第一图书网, tushu007.com

<<情绪调节术>>

图书基本信息

书名：<<情绪调节术>>

13位ISBN编号：9787564029456

10位ISBN编号：7564029455

出版时间：2009-12

出版时间：北京理工大学出版社

作者：高非

页数：275

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

前言

情绪是一个人的心理状态在情感上的外部反应，是人们内心体验变化的一种外在表现。
有的情绪，能带给我们幸福、快乐的感觉，如兴奋、愉快、希望、勇敢等等，会对我们的生活、学习起到积极的推动作用，这是一种积极情绪。
但也有一些情绪，如痛苦、惊慌、愤怒、忧郁、沮丧、不满、失望等等，会给我们带来反面影响，会使人意志消沉、心灰意冷，这些情绪就是消极情绪或称不良情绪。
古人云：“养生贵在养心。
”意即通过养心来保持身体健康。
想要有一个健康的身体，首先要有一个良好的心态，即把任何事情看得淡然、平和一点，尽可能地减少个人私欲，不为身外之物所动，尽量使自己乐观愉快，随遇而安。
不良情绪对人们的身心健康伤害极大。
英国一位学者对225名癌症患者进行研究后发现，其中155人曾在精神上受过创伤或存在长期忧伤苦闷的情况。
美国密歇根大学心理学家南迪-内森做过一个有关情绪的研究。
研究表明，一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，因此，与那些消极的情绪作斗争是人们常常需要做的事情。

内容概要

情绪是人们内心体验的外在表现，是人们行动的驱动力。
在竞争激烈的现代社会，要想获得成功，就要学会从调节自己的情绪做起，努力经营自己，完善自己。
学会调节情绪，避开情绪怪圈，可以让自己的人际关系更加融洽，事业空间不断得到拓展。

作者简介

高非，世界华人智慧女性领袖联合会会长，《世界华商》杂志社执行社长，博士德知识传播机构首席运营官，曾荣获美国全球妇女影响力组织（GlobalEXECWomen）颁发的“2007国际妇女最具影响力大奖”和“2008亚洲卓越智慧女性大奖”。

著有《情绪控制术》、《高素质员工的28堂必修课》等书。

<<情绪调节术>>

书籍目录

第一章 目标错位的怪圈——越努力离成功越远　人因有目标而变得无比坚韧　确定目标之前，先问问能力意下如何　一个错误的目标会耗尽一生的精力第二章 规划无序的怪圈——越忙越乱越乱越忙　规划不能使人生变长，但能让它足够宽　有序整合，一加一可以大于二　条理，与效果成正比，与忙碌成反比第三章　情绪失调的怪圈——越压抑越会爆发　情绪，一匹极难驯服的野马　自制之人必有胜人之技　适时发泄情绪，否则就会被情绪吃掉第四章 压力超重的怪圈——越忍受精神越低迷　压力，一把人生的双刃剑　心理负荷越重，情绪就会持续走低　挑选最适合自己的压力释放机第五章 心浮气躁的怪圈——越求速越不达　心急难成事，欲速则不达　按部就班，最出效率的做事方法第六章 不假思索的怪圈——做得越多错得越多　唯有智慧之花才能结出成功之果　不思而做，越做越错第七章 质效失衡的怪圈——速度越快垃圾越多　有质无效，结果为零；有效无质，结果为负　严格把好质量关，做到完美再交差　带着责任心去进行质与效的权衡第八章 心胸狭窄的怪圈——越狭隘路越窄　有宽容做舵手，才能让人生驶向幸福　往往因嫉妒而变得郁郁寡欢　没有容人之量就难走出不幸的怪圈第九章 情感失真的怪圈——越欺骗包袱越沉重　人生，因诚实而安稳，因撒谎而忐忑　一旦被贴上骗子标签，你就永远无法取信于人　一个谎言需要一万个借口去弥补第十章 心态失衡的怪圈——越悲观越阻碍重重　同样的人生可以有不同的活法　坚守信念，你就能获得改变命运的力量　悲观的迷雾会遮住希望的光芒第十一章 自信过盛的怪圈——自满越多进步越少　空杯的容量永远最大　无论自信前进多少，都会被自大拉回起点　以人为师，摘得成功果实的捷径第十二章 耍小聪明的怪圈——越招摇越被枪打　腹中最空的人往往是叫得最响的人　树大必招风，枪打出头鸟　掂清自己的分量，不要被赞美冲昏头脑第十三章 孤高自傲的怪圈——越远人群越不识己第十四章　欲望过多的怪圈——越想得到越得不到第十五章　知足过分的怪圈——越停滞越走下坡路第十六章　勇气不足的怪圈——越犹豫越没机会第十七章　表达失当的怪圈——说得越多漏洞越多第十八章　深藏过度的怪圈——越埋头越不被人知第十九章　无视细节的怪圈——不积硅步难至千里第二十章　好高骛远的怪圈——越看前面越易摔倒第二十一章　爱慕虚荣的怪圈——越好面子越挑担子第二十二章　执着过度的怪圈——越认死理越走死路第二十三章　依赖他人的怪圈——越拄拐棍越难走路第二十四章　孤军奋战的怪圈——越孤立越吃力第二十五章　磨掉个性的怪圈——越被同化越难创新

章节摘录

第一章 目标错位的怪圈——越努力离成功越远人因有目标而变得无比坚韧人们总把人生目标作为自己要达到的境界或标准。
拥有人生目标，就有了生生不息的动力，就有了明确奔跑的方向，就有了披荆斩棘的勇气，就有了抵制诱惑的毅力，就有了很多美好的记忆留在自己的人生画卷上。
众多成功人士都为自己设立了人生目标。
历归真是五代画虎名家，他从小就喜欢画画，尤其喜欢画虎，但是他从来没见过真正的老虎，所以他画的老虎总是很像病猫。
于是他给自己设定了一个目标：决心去亲眼见见各种动物。
他首先要进入深山老林，探访真的老虎，经历了千辛万苦，在猎户的帮助下，他终于见到了真的老虎，通过大量的写生临摹，他的画虎技法突飞猛进，笔下的老虎栩栩如生，几可乱真。
从此以后，他大半生的时间都是在游历名山大川中度过，见识到许多飞禽猛兽，成为一代绘画大师。
岳飞是众所周知的民族英雄，他生逢乱世，自幼家贫。
在这种环境下，他为自己定下了一个远大的目标：将来有一天一定要为国家效力。
在乡邻的资助下，岳飞拜陕西名师周侗习武学艺，不论寒暑，苦练不辍，在周侗的悉心指导下，终于练成了岳家枪。
同时他也达成了自己的心愿，投军成为抗金救国的英雄。
这些人都有自己明确的人生目标，加上他们坚强的意志，所以他们在人生的旅途中不卑怯，不沉沦，突破障碍，他们的生命之花常开，放出璀璨夺目的光彩。

媒体关注与评论

愤怒起于愚昧，终于悔恨。
——本杰明·富兰克林人生成就至多20%归诸于智力，而80%则受情绪智慧之影响。
高情绪智能者较能觉察自我的情感，富同理心，具备高度自尊，较能与人和谐相处，对生活较满意，以及较能维持积极的人生态度。
——《情商：它为什么比智商更重要》作者丹尼尔·戈尔曼情绪智慧是决定人一生当中学业、工作、婚姻、家庭、健康与成就的重要指标。
——高非

编辑推荐

《情绪调节术:远离情绪怪圈.把握人生节奏》编辑推荐：培养积极情绪，改善不良情绪。
学会调节自己的情绪，把握人生的节奏，你会发现成功其实并不难。
掌握做人的学问，处理好人际关系，做情绪的主人。
远离情绪怪圈，把握人生节奏。

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