第一图书网, tushu007.com

<<情商与压力管理>>

图书基本信息

书名：<<情商与压力管理>>

13位ISBN编号：9787543073500

10位ISBN编号：7543073501

出版时间：2012-12

出版时间：周矩 武汉出版社 (2012-12出版)

作者：周矩

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

<<情商与压力管理>>

内容概要

《情商与压力管理》以一种轻松聊天、案例再现、情景对话的方式，用文字再现故事或案例画面，并选以若干插图，表达对情商、压力、人性以及价值等一些心理学的理解。
情商是一面镜子，压力是一堵墙。
透过镜子，学会自我认识、自我调节；面临困境，积极寻求信念上的突破，实施“思想手术”，摆脱负面情绪，从而促进身、心、灵三层次成长。

作者简介

周矩，1963年生，1984年大学毕业，自1986年至今，长期从事管理心理学、心理学、领导心理学的教学与研究。
1993年6月创办重庆市首家具有独立法人资格的心理咨询专业机构——雷庆荣格心理与事业发展咨询所。
现为重庆荣格心理与事业发展咨询所所长、高级心理咨询师，重庆行政学院心理学副教授。
重庆社会心理学理事。
重庆市心理卫生协会常务理事、健康人报特聘顾问。
从事心理咨询20年，主要提供学习问题、社会适应、压力管理、情感问题、领导心理等咨询服务。
先后开设了“领导情商和压力管理”、“公务员的角色定位与心理素质”、“人才测评方法和实务”、“管理心理学，等课程。
致力于通过心理学和相关知识，改善现代人的工作、生活和学习质量。

<<情商与压力管理>>

书籍目录

引言：“ 人怎样活着才能不痛苦？
” 上篇：内心的强大才是真正的强大 从易中天的心理测试说起 快乐三要素 向邓小平学情商 给缺点一个“ 合法的席位 ”，再发挥自己优点 内心是否在搞“ 文革斗争 ”，决定我们的能量系统状态 《魔鬼双面人》与真假孙悟空 自己对自己并不完全了解 敬畏使我们更加健康、幸福和安全 寻找灵魂的家园 换客们感受的是脉冲式的快乐 多一点点即是幸福 中篇：生活更需要情商 药家鑫与泼水节、枕头大战 点线思维与立体思维 喜新厌旧与“ 动态角色 ” 婚姻的疲惫和厌倦是因为怠慢了爱情 购物、工资卡与信任关系 中年女人：婚姻中的弱势群体？
“ 婚姻叛逆 ”是在释放一种负面情绪 爱情情商修炼问与答“ 延迟满足需要 ”与“ 爱心毒药 ” 让孩子真实表达自己，比听话更重要“ 新富养论 ”，让孩子精神富足内心高贵 孩子在冲突中“ 成长 ”还是“ 变态 ” 孩子未来的安全感和幸福感 陪读——重视眼前，忽视未来 给孩子一个充足的出生理由 家有老人，爱“ 恨 ”交织 钝感力与“ 傻儿有傻福 ” 下篇：勇气是优雅地面对压力 放松和专注产生奇迹 自信的内供与外供 不做什么比做什么更重要 压力的量变到质变 勇气是优雅地面对压力“ 做正确的事 ”与“ 努力把事情做正确 ” 生命不在于运动，而在于平衡 沟通不畅也是要命的事情 执着与超脱 从容和淡定源于放下 感恩与我的感恩（代后记）

章节摘录

版权页： 插图： 理解人的内在能量，可以用爬山做一个很贴切的比喻。
人们爬山活动，不需要电池，更不能喝汽油。
爬山其实就是把身体内能量转变为身体在这个高度的势能。
而爬山之前，这些能量都储藏在我们身体里面。
所以每个人也是一个能量的载体，一个“蓄电池”。
咱们看一下人的经络系统，我告诉大家这两者相似。
其实一个人身体里有很多经络系统，经络系统好比交通的网络，而经络系统里面流动的是能量。
如果情绪化的时候，能量会像塞车一样堵塞着，所以最严重的时候需要危机干预才能疏通。
适当的运动不仅对身体有好处，对心理也有好处，能量通过加速运动得以扩散。
人的一生，其实就是一个集聚和消耗能量的过程，如不人为地加以控制，人的这一能量场就只会减弱而不会增强，或者该强的地方不强，该弱的地方不弱。
这样下去，就容易导致神经症。
自己跟自己过不去的人最耗神，也就是耗能量，患得患失的心态对人的健康最不利。
正如油田的气压高了要释放一样，能量过剩也一定要释放出来，可以做一些消耗能量的活动，比如散步、慢跑、唱歌等等；而能量不够时，一定要注意休息，储存能量。
我们或许听到有人说过心静养神，因为心静是恢复自身能量的最好方法。
人的能量是一定的，所以，要做什么事，你将要付出多大的代价应该是每个人都必须慎重考虑的。
挣钱，还是走仕途，你必须权衡利弊，盘点自己的能量储备和能量的再造功能，再做出选择。
为什么有的人挣了钱、升了职后身体就突然不行了，就是因为他长时间过度消耗了他的能量，自己的内在能量一直处于透支的状态而却没有察觉的缘故。
凡是跟自己过不去的情绪，比如嫉妒恐惧、过度焦虑、忧心忡忡、灰心失意、内疚负罪等都会在短时间内极大地消耗自己的能量，所以如果产生这类情绪，我们都要及时处理，避免这些情绪长期消耗我们的能量，最后导致以疾病的形式体现出来。
面对情绪不好的时候，最重要的是要学会接纳自己的情绪，要活在眼前，活在当下，接纳生活当中的不完美，才会释放出大量的生命力。
如果办不到会产生压力。

编辑推荐

《情商与压力管理》助你练就一颗充满智慧的强大内心！
利用情商发掘自身无穷的潜力，为自己寻找幸福快乐的源泉，成就美好人生！

第一图书网, tushu007.com

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