

<<有情绪，没什么大不了>>

图书基本信息

书名：<<有情绪，没什么大不了>>

13位ISBN编号：9787550219427

10位ISBN编号：7550219427

出版时间：2013-11

出版公司：北京联合出版公司

作者：(韩) 咸奎汀

译者：千太阳

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>

## <<有情绪，没什么大不了>>

### 内容概要

控制管理并不是压抑自己的情绪，而是正确感受并表达情绪。  
处在同样的环境时，那些充分了解自我情绪并感受自我情绪的人，可以过得更加幸福。  
因为，幸福是由我们内心的情绪决定的。

作者对如何在复杂的职场中管理好自我情绪等问题进行了探讨。  
她通过亲自与很多商人和公司总裁进行谈话、交流等方式展开了深入的研究。  
她通过生动的例子，为不同类型的职场中人，提出了很多切实有效的方法。  
在很多种状况下，如何避免自己的情绪受到伤害，同时也不让对方的情绪受到伤害，如何灵活而合理地进行情绪管理和情绪调节等，她都会给人们中肯可行的建议。

#### 【编辑推荐】

如果你容易冲动、追求完美、不懂拒绝、烦透了工作、害怕变化、自卑、凡事亲力亲为、没有安全感、经常抱怨.....

而这些状况给你带来愤怒、抑郁、害怕、悲观、焦虑、急躁等种种情绪，困扰你的生活和工作.....

那么，《有情绪，没什么大不了》帮你了解自己和对方的情绪，合理控制和调节情绪.....

让你，不再为老板的刚愎自用无所适从，不再为孩子的叛逆无计可施，不再为自己的坏脾气满心愧疚，不再为别人的随波逐流轻言抱怨，不再为工作“瓶颈”焦头烂额.....

有情绪，没什么大不了。

只要你明白情绪从何处起，只要你学会如何理解和引导情绪.....

## <<有情绪，没什么大不了>>

### 作者简介

咸奎汀  
商学博士  
拥有国际权威的情商诊断MSCEIT资格证书。

美国十大领导能力训练机构之一的布莱辛怀特学院的首席导师。

C&A Expert 卡鲁索情感能力中心的所长，从事企业情感咨询及培训。

在成均馆大学E-MBA等学校担任讲师。

在韩国一些大企业、跨国企业以及政府部门，开展情商领导能力及情绪沟通的课程，并且以总裁及管理人员为对象，展开一对一的情绪指导。

同时也为很多的媒体写专栏。

翻译著作有《能够引导人与组织的心灵风暴》《不要成为老板，而是领导者》等等。

## &lt;&lt;有情绪，没什么大不了&gt;&gt;

## 书籍目录

- 卷首语 内心幸福，才是真正的幸福/ 001  
理性和情感，两者都需要/002  
管理好情绪，才能够成功/004  
第一章 为何情绪需要管理/ 001  
情绪不仅仅是烦、生气和抑郁/003  
充分了解情绪，才能有效控制情绪/004  
了解情绪，才能控制情绪/010  
过度乐观并不是什么好事/015  
情绪难以隐藏，不要欺骗自己/016  
既要认可积极情绪，也要承认负面情绪/020  
害怕、愤怒和抑郁，都有其积极作用/022  
情绪管理，打开成功之门的钥匙/028  
管理不好情绪，你会失去什么/028  
管理好自我情绪，是成功的关键/033  
第二章 你是容易冲动的人吗/ 037  
你是害怕袒露自己内心的人吗/039  
了解一个人，重要的是了解他的心/042  
选择发火，还是灵活运用规则/047  
越发火，薪水就越低/049  
若不够完美，就无法生存吗/053  
拒绝别人的请求，他会对我有意见吗/058  
善良的人也要懂得大声说no /060  
就算努力工作，又能改变什么/065  
答案在人的身上，不在别处/066  
不想去上班，就是不想去上班/070  
不要随意换工作，而是要改变你自己/072  
自夸要适度，不能讨人厌/078  
怎样自夸才能不让人反感，又有好的效果/080  
害怕新的开始和一切变化，怎么办呢/083  
任何人都会害怕“第一次” /084  
你现在是不是小看我/088  
缺点要隐藏，优点要发扬/090  
凡事都要亲力亲为，那样会很累/096  
没有你，公司也会运转得很好/098  
总是“想当年”，而过去的风光已不再/103  
第三章 自我情绪管理的方法/ 109  
总是留下悔恨的情绪——愤怒/111  
当你生气时，请在30秒内回答两个问题/112  
隐藏自己的真实情绪而故作洒脱/116  
爱得少，受伤就少吗/117  
让人变得无精打采的危险情绪——抑郁/121  
通过改变语言和行为调节抑郁的情绪/122  
总觉得自己不如别人——过低的自我评价/127  
为了迎合他人而隐藏的感情——坦率/132  
追求完美但不苛求，真实就是魅力/133

## <<有情绪，没什么大不了>>

- 攥得越紧，越是徒劳——偏执/136
- 懂得放弃，也是一种能力/138
- 工作的热情，成功的催化剂——志趣/139
- 坦诚面对自己，你是真心喜欢现在的工作吗/140
- 阻碍新的开始和新的尝试的情绪——害怕/143
- 毫无畏惧迈出第一步的方法/145
- 否定一切的情绪——挫败感和悲观/150
- 乐观积极些吧，情绪决定未来/151
- 消极悲观的情绪，让人丧失绝好的机会/154
- 积极的情绪，产生巨大的人生能量/155
- 让内心疲惫的情绪——焦虑/157
- 创造时间的人，就是你自己/158
- 让人成为卑鄙小人的急躁情绪——小心眼儿/160
- 用内心的豁达去克服小心眼儿/161
- 第四章 内心幸福，才是真正的幸福/ 165
- 幸福和不幸决定我的感情/167
- 幸福到底需要多少条件/168
- 想要幸福，就要放弃过多的期待/170
- 语言是情绪的催化剂/172
- 改变语言，就可以改变情绪/173
- 想支配他，首先要改变他的情绪/177
- 得人心者，才能得天下/178
- 称赞是得到人心最简单、最有效的方法/179
- 比批评更有效的方法——引导/182
- 付出多少情感，就会得到多少情感/185
- 付出的情感，会如数得到回报/186
- 成功靠人，得到人重在得到人心/189

<<有情绪，没什么大不了>>

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>