因为他们失去了爱，失去了真正具有价值的亲情、友情、爱情。

从这个意义上讲，他们的生活十分凄惨。

所以，当你羡慕比尔·盖茨、马云等功成名就的富翁的同时，请不要忽略了，他们的成功不只是事业上的，如果失去了内心深处充盈的爱，他们的成功一文不值。

如果你能了解到比尔·盖茨对于家庭生活的重视以及对于慈善事业的支持，就会对这一点有更深的体会。

在物质上，不管是富有如比尔·盖茨，还是贫穷如特蕾莎修女，他们所感受到的幸福和心灵的富足都与他们的内心的爱有关。

如果成功不能为人生幸福和人的自我价值的实现服务，这种成功就是毫无意义的。

而幸福和自我实现，必须借助爱的力量才能实现。

回过头来看看自己，也许你的父亲是大公司的董事长或者身处要职，也许你的父亲是工厂里的一名普通工人；也许你的童年在精致华美的别墅中度过，也许你曾在乡村中与祖母一同生活……这些物质上的贫富不是衡量贫富的唯一标准，因为，这种贫富不能代表你自己的未来，你未来的生活是要靠自己去创造的，父母的财产不能伴随你终生。

而且，更重要的是，你内心中爱的多少也将影响着贫富的程度。

缺少爱的富有，不是真的富有；拥有爱的贫穷，却是一种幸福的贫穷。

## <<别让情绪掌控你>>

### 媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼哈佛大学心理学教授从我的经验和一些最近的研究成果来看，领导能力中最重要的是所谓的“情商”。

据研究，对个人工作的业绩影响方面，情商的影响力是智商的两倍；在高级管理者中，情商对于个人成败的影响力是智商的几倍。

——李开复创新工场董事长兼CEO情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀，它像一面魔镜。令你时刻反省自己、调整自己、激励自己，是成功的力量源泉。

——英国《泰晤士报》一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。

——丹尼尔·戈尔曼（全球畅销书《情商》作者）

## <<别让情绪掌控你>>

### 编辑推荐

要主宰命运，首先要掌控你的情绪。

情商是人生成败的关键，是生活幸福的源头。

情商是一种基本生存能力，决定你其他心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。

《别让情绪掌控你（受益一生的7堂情商提升课）》从认识自我、管理自我、激励自我、了解他人、适应团队以及提高生活品质等方面充分诠释了情商的各个组成要素，告诉我们怎样运用情商来完善自己的性格以及在竞争中取胜，旨在帮助读者更好地认识自我、掌控情绪，最终成就幸福而圆满的人生。

本书由杨秉慧编著。

<<别让情绪掌控你>>

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>