

《情绪掌控术》

图书基本信息

书名：《情绪掌控术》

13位ISBN编号：9787508069326

10位ISBN编号：7508069323

出版时间：2012-7

出版社：华夏出版社

作者：杨秉慧

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

你能调动情绪，就能调动一切有个小男孩脾气很坏，他总是无法控制自己的情绪，常常无缘无故地发脾气。他的父亲见他总是如此暴躁，就教给了他一个方法——每次发脾气的时候，就把一颗钉子钉在院子的栅栏上。在刚开始的几天里，小男孩在栅栏上钉了许多钉子。当他自己发现栅栏上竟然有如此多的钉子时，才猛然意识到原来自己是一个如此不受控的人，于是他决心控制自己的情绪。紧接着的几个星期，他在栅栏上钉下的钉子逐渐少了起来——这就说明他已经慢慢地学会了控制自己的情绪。小男孩将自己的转变告诉了父亲，他的父亲又建议他说：“如果你能坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一颗钉子。”小男孩照做了。过了一段时间，小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说：“你做得很好。但是，你看一看那些钉子在栅栏上留下的小孔，当你发脾气时说的话就像这些钉孔一样，会在别人的心里留下难以弥补的疤痕。”听到父亲的话，小男孩领悟出了一个道理——如果你因为无法控制自己的情绪而祸及他人，给他人造成伤害的话，那么无论你怎么尽心弥补，这种伤害都是无法彻底被消解的。自此之后，小男孩就学会了控制自己的情绪，再也没有乱发过脾气。在生活中，我们每个人都难免会遇到各种不愉快的事，比如人际关系紧张，家庭成员之间产生矛盾，或者经常患得患失、自寻烦恼，等等，这时你会出现心烦意乱、焦虑、抱怨、烦恼、沮丧等消极情绪吗？你能控制住自己的这些情绪吗？还是如同故事里的小男孩一样，常常因无法控制自己的情绪乱发脾气，被别人控诉你是一个过于情绪化的人呢？很多的年轻人，正处于一个从幼稚走向成熟的时期，一个不轻易表露内心世界的时期，一个独立性与依赖性并存的时期，一个思想单纯、少有保守观念、富有进取心的时期……这一时期，同时也是应对方式情绪化、好走极端、易发生心理疾病的时期。学会管理和调控自己的情绪，是我们走向成熟、迈向成功人生的重要基础。如果你是一个乐观的人，你可能会把不愉快的事情很快忘掉；但如果你并不能正确调节自己的情绪的话，那就会完全被情绪所控制，成为情绪的奴隶，就会因此变得更加不愉快，甚至有可能做出一些错误的行为或决定，造成无法挽回的损失，最终追悔莫及。可见，每个人亟待解决的问题之一，就是如何去主动控制自己的情绪，避免被情绪所掌控，沦为情绪的奴隶。情绪是我们内心世界的窗口，也许你会因为明媚的阳光而心情愉悦，也许会为自己的不足而莫名忧伤。你是想快乐地度过每一天，还是在痛苦的深渊中苦苦挣扎呢？从某种意义上来说，这取决于自己对情绪的控制和调节能力。只有掌控自己的情绪，才能更好地掌控自己的人生。据研究，一个人的情绪控制能力大小与人生成功与否有着密切的关系。但凡成功卓越之士，都是善于控制自己情绪的人，而对情绪的控制能力也正是一个人情商的重要组成部分。为什么有的人看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意；而有些人看起来智力平平，却过得很幸福？你可能觉得有点沮丧，二者明明应该是成正比，但是事实却是智力高却没有绝对优势。大家有没有注意到：有些人物质生活虽然不富有，但是看起来却幸福满足，生活充满了欢笑和友谊；而那些相对富有的人却经常抱怨生活的不公，总在花大把的时间在跟每个人倾诉他们的处境是如何不好。个中原因很简单：情商高低各有不同。情商指的是一个人的情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念，主要指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。心理学家经过长期研究发现：一个人的成功80%来自于情商，20%来自智商。情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。这也就是说，人与人之间的智商并没有明显的差别，一个人成功与否主要取决于情商水平的高低。高情商的人有一个重要特点，那就是善于控制自己的情绪。他们懂得如何克制自己的情绪冲动，懂得如何化解不良情绪，从而使自己始终保持良好的心境。因此，要想提高自己的情商，提高自己的幸福指数和成功的可能性，最简单直接的办法就是从控制情绪入手，学会掌控自己的情绪，做自己情绪的主人。现如今，越来越多的人开始关注情商，并重视起情商自我提升的方法。本书就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力，旨在帮助读者更好地认识、发现、控制自己，最终实现情商上的自我提升和不断完善。情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像那些情商高手一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间，缔造一个更加完美的自己……衷心希望每位读者都能从此书中汲取到充足的养分，让自己的情商水平得到全新的飞跃！

《情绪掌控术》

《情绪掌控术》

内容概要

《情绪掌控术(自我实现)》从认识自我、管理自我、激励自我、了解他人、适应团队，以及提高生活品质等方面充分诠释了情商各个组成要素，告诉我们怎样运用情商来完善自己的性格以及在竞争中取胜，旨在帮助读者更好地认识自我、掌控情绪，最终成就幸福而圆满的人生。

书籍目录

第一章 走进情商世界

不懂EQ?那你OUT了!

高情商的人更受欢迎

情商,会给你带来意想不到的奇迹

情商是可以改变的吗?

第二章 了解自己,认知情绪

认识自己,了解生命的本质和秘密

情绪失控是一种毒药

你可能不漂亮,但可以十分美丽

缔造灵异的第六感

太迎合别人,便失去自己的格调

第三章 管理自己,润滑性格

不被生活牵着鼻子走

做一个不想“如果”只想“如何”的人

学会做自己的主人

控制住情绪,就控制了世界

第四章 自我提升,完善情商

征服自我,与幸福邂逅

好运气是实力与机遇的必然结果

见解独到,不创新即死亡

好形象是人生的一种资本

伟大的情商规律:吸引力法则

第五章 了解他人,完美沟通

上帝万能,因为他最懂得倾听

缓和关系,从对方的角度思考问题

谈论别人感兴趣的话题

把对方的想法“套”出来

第六章 改善关系,增进交际

高情商赢得高成就

赞美中,见情商高低

忍耐中,知情商深浅

记住姓名,是最有效的赞美

第七章 促进情感,提升幸福

今天,我要学会控制情绪

平衡工作与家庭的关系

做一个会爱的人

情商连接金星与火星

在家办一个“情商班”

《情绪掌控术》

章节摘录

《情绪掌控术》

媒体关注与评论

一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。——全球畅销书《情商》作者（丹尼尔·戈尔曼）

《情绪掌控术》

编辑推荐

《情绪掌控术(自我实现)》是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，要主宰命运，首先要掌控你的情绪。情绪是情商的一种表现，善于控制自己情绪的人都具有高情商。情商是一种基本生存能力，决定你其他心智能力的表现，也决定你一生的走向与成就。《情绪掌控术(自我实现)》就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力，旨在帮助读者更好地认识、发现、控制自己，最终实现情商上的自我提升和不断完善。

《情绪掌控术》

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:www.tushu111.com