<<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

出版时间: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。

<<有情绪,没什么大不了>>

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— 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— 坦诚面对自己,你是真心喜欢现在的工作吗/140 阳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