

<<情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787515801933

10位ISBN编号：751580193X

出版时间：2012-7

出版时间：中华工商联合出版社

作者：杨翊峥

页数：233

字数：240000

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>

## <<情绪掌控术>>

### 内容概要

《情绪掌控术》从现实社会出发，解读了人们在生活中所遇到的各种情绪困扰，讲述了正确的情绪理念，说明了情绪对人所起的深层次作用，提供了一系列情绪调控方案，为读者提高生活质量、提升工作效率、改善人际关系提供了有效的帮助。

《情绪掌控术》是一部较为全面系统论述情绪心理的极有价值的图书。它力图揭示人的快乐与悲伤、期望与失望以及爱恋与淡漠、愤怒与恐惧、忧郁与焦虑等情感变化的奥秘。

它将情绪的发展及变态等作了总结性描述。

内容翔实，材料丰富，指导人们进行情绪调节，告诉人们如何抗压、承受挫折以及如何放松自己，获得快乐。

让人们能尽快走出心灵陷阱，摆脱负面情绪，展现一个光鲜靓丽的自己。

## <<情绪掌控术>>

### 书籍目录

#### 情绪篇——好情绪可以成就人生

##### 第一章 千变万化的情绪

你的情绪从哪里来

情绪的魔力

情绪要经常自省

不做情绪的奴隶

管理情绪

用好情绪感染别人

好心情可以装”出来

情绪小测试：你经常受情绪的影响吗

##### 第二章 剥离八种坏情绪

愤怒情绪

悲观情绪

焦虑情绪

嫉妒情绪

孤独情绪

自卑情绪

郁闷情绪

恐惧情绪

##### 第三章 好情绪培养方式——七种好心态

乐观心态

感恩心态

包容心态

快乐心态

淡定心态

知足心态

平常心

##### 第四章 与家人相处的情绪管理技巧

时常感激家人

用好情绪加固爱巢，

用心体悟生命中的爱

爱对方就尊重他 / 她的隐私

破解对方的身体语言

失恋、分手后的心理调节

做最棒的父母

把握子女的成长规律

#### 情商篇——高情商造就好情绪

##### 第五章 情商的力量

情商的力量

高情商比高智商更重要

##### 第六章 情商与影响力关系

人际情商的培养

环境与心理对情商作用关系

情商的提升法则

高情商者的特点

<<情绪掌控术>>

第七章 社交中的情商运用

良好的沟通能力影响他人

受欢迎很简单

第八章 职场达人如何把握情商

在工作中找到乐趣

韦奇定律：时刻坚持希望和信念

## &lt;&lt;情绪掌控术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：情绪体验与个人认知有关除了人特殊生理周期外当人们处于某种状态时，常常会有另外莫名的情感存在，这是人自己可以感觉得到的，即情绪，而且这种情绪状态是主观的，因为喜、怒、哀、乐等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地感受到，他人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能直接地了解和感受。

情绪体验的产生，虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事人无法控制的。

普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。

”生理反应是情绪存在的必要条件，为了证明这一点，心理学家给那些不会产生恐惧和回避行为的心理病态者注射了肾上腺素，结果这些心理病态者和正常人一样产生了恐惧，学会了回避。

情绪与每个人的生活息息相关，可以简单分为好的情绪和坏的情绪。

好的情绪会为人们提供一种向上的力量，对人会发挥促进作用，而坏的情绪则相反。

那么，情绪变化究竟是从哪里来的呢？

关于这个问题的答案，总的来说有以下几种：（1）生活方面的变动。

生活方面的变动是情绪变化的主要来源之一。

比如年底的时候，公司发给你一笔数目可观的奖金，你的第一反应必然是开心，内心充满喜悦。

又或者在一次重要的会议上，你的笔记本电脑忽然没电了，你精心准备的PPT无法展示，这时你的情绪一定是低落、懊恼的。

再比如期待中的假期即将到来，你的内心充满了幻想；还有受伤、失业等，都是可以造成情绪从好变坏变化的事件，等等。

这些事件令人们必须面对新的生活需求以及新的环境要求，从而导致情绪产生波动。

（2）自然事件。

虽然作为现代人的我们，不可能像林黛玉那样见落花流泪，但是不可否认的是，自然条件的变化会给人们带来情绪上的改变。

比如一连阴了几天的天气放晴了，心情肯定会焕然一新。

而自然灾害的发生对于伤残的受害者来说，是一件重大的情绪事件，同时，对于现场目击者、前往救援的人、救治医院的工作人员、受害者的亲友以及从各种媒体听闻这件事的人来说，其情绪都会或大或小受到影响。

（3）长期的社会性情绪来源。

当今社会的确存在比较多的情绪现象，比如生活空间过度拥挤、食品安全受到威胁、经济衰退、环境污染等。

这些现象的存在不仅是科学技术上的问题，也会造成人们心理上的问题。

不过，要解决这些社会事件所造成的情绪问题，单靠个人的微薄之力是不够的，必须要借助整个社会的共同努力。

## <<情绪掌控术>>

### 编辑推荐

《情绪掌控术》旨在好情绪可以改变命运，坏情绪有可能毁掉一生你的情绪你做主，别让情绪掌控了你，愤怒时，要懂得如何制怒和息怒：悲伤时，要懂得如何转移和发泄：紧张时，要懂得如何释放和缓解：焦虑时，要懂得如何排遣和分散。

<<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:<http://www.tushu007.com>