

<<让你的情绪不失控>>

图书基本信息

书名：<<让你的情绪不失控>>

13位ISBN编号：9787563444588

10位ISBN编号：7563444580

出版时间：2012-1

出版时间：延边大学出版社

作者：墨墨

页数：262

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>

<<让你的情绪不失控>>

内容概要

本书让你记住该记住的，忘记该忘记的。

本书分为“我怎么了”——正视负面情绪；“我该怎么办”——控制自我情绪；“我可以”——不断激励自我；“他在想什么”——接纳他人情绪；学会克制愤怒；抚平烦躁情绪；丢掉你的疲惫感等内容。

<<让你的情绪不失控>>

书籍目录

上篇 提升你的情商

第一章 “我怎么了”——正视负面情绪

- 情商的作用不容忽视
- 不要被负面情绪绑架
- 极端情绪要不得
- 切勿被逆反心理冲昏头脑
- 逃避并不能让你快乐
- 了解自己的情绪周期
- 用理性战胜负面的感性
- 知足才能常乐

第二章 “我该怎么办”——控制自我情绪

- 及早拔除恶劣情绪的幼苗
- 状态不好时学会转化情绪
- 你的态度决定你的心情
- 千万别钻牛角尖
- 完美主义是种病
- 不做欲望的奴隶
- 保持风度可以得到更多
- 没必要凡事争第一

第三章 “我可以”——不断激励自我

- 心存希望，坚定信念
- 主动挑战生活
- 热情是成功的最大助推手
- 用积极的暗示善待自己
- 激发潜能给自己一个惊喜
- 人人都有不如意
- 永远不要丢掉一份进取心

第四章 “他在想什么”——接纳他人情绪

- 不要习惯性地“我以为”
- 站在别人的立场去思考
- 包容给你无穷的魅力
- 换个角度去体谅别人
- 不妨学着去适应他人

第五章 “我该往哪儿去”——积极建立人脉

- 不做情绪污染源
- 用真诚储蓄你的社交账户
- 人际交互需要平等
- 把握尺度才不会适得其反
- 让微笑成就你的好人缘
- 关键时刻要舍得吃亏
- 赞美帮你俘获他人的心
- 感恩是一剂交往良药

下篇 负面情绪管理

第一章 学会克制愤怒

- 愤怒是个可个白的魔鬼

<<让你的情绪不失控>>

愤怒并不能使你控制别人
寻找自身潜伏的“导火索”
做决定前请先冷静思考
总有比发怒更好的解决方法
学会吵架的艺术

第二章 抚平烦躁情绪

学会静心
欲速则不达
适时清空“情绪回收站”
尝试一下转移注意力
适当地发泄很重要

第三章 摆脱焦虑情绪

自卑诱发心理焦虑
过分担忧是种负累
不用赢尽所有人的心
泰然处之，以平常心对待每一次得失
你需要给自己一点宽恕
用严谨的计划充实信心
人生可以因遗憾而美丽

第四章 跳出抑郁的泥沼

解剖抑郁，挖掘快乐之源
为自己找个“借口”也无妨
学会倾诉，勇敢晒出心结
郁闷了你就喊出来
想哭就哭，不必假装坚强
一切的不幸只是暂时的
只要心态达观，苦中也能作乐

第五章 丢掉你的疲惫感

善于从工作中发掘乐趣
学会寄情，为身心松绑
不必勉强自己做无聊的事
别让太多的计划掏空精力
能平衡工作和生活的人最快乐
适当加压反而会激发活力
别总是活在别人的标准里

第六章 走出厌恶的阴霾

再讨厌的事物也有可爱之处
世上没有绝对的敌人
改善态度比树敌更重要
及早逃离不失为一计良策
别让嫉妒毁了你

第七章 战胜失败感

不必在过往中纠结
勇于和困境当面对峙
幸福叫作“看得开，放得下”
人生随时都可以开始
一切挫折感都是纸老虎

<<让你的情绪不失控>>

挑战失败，锤炼心智是关键
阳光总在风雨后

<<让你的情绪不失控>>

章节摘录

一个月前，小刘因为跟客户闹矛盾而被炒了鱿鱼，他逢人便诉苦，觉得那个客户太小心眼，自己根本没有错，而且是受了天大的委屈。

的确，这个客户的脾气并不好，她是个骄横的女强人，是小刘的经理费了九牛二虎之力才拉到的，对方同意购买公司积存多年的一些鸡肋产品。

公司一直都想处理这些产品，但是往昔的客户出价太低，留着又要出大笔的维修费，公司目前的效益不太好，急需将这些产品处理掉。

可以说，这个女客户的出现帮了公司一个大忙。

经过一番洽谈，女客户给出了一个还算合理的价位。

经理自然把这个女客户捧上了天，女客户也犯自己当成了上帝，以为自己是那家公司的救世主，因而态度更加傲慢。

某日，当这个女客户来到公司找经理谈事时，小刘正好经过她身边，便问她找谁。

女客户抬起下巴，骄傲地说：“找你们财务！”

小刘并没有留意到她的态度，就大大咧咧冲着财务办公室喊道：“小田，客人来了，出来接客！”

女客户很敏感，一听到“接客”两个字，肺都快气炸了，认为这个年轻人对自己太不尊敬了。她立刻发怒道：“你这是怎么说话呢！”

小刘没想到这个女客户竟然会横眉怒目像个河东狮一样冲自己大吼大叫，此时他依然没有意识到自己已经惹恼了客人，仍旧直白地回敬道：“我就这么说话的，怎么了！”

这下子，女客户已经觉得这个小职员在以下犯上了，当下被气到脸色发青，当场就指着小刘的鼻子骂：“年纪轻轻都不说人话！”

什么素质！”

小刘年轻气盛，觉得对方很不讲理，居然对自己进行人身攻击，一下子也怒发冲冠，不顾形象地跟客户对吵，也不管对方究竟是什么身份，只图将心中的恶气发泄出来再说。

于是，小刘用三寸不烂之舌把女客户气得浑身发抖，他自己在心中直呼过瘾！

二人的争吵惊动了整个公司，经理闻讯赶过来，此事方才得以化解，只是女客户情绪激动，最终这笔买卖成了泡影。

经理气到没听小刘一句解释，让他下一秒就卷铺盖走人。

小刘没想到因为自己的无心之过，居然把工作丢了，他百思不得其解：为了一个词，挑毛拣刺，至于吗？

可是朋友在听完他的故事后，却实话告诉他：“你的情商太低了。”

这句话给小刘敲了一记闷棍，让他反思了很久。

其实若是在平常，在朋友圈中，小刘惹女客户生气的这句话确实不值得大惊小怪，因为小刘平时就是用这种近乎开玩笑的语气跟朋友们说话的。

然而，公司的氛围和朋友圈毕竟有着很大的不同，对待客户时的态度不应该这样随便，应该给予客户应有的尊重，可惜小刘却没有意识到这一点。

如果在女客户产生不满时，小刘能情商高一点，他就能很快意识到自己说错了话。

实际上，当时只要他对客户道歉，及时刹住情绪的泄洪闸，就有可能避免随后到来的唇枪舌剑。

但他却只图一时痛快，不懂得克制情绪，加上遇到了一个内心敏感、情绪化严重的女客户，而双方都不肯做出妥协和让步，战火当然一触即发。

上述例子是为了提醒大家，不要只注意高智商，以为有能力、有才华，便能飞黄腾达。

实际上，若情商太低，很可能一辈子碌碌无为。

因为情商太低，很容易因为一次冲动、一句不妥当的话、一次不理智的行为而失去了机会，埋没了自已，与成功失之交臂。

那么，怎样做才能提高我们的情绪商数呢？

首先，我们应树立积极向上的人生态度，力求在任何情况下，都能保持一种良好的心态，即使遭

<<让你的情绪不失控>>

遇困境，也要不断鼓励自己挫折总会过去，希望的曙光总会再次来临。

简单地说，就是坦然应对一切，自信自强。

其次，应卸下心理包袱，轻装上阵。

自卑、烦躁、胆怯、抑郁等不良情绪，都是影响个人情商的沉重包袱，一旦发现自己被这些包袱压得不堪重负时，就应该及时寻找解压之法，如向密友倾诉，听取他们的意见，或寻求专业的心理诊疗师，给予自身有效的建议等。

最后，应严于律己，宽以待人。

宽以待人，就必须拥有一片豁达的胸怀，能体谅他人，接纳他人的缺点和个性；严于律己，则意味着要提升自律能力，遇事理性为先，不让冲动控制自己的思维。

只要能做到以上几点，情商就能大大提高。

情商的提高，不仅对自己有益，也能让他人感觉如沐春风。

控制你的情绪吧，因为这是提升情商的不二法门。

一般而言，紧张、焦虑、恼怒、沮丧、伤感、痛苦等情绪被人们称为负面情绪。

这些情绪之所以是负面的，就是因为这些情绪体验是不积极的，它们除了会使我们的身体产生不适感，引发身心上的伤害，影响工作与生活的顺利进行，还会传染给周围的人，让别人也处在负面情绪的笼罩之下。

.....

<<让你的情绪不失控>>

编辑推荐

在现实社会中，情商低的人不知道如何管理自己的情绪，情商中等的人懂得克制自己的情绪，而高情商的人不仅能够处理好自己的情绪，还能时刻为他人考虑，让别人在与自己相处时感到融洽、愉悦。

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

《让你的情绪不失控》让你记住该记住的，忘记该忘记的。

<<让你的情绪不失控>>

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>