

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787538868036

10位ISBN编号：7538868038

出版时间：2012-1

出版时间：张宏彬 黑龙江科学技术出版社 (2012-01出版)

作者：张宏彬

页数：285

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>

## <<情绪掌控术>>

### 前言

现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量。

正面情绪使人身心健康并催人上进，给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是不积极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活的顺利进行。

情绪问题如果不予理会，不妥善处理，就会越积越多，越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。

成功者掌控自己的情绪，失败者被自己的情绪所掌控。

处理情绪问题的关键是学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。

事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪体验，恰恰就是人生计划成功或失败的关键，这些情绪的组合，既有非凡意义，可助你成功，又能够混乱无章，导致失败，而这成功与失败完全由你自己决定。

本书针对上述七种不同情绪体验，从情绪角度切入，阐述了情绪与心理健康的关系，指出了心理疾病其实是因为情绪问题造成的。

并通过大量实例，解读了情绪与心理等的对应关系，制定了如何在生活中保持情绪健康的综合方案，提出了行之有效的情绪掌控术，从各方面教读者如何保持情绪健康，为读者的健康心理保健概念升级。

无论你是什么样的人，无论你的社会地位、工作状况怎样，你都应该而且能够拥有良好的情绪。每一个人都可以拥有掌控情绪的能力，从而拥有健康的身体、幸福的家庭、和谐的人际关系、愉快的工作环境，忘却烦恼和忧愁，快乐生活每一天。

成为情绪的主人，掌握方式方法并不难，只要你做有心人，必定如愿以偿。  
本书会助你一臂之力！

## <<情绪掌控术>>

### 内容概要

成功者掌控自己的情绪，失败者被自己的情绪所掌控。  
处理情绪问题的关键是学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。  
事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪体验，恰恰就是人生计划成功或失败的关键，这些情绪的组合，既有非凡意义，可助你成功，又能够混乱无章，导致失败，而这成功与失败完全由你自己决定。

《情绪掌控术》针对上述七种不同情绪体验，从情绪角度切入，阐述了情绪与心理健康的关系，指出了心理疾病其实是因为情绪问题造成的。  
并通过大量实例，解读了情绪与心理等的对应关系，制定了如何在生活中保持情绪健康的综合方案，提出了行之有效的情绪掌控术，从各方面教读者如何保持情绪健康，为读者的健康心理保健概念升级。

## &lt;&lt;情绪掌控术&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 认识情绪，情绪决定你的命运 情绪影响着人的生活与命运 情绪认知是个性成熟的标志 正确理解情绪的真正含义 了解情绪变化的心理机制 情商决定一个人的命运 如何培养自己的情商 让好心情伴随你的一生第2章 掌控情绪，做自己情绪的主人 掌控情绪的一般原则和技巧 掌控情绪先从改变想法开始 逃避是最愚蠢的办法 想不放弃就要积极自救 保持一种恒定淡然的心态 增强应对挫折的抗击力 积极地行动能够驱走坏情绪 别让坏情绪传染人际关系 正确应用你的情绪指数 事到临头如何做好积极应变 听音乐可以让自己享受到快乐 园艺疗法给你另一种感受 巧用颜色这一视觉盛宴 调节呼吸改善不良情绪状态 通过调节表情来改变你的内心 适时静坐有利于平衡情绪 美味佳肴让你享受朵颐之乐第3章 拥有快乐，体会幸福生活的真实含义 快乐的钥匙就掌握在自己手里 缺陷美能创造独一无二的快乐 慢一点生活会让你变得更轻松 必须放弃所有多余的负担 后悔和伤心会增加人生成本 像孩子一样微笑是人生一大幸事 只有奉献着才能快乐着 知足是无价的快乐之宝 简单快乐地享受当下生活 为有限的生命点燃希望之火 用心理力量营造正面情绪 不要让悲观占据你的心灵 真心待人会使你拥有快乐 对生命充满发自内心的感激 必要时换个角度看世界第4章 控制愤怒情绪，何必拿别人的过错来惩罚自己 愤怒是最具有破坏性的情绪 经常发火是一种典型的慢性自杀 掌控情绪变化的规律 制怒是以理智战胜冲动的过程 情绪宣泄应该设定底限 放弃仇恨才能得到快乐 不要拿别人的错误来惩罚自己 制服愤怒的方式方法 不要在气头上采取消极行动 抑制大动肝火的有效措施第5章 避免忧郁，在心灵世界里轻舞飞扬 忧郁情绪与心理控制力 心情不快时需要采取的对策 不要让烦恼总伴随着你 坦然面对紧张情绪的方法 不要给自己制造心灵枷锁 走出患得患失的阴影 战胜自卑从欣赏自己开始 驱散心灵世界猜疑的阴霾 任何情况下都不为诸事烦恼 女人不要被忧郁的自恋摧枯生命之花 男人要小心隐藏式抑郁症的伤害第6章 远离焦虑，很多事情并非你想象的那么糟糕 建一道防御焦虑的心理高墙 想法实际些就能减轻焦虑 说出你的压力可以缓解焦虑 借助外力帮自己远离焦虑 不要用明天的忧愁来稀释今天的快乐 变压力为动力可以消除焦虑 抵御诱惑学会放弃 敢于把不可能变成可能 以一颗平常心打造宽舒人生 让微笑驱散心头的焦虑 运用成功想象和消除焦虑的原则第7章 战胜悲伤，坦然面对生活中的不幸 不幸降临时怎样度过悲伤期 坦然面对既已面临的不幸 不要在不幸面前懊丧 给自己积极的心理暗示 尽快忘掉苦难和不幸 必须坚决地战胜不幸 想哭就哭能缓解悲伤情绪 学会辩证地对待悲伤情绪 学会迁移转化悲伤情绪 坚信苦难终将成为过去第8章 无所畏惧，勇敢地再来一次就能转败为胜 经历挫折是人生中的必然 既然无法避免那就无所畏惧 在挫折中做好情绪管理 内心强悍的人无所畏惧 在挫折面前要冷静和变通 增强抗争意识能提高精神免疫力 屡败屡战才能锤炼顽强品质 抛弃怯懦才能勇敢地面对一切 唯有坚持下去才能创造奇迹 你最担忧的那些事其实从未发生第9章 直面惊恐，用坦然和从容的态度面对一切 有效避免惊恐带来的危害 让自己保持悠闲的状态 让生活节奏变得张弛有度 给自己做一些心理按摩 生活应激时要做好自我疏导 消除突发性紧张情绪

## &lt;&lt;情绪掌控术&gt;&gt;

## 章节摘录

社会心理学家认为，一个人是否能取得成功，最关键的是情感智慧，亦称情商。由此看来，情商比智商重要得多。

在21世纪这个崭新的世纪里，情商将成为成功领导中最重要的因素之一。

比如在许多员工和亲人因意外事件丧生的时刻，某公司领导让自己镇定下来，把遭受痛苦的员工们召集到一起说：“我们今天不用上班，就在这里一起缅怀我们的亲人，并一一慰问他们的亲属。

”在这样一个充满阴云的日子里，公司领导用自己的实际行动帮助了自己和他的员工，让他们承受了悲痛，并把悲痛转化为努力工作的热情。

在许多企业经营亏损的情况下，他们公司的营业额却成倍上涨，这就是情商领导的力量，是融合了自我情绪控制、高度忍耐、高度人际责任感的艺术。

曾经有个记者刁难一位企业家：“听说您大学时某门课重考了很多次还没有通过。

”这位企业家平静地回答：“我羡慕聪明的人，那些聪明的人可以成为科学家、工程师、律师等等，而我们这些愚笨的可怜虫只能管理他们。

”要成为卓越的成功者，不一定智商高才可以获得成功，如果你情商高，懂得如何去发掘自己身边的资源，甚至利用有限的资源拓展新的天地，滚雪球似的积累自己的资源，那你会走向卓越。

信息产业的执行官和计算机科学的研究者李开复曾经在接受《环球资讯》采访时说：“情商意味着：有足够'的勇气面对可以克服的挑战、有足够的度量接受不可克服的挑战、有足够的智慧来分辨两者的不同。

”他十分认同“要建立由品德、知识、能力等要素构成的各类人才评价指标体系”。

关于情商，李开复认为，要善于与人交流，富有自觉心和同理心。

比如，自觉心就是中国人常说的“有自知之明”，对自己的素质、潜能、特长、缺陷、经验等有一个清醒的认识，对自己在社会工作生活中可能扮演的角色有一个明确的定位。

而同理心，就是将心比心。

智商与情商的高低就同人身上的优缺点一样，也能受到人们自身的控制，而一些名人与普通人的差别，就在于他们找到自己的缺点，利用了自己的优点。

比尔·盖茨是一个非常谦虚的人。

很多年前，在Windows还不存在时，他去请一位软件高手加盟微软，那位高手一直不予理睬。

最后经不住比尔·盖茨的“死缠烂打”，同意见上一面，但一见面，就劈头盖脸讥笑说：“我从没见过比微软做得更烂的操作系统。

”比尔·盖茨没有一点恼怒的意思，反而诚恳地说：“正是因为我们做得不好，才请您加盟。

”那位高手愣住了。

盖茨的谦虚把高手拉进了微软的阵营，这位高手成为了Windows的负责人，终于开发出了世界最普遍的操作系统。

在现代社会里，仅有高智商的人，‘难以成就大业，只有智商和情商都高的人，才能自由翱翔。

情绪是有智慧的，因为情绪能够为我们的决策提供信息，情绪赋予我们了解自己与他人的敏锐的洞察力。

如果你抵制、压抑它，或者是另一种极端——把情绪当作攻击他人的棍棒，那么你就会阻塞或丢失情绪所携带的信息。

有这样一个笑话，问：一个笨蛋15年后变成什么？

答案：老板。

从某种意义上说，这个答案再正确不过了。

即使是笨蛋，如果情商比别人高，职业上的表现也必然胜出一筹，他的命运自然会大为改观。

许多证据显示，情商较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。

此外，情商高的人生活更有效率，更易获得满足，更能运用自己的智能获取丰硕的成果。

反之，不能驾驭自己情感的人，内心激烈的冲突，削弱了他们本应集中于工作的实际能力和思考能力

## &lt;&lt;情绪掌控术&gt;&gt;

也就是说，情商的高低可决定一个人其他能力能否发挥到极致，从而决定他有多大的成就。

多年以来，人们一直以为高智商等于高成就，其实，人一生的成就至多有20%归之于智商，80%则受情商因素的影响。

所谓20k，与80%并不是一个绝对的比例，它只是表明，情感智商在人生成就中起着至关重要的作用。

尽管智商的作用不可缺少，但过去把它的作用估量得太高了。

为此，心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智力因素。”

现代研究已经证实，情商在人生的成功中起着决定性因素，只有与情感智商联袂登台，智商才能得到淋漓尽致的发挥。

在许多领域卓有成就的人当中，有相当一部分人，在学校里被认为智商并不太高，但他们充分地发挥了他们的情商，最后获得成功。

达尔文在他的日记中说：“教师、家长都认为我是平庸无奇的儿童，智力也比一般人低下。

”但他成为伟大的科学家。

爱因斯坦在1955年的一封信中写道：“我的弱点是智力不行，特别苦于记单词和课文。

”但他成为了世界级的科学家。

心理学家曾经用了两年时间，对全球近500家企业、政府机构和非谋利组织进行分析，除了发现成功者往往具备极高的工作能力以外，卓越的表现亦与情绪智能有着密切的关系。

在一个以15家全球企业的数百名高层主管为对象的研究中发现，平凡领导人和顶尖领导人的差异。

主要是来自情绪智能的差异。

卓越的领导者在一系列的情绪智能，如影响力、团队领导、政治意识，自信和成就动机上，均有较优越的表现。

情商对领导人特别重要，是因为领导的精髓在于使他人更有效地做好工作。

一个领导人的卓越之处，在很大程度上表现于他的情商。

所以说，情商是一个人命运中的决定性因素，成功者和卓越者并不是那些满腹经纶却不通世故的人，而是那些能调动自己情绪的高情商者。

P14-16

## <<情绪掌控术>>

### 媒体关注与评论

决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。

——柏拉图 谁掌控了情绪，谁就掌控了一切。

——布什 不能控制自己情绪的人永远都是自己的奴隶。

——歌德 一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

——拿破仑·希尔

## <<情绪掌控术>>

### 编辑推荐

情绪是一把双刃剑，如果情绪处理得好，可以将阻力转化为助力，帮你化解困境，让你的生活左右逢源。

如果情绪处理得不好，情绪就会失控，从而在愤怒的情景下做出一些非理性的言行举止，害人害己。

张宏彬的这本《情绪掌控术》教你用情绪消解疾病，了解疾病，看看自己的情绪地图。  
轻松掌控情绪，把握圆满人生。



<<情绪掌控术>>

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>