

《怒氣管理》

图书基本信息

书名：《怒氣管理》

13位ISBN编号：9789866807923

10位ISBN编号：9866807924

出版时间：2010-7-2

出版社：野人文化股份有限公司

作者：安藤俊介

页数：224

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

《怒氣管理》

內容概要

《怒氣管理》

作者簡介

安藤俊介，美國三大管理中心認證、日本經濟部認證、日本怒氣管理中心負責人。

1971年出生於群馬縣，畢業於日本東海大學教養學部國際學科。

先後任職於外資企業、民間智庫後赴美進修。精通自我管理術，是日本首位獲得National Anger Management Association、Anderson & Anderson Anger Management、MFTNY認證的怒氣管理推廣者。

建言詳盡且清楚易懂，大獲好評，顧客遍布日本、美國、加拿大、澳洲、英國、法國、義大利、瑞典、芬蘭、俄羅斯、中國、韓國等全球各地。

獲日本經濟產業大臣（經濟部內閣）「中小企業諮商師、經營顧問」國家級資格認證。

怒氣管理中心網站：<http://www.angermanagement.co.jp>

書籍目錄

前言 怒氣管理將徹底改變你的世界！
序章 成功者不受怒氣擺佈
 為何怒氣管理會突然在美國普及
何謂怒氣管理
越能與「怒氣」和平共處，越能成功
 找出讓人生氣的原因
沒有人會為了想生氣而生氣
遇到相同事情，生氣？不生氣？情緒是關鍵！
不同意見與立場是生氣的原因
自己覺得「應該」= 別人「一定必須這樣做」嗎？
關鍵在於動怒後，採取什麼行動？是否受怒氣支配！
發怒，最後蒙受損失的還是自己
 職場「不愉快」越來越多！
價值觀分歧、自己的立場擺第一，最容易導致衝突
忙碌使人煩躁
 焦躁的情緒不再難以處理
從世足賽席丹事件得到的啟示
將「怒氣」活用於正面的觀點
第一章 徹底改變人際關係！
怒氣管理的機制
 「怒氣」到底是什麼？
怒氣，是生存不可或缺的情緒
人比動物更高明，擁有控制怒氣的能力
 怒氣是如何形成的呢？
怒氣產生前的三階段
是否生氣，取決於自己的看法
 核心價值左右你的怒氣
只有自己會讓自己感到不愉快
核心價值是檢視自己想法的字典
掌控關鍵的核心信仰
 真正該做的事
 先修正行動、再修正認知
使自己愉悅工作的終極技術
行動修正 生氣時不要採取行動
認知修正 在頭腦裡建構不生氣的機制
修正方法可按照自己的想法改變
第二章 從想像「理想自己」的訓練開始
 在問「為什麼」之前，先思考心中的「理想自己」
焦點解決 (solution focus) 是基本
探究原因百害而無一利
將目標訂在「目前力所及之事」
 如何想像「理想的自己」
目標——成為一個能控制怒氣的人
 「奇蹟的一天」的想像訓練
學習「竹內先生的理想日」
 實際體驗「理想自我」的正面影響
連續二十四小時不生氣的冷靜行動

只要自己改變，周遭也會改變

第三章 「什麼！」、「吼！」

情緒來襲時的控制法

「想發飆的衝動」一定能控制

可以立即奏效的「控制衝動」技術

怒氣，絕不會瞬間產生

火冒三丈時的終極控制技巧

停止思考.....讓腦袋空白

拖延技巧.....讓反應變慢

專注訓練.....讓意識集中在當下

解決問題的咒語.....準備屬於自己的魔法咒語

火冒三丈！實在忍不住了的終極法寶

撤退戰略 讓自己優雅撤退的暫停法

自己「主動」選擇離開

第四章 記錄下來，讓怒氣「現形」

認知修正要從客觀觀察憤怒開始

將煩躁、憤怒具體化

測量怒氣程度的技巧

通勤電車的突發事件也可以變成好事

怒氣現形後，就變得容易操控

自我觀察怒氣的工具「怒氣記錄」

以「寫在紙上」的方式瞭解情緒

怒氣記錄的寫法

禁止寫下主觀想法

反覆練習，效果會更好

透過壓力管理，將自己置於「不生氣狀態」

壓力愈大愈容易生氣

壓力可分為四種

寫下壓力記錄就能讓壓力銳減

將意志集中在可以改變的事情上

第五章 不勉強就能辦到！

「不生氣機制」的建構法

審視生氣背後的自己

建構「不生氣的機制」

核心信仰與引爆點間的關係

以三欄表導正偏差的核心價值

發現自我認知錯誤

三欄表的填寫方法

「工讀生不會好好做事」的偏差認知

懷疑自己的價值觀及過去

不斷地常常檢視自己的核心價值

瞭解引爆怒氣的開關「引爆點」

「地雷」埋在過去

老是因為相同的引爆點發飆

深入檢視事件背後的想法

抱持不被過去束縛的觀點

跳脫生氣的固定模式

給總是為了類似情況不開心的人

以「打破模式」改變生氣模式

每天早上在便利商店等得不耐煩

生氣的對象一定是上司

「不生氣機制」已經近在眼前

第六章 終極溝通技巧！

學習表達內心想法

你的評價會因為用字遣詞而徹底改變！

溝通修正的主軸

即使生氣，只要不表現出來就沒人知道

心平氣和的正確傳達方式

傳達心中的想法給對方

說出口就糟了！語言與表達的訣竅

計算「絕對」、「總是」、「一定」的頻率

你常常指責人或貼人標籤嗎？

說話常誇大其詞？

強加「應該」一詞在他人身上

過份指責對方

試著以「我」為會話的主詞

你常不自覺地指責對方嗎？

生氣時的會話主詞換成「我」，想法更易傳達

體諒對方立場、心情的溝通方式

「主張式溝通」

「攻擊」與「主張」的不同

「主張式溝通」的原則

尊重對方的意見及權利

結語

《怒氣管理》

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