

<<漫话情绪管理>>

图书基本信息

书名：<<漫话情绪管理>>

13位ISBN编号：9787513617260

10位ISBN编号：7513617260

出版时间：2012-10

出版时间：中国经济出版社

作者：豆建，阎文蓉 著

页数：177

字数：181000

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>

<<漫话情绪管理>>

内容概要

你每天早晨醒来是否都觉得精力充沛，心情非常愉快，在上班的路上你有没有因为堵车而恼火，因为挤公交和地铁而心烦？
上班之后因为工作压力太大而心情郁闷和烦躁，有没有因为你与同事和领导的交流不畅而心怀怨恨？
下班后你有没有因为柴米油盐的家庭琐事而头疼？
最后当你准备睡觉的时候，你有没有感觉到踏实而心安呢？
其实这就是我们老百姓的一天，普普通通的一天，却是充满情绪波动的一天。
如果你想摆脱这些乌七八糟的坏情绪，想把一天过的充实而快乐，那么你就应该仔细阅读一下这本书。

俗话说“人有七情六欲”，我们都是平凡的人，都不可避免的会有这样那样的坏情绪。你是让这些情绪给俘虏了，还是由你来驾驭这些情绪，这就是你能否快乐的关键。本书就是这样一本教你如何掌控情绪的书。别误会，这不是一本枯燥的教科书哦！它本身就是一本能让你会心一笑的书，你会深深的被里面的漫画和文字所吸引，它会让你在欢笑中收获快乐的情绪秘方。

<<漫话情绪管理>>

书籍目录

- 1我的情绪我做主——情绪无好坏、优劣之分
 人都有哪些情绪——七情六欲
 嘴角上扬，便会开心——詹姆斯-兰格理论
 快乐存在于心——阿诺德的“评定-兴奋”说
 学会接纳坏情绪——情绪是无法消灭的
 欢快的音乐使植物更“开心”——环境与情绪
 如何调节我们的情绪——合理情绪理论
 解决情绪，才能解决事情——情绪管理
 抱怨不是一种好方法——有效的情绪管理方法
- 2每颗心都在忙忙碌碌——一个焦虑的时代
 你是否处于焦虑之中——焦虑自测
 顺其自然，为所当为——森田疗法的启示
 越压越有力吗？
 ——耶克斯和道德森定律
 新任务真的很难吗？
 ——工作压力焦虑
 总是很晚才完成工作——拖延症是焦虑的表现
 一种时代病——信息焦虑
 明天也许会丢饭碗——安全感缺失易焦虑
 最难的一件事，叫随遇而安——保持平和的心态
- 3提升管理的艺术——与下属的关系
 杯弓蛇影——暗示的巨大力量
 神奇的催眠术——暗示的应用
 内心世界决定外界眼光——伤痕实验
 面红心跳又出汗——如何走出社交焦虑
 你害怕与异性交往吗？
 ——克服异性恐惧症
 上班久了——避免职业枯竭症
 赶走对失业的恐慌——情绪生产力
- 4愤怒无法解决问题——与愤怒过招
 被“生气”致死的小白鼠——认识愤怒
 情绪失控就像一个锁链——踢猫效应
 莫名其妙发脾气——愤怒原因探索
 女人的天赋——学会用语言而不是用暴力表达愤怒
 不在愤怒中爆发，就在愤怒中灭亡——控制愤怒
 不愤怒的艺术——衡量愤怒后的价值
 当客户无理取闹时——如何化干戈为玉帛
 吵架的男男女女——学习“创造性争吵”
 幽默就是力量——轻松化解他人的愤怒
- 5当攀比超过了幸福——羡慕、嫉妒、恨
 占有的欲望——认识羡慕、嫉妒、恨
 怀疑自己怀疑别人——羡慕与嫉妒的区别
 幸福不难，难的是比别人更幸福——攀比的误区
 你知道同事的奖金是多少吗？
 ——比出来的问题

<<漫话情绪管理>>

富人都是不幸福的——酸葡萄心理
成长的苹果树——正确认知
脚踏实地与空中楼阁——关于虚荣心的思考
无错之错——嫉妒成恨之后
同行是冤家，同事是对手——无谓的争战
被嫉妒了怎么办——谦虚的能力
6你抑郁了吗？
——帮你打开抑郁的心结
你患有抑郁症吗？
——关于抑郁的小测试
为什么受伤的总是我？
——自怜心理
遗传、生化还是心理？
——抑郁症的根源
压力让你无法抬头——上班族的抑郁
她长的比我好，工作又比我好——如何打开抑郁心结
重新调整你的生物钟——抑郁的时间疗法
还没到需要吃药的程度——自我调节
你身边有人很抑郁怎么办？
——社会调节
7不要轻视任何人——克服自负的情绪
三十年河东，三十年河西——乞丐理论
知人难，自知更难——要有自知之明
是自信还是自负——成败一念之间
低调做人，高调做事——低调的魅力
一叶障目不见泰山——学会客观评价自己
每个职场拼搏者都有底牌——自负很危险
8最消耗能量的无益举动——充满抱怨的世界
不应该发生的冲突——抱怨是危险的
失败责任的分配问题——抱怨的来源
一把指向自己的利剑——抱怨的结局
世界是公平的吗？
——如何理解抱怨
付出的多还是得到的多？
——学会感恩
你想逃到哪里去？
——勇于承担
一定要管住你的嘴——远离抱怨的绝招
9无助感与无力感——颓废的沉迷
习得性无助实验——认识习得性无助
一事无成的盲目担心——无助感的扩散
希望的力量——罗森塔尔效应
我什么都不想做——当挑战太大时
你并不是真的不行了——怀疑论患者的困惑
别被想象中的困难吓倒——勇气的丧失
失败者的标签——避免消极定势
10世界并没有那么糟——积极情绪的力量

<<漫话情绪管理>>

改变世界的力量——乐观的能量
在纷乱中漫步——淡定的人生更长久
一杯牛奶的价值——学会感恩
脚踏实地，步步为营——务实的心态
不要让偏见蒙蔽了你——空杯理论
没有什么大不了的——要学会包容
失去也许是一种收获——放下的魅力
敬业其实是一种力量——勇于担当
好情绪可以为你打开另一扇门——情绪主宰人生

<<漫话情绪管理>>

章节摘录

版权页：插图：学会接纳坏情绪——情绪是无法消灭的 有没有与情绪抗争的经历？某天的心情很是低落，你在努力地使自己情绪高涨起来，喝咖啡，看喜剧，唱歌，找人聊天……这一切是不是徒劳无功呢，当你努力之后情绪依然很低？不要奢望自己可以控制情绪，不要以为自己就是情绪的主宰，我们可以调节情绪，但是不能抹杀情绪，因为情绪是无法消灭的。

所以，你要做的第一步，就是承认你的情绪变坏了。

有时候人们会把情绪分为“好的”和“不好的”，出现“不好的”情绪时，总想竭力摆脱。

但事实上情绪不管好坏都是摆脱不掉的，最好的办法是接纳它。

培根所说：“想要支配自然，首先就得顺从它。”

虽然接受并不意味着改变坏情绪独特的本质，但绝对可以让你更清楚地体验并认识到它们的本质，而对本质的了解越清晰，你的应对能力也就会越强，选择就会更多。

对自己内在情绪的起伏有了一份超然的觉察之后，我们就可以能够做自己情绪的主人了，这时候你就可以做到不以物喜、不以己悲，真正的可以不被情绪所左右。

小A在失恋之后，非常的郁闷，但是拒绝跟朋友谈及此事，拒绝别人的安慰，不敢面对但是又常常到深夜还在流泪。

在朋友的建议下她接受了心理咨询师的帮助，在心理咨询师的帮助下她开始接纳自己的伤心，接纳那种被抛弃之后的无助感，接纳那种被欺骗的感觉，渐渐的她觉得也没有什么大不了的，在谈恋爱之前一个人不是也活得好好的吗。

与情绪相处是一门艺术，每个人都要学会它。

“与情绪打交道是一门很大的学问，要成为情绪的主人，就要学会运用情绪、借力情绪，甚至可以用它来进行创造。

”比如，用幽默的方式处理与化解情绪，会使个人更有魅力、更具活力与创造力。

专家指导 接纳负面情绪的建议有以下几步：第一，对自己的内心说我可以这样，我可以有这样的负面情绪。

第二，去体会负面情绪的背后是什么，是失望？是无助？还是孤独……第三，问问自己期望的是什么，这种期望是对别人的还是针对自己的。

第四，收回对外界的期盼，只要对自己负责就可以了。

<<漫话情绪管理>>

编辑推荐

《漫话情绪管理》在对各种日常生活中、工作中、家庭中经常会遇到的各种情绪问题进行了仔细的梳理，然后结合各种生活化的案例，并配合幽默搞笑的漫画将控制这些情绪的方法活灵活现的展现出来。

同时《漫话情绪管理》在体例上也做了精心的安排，让各种知识都非常有条理，板块划分清晰明了，这样读者阅读起来就会非常方便快捷。

另外《漫话情绪管理》对每种情绪都做了实用性的指导，这些指导意见都以条目的方式列举出来，让读者能够做到即学即用，非常方便。

最后《漫话情绪管理》内容生动活泼，案例漫画丰富有趣，形式新颖而且可读性非常强。

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>