

<<钻出牛角尖>>

图书基本信息

书名：<<钻出牛角尖>>

13位ISBN编号：9787563926732

10位ISBN编号：7563926739

出版时间：2011-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：木子均，赵晓鹏 编著

页数：229

字数：203000

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>

<<钻出牛角尖>>

内容概要

人的一生，难免会遇到各种矛盾和问题，难免遭遇各种挫折和困境，比如考试晋升的失利、人际关系的紧张、家庭成员的矛盾、恋爱婚姻的挫折、经济状况的拮据、亲友的离去，等等，这诸多的不如意都会让人产生不良的情绪与心理，如果任由其发展，则不仅会影响人的身体健康，更会让心理变得灰暗，从而影响人生的前途，所以，我们要学会以正确的方法来辨识、认知、接纳并协调自己的情绪，摆脱心理阴影，从而成为自己的主人。

<<钻出牛角尖>>

书籍目录

帷幄篇——情绪宜疏不宜堵

第一章 认识情绪，才能避免钻牛角尖

当心，情绪也有“传染性”

情绪影响着人的行动

操纵好情绪的转换器

坏情绪容易导致失败

与情绪变化相关的那些事儿

情绪测试：你的情绪是哪一种类型

第二章 懂得心理，才能躲开陷阱误区

要想有好人生，首先要有好心理

心理健康的基本标准

现代人最常见的心理问题

心理测试：你的心理是否健康

第三章 重新振作，要解开常见的情绪死结

悔恨：这些事情都是我的错

沉重压力：总是过多地为明天担忧

耿耿于怀：得不到就是最好的

一味沮丧：怎么倒霉的总是我

执著公平：感觉自己总是处于“不公平”情景

愤怒生气：甘愿为别人的错误埋单

情绪测试：你是一个快乐的人吗

第四章 灵活思考，不妨换个角度看问题

打破思维定式，不钻牛角尖

把自己看得太重，也是一种执著

过分偏执，死路一条

不要总是以为自己是正确的

学会变通，一路畅通

看开问题，排除不满情绪

冲出自己编织的“心理牢笼”

心理测试：测一测你的偏执度

.....

实战篇——情绪不通万事不通

<<钻出牛角尖>>

章节摘录

版权页：第一章 认识情绪，才能避免钻牛角尖、当你兢兢业业却不被认可时。

你是继续忍气吞声还是据理力争?当你一时：中动与爱人吵架时。

你是先冷静下来还是恶语相向使感情破裂?当你与同事发生摩擦时，你是退让一步还是暴跳如雷反目成仇?这些各式各样的行为反应就是你情绪的体现!认识了情绪，我们才能在遇到问题的时候，改变一下想法，爷换一下思维。

避免钻进情绪的死角。

当心，情绪也有“传染性”情绪具有“传染性”，难道要让别人的坏情绪影响自己吗?当然不。

要想生活得快乐，就一定要把握自己，为自己的情绪建筑“免疫”堤坝。

疾病具有传染性，如果人们没有适当的预防，就可能被疾病传染。

其实，情绪也是如此。

美国洛杉矶大学的心理专家在经过长期的研究后发现：如果一个情绪稳定的学生A和一个情绪低落的学生B共处一室，学生A的情绪就会慢慢低落起来；在家庭中，某人的情绪低落，他的配偶也更容易出现情绪低落。

这位专家最后得出结论：一个情绪舒畅的人，如果天天和一个情绪抑郁、愁眉苦脸的人在一起，只要20分钟就会受到情绪传染，很快就会变得沮丧起来，并且他的敏感度和同情心越强，越容易受到对方情绪感染。

让我们来看看下面的例子：清早，陈玉刚刚进入工作状态，就听到坐在对面的李小林气呼呼地说：“迟到两分钟就要扣钱，真不是人过的日子。

扣吧，真没劲，早想跳槽了。

”

<<钻出牛角尖>>

编辑推荐

《钻出牛角尖》：通过阅读此书可以迅速解开你的心结俗话说：“变则通，通则久。”只要我们学会变通，许多事情都会由不可能变为可能，都能从消极转为积极。

<<钻出牛角尖>>

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>