

<<心跳吧>>

图书基本信息

书名：<<心跳吧>>

13位ISBN编号：9787801799234

10位ISBN编号：7801799232

出版时间：2010-5

出版时间：中国致公出版社

作者：王昕，吁芳云 编著

页数：231

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

把握情感，幸福生活几乎是从出生开始，每个人都要面对情感的陪伴。

嗷嗷待哺时，我们接收到的情感是单向的，除此之外，我们的情感交流都是双向的。

如何把握我们的情感，使之在与人交流时达到促进交际、增强感情的目的，是我们能否获得幸福生活的关键。

把握情感，是一种准确察觉、评价和表达情绪的能力，是一种调节情绪以获得幸福的能力。

关于这种能力，有一个时髦的名词，那就是“情商”，稍加留意，你会发现在人们的言谈话语中经常可以听到它。

“情商”这一术语是美国耶鲁大学的沙洛维教授和新罕什布尔大学的梅耶教授在1990年正式提出来的。

这一概念一经提出，立即引起了心理学界的广泛关注。

由于越来越多的研究表明情商的发展能够在很大程度上促进智力的发展，这一发现使得越来越多的人开始关注情商。

情商并不是一个虚无缥缈的科学概念，而是一种切实存在的力量。

每个人在生活中都会遇到种种不如意，有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。

而有的人则能很好地控制住自己的情绪，泰然自若地面对各种刁难，在生活中立于不败之地。

<<心跳吧>>

内容概要

本书指引你走进内心的情感世界，从心理学的角度讲述情感的秘密，帮助你认识自我、修炼情商，洞悉他人心理，了解自身情感，用一束智慧的光芒点亮我们的内心世界，点亮我们幸福美好的人生。在每个人的内心世界中，充满了各种情感：喜、怒、哀、惧……丰富的情感调和成五彩斑斓的情感世界。

这里有对酒当歌的畅快，有新婚燕尔的甜蜜，有人生得意时的惬意，也有灯火阑珊处的哀愁。

它对你了如指掌，你却对它如之甚少。

它是如此的扑朔迷离而又神通广大，让你浑然不觉地任其摆布，它会在你每个不经意的瞬间降临，让你为之心跳，身不由己。

它便是藏于我们内心中的情感。

打开情感83盒子，走进情感的世界，这将是一段与情感对话的心路历程……

## 书籍目录

第一章 智慧人生：打开神秘的情感盒子 情感是我们心灵的主人 打开心灵的窗产，才有阳光进来 用快乐的能量心想事成 把握好自己的情感智商 打扫心灵，清空烦恼 假装快乐，快速摆脱不良情绪 保持宽容，善待他人也善待自己 拒绝“跟着情绪走”，控制情绪化行为

第二章 美丽绽放：遍尝爱情的甜蜜与艰辛 寻寻觅觅，爱情需要timing 摘掉耀眼的“光环”，让幸福更清晰 让爱情不容易得到，方让人更加珍惜 把握尺度，让对方死心塌地爱上你 心理判定，快速拆除交往的警戒线 增加神秘感，保持恋人之间的吸引力 好头不如好尾，让告别为爱情加温 心理调适，有效升华失恋之痛

第三章 男女有别：火星与金星完美相处 越吵越相爱，争吵也有技巧 火星男在恋爱中的不良心态 摸清“女人心，海底针” 把握醋劲，“吃醋”不是爱情的死敌 爱情的三角形，成就完美 “爱吃鱼头”的误会 男女爱情语言中的心理诡计 保持爱情对话，让爱情永不断线

第四章 温馨港湾：让家庭之爱永驻 让婚姻历久弥新的心理良方 为了家庭幸福，请停止唠叨 从战争到和平的心理秘籍 心灵共鸣，夫妻之间也需要相互吸引 皮肤也会饥饿，为家人送上拥抱 中国式婆媳的心理暗战 读懂父母心，亲情也需要感恩 把关心真正送到父母心里

第五章 强大人脉：耕耘友情花园 愉快心情，把微笑作为你的“招牌” 给人真诚，也会收获真诚 友情中要保持“豪猪距离” 别让海格力斯效应统治彼此 用登楼梯效应让别人对你“有求必应” 平时多烧香，用时间来见证友谊 给别人面子，给自己退路 情绪感染效应，调控他人的情感步调

第六章 全面超越：做职场的强者 从“蘑菇”做起，扮演好你的每一个角色 合群合作，别做离群的大雁 空杯心态，迎接崭新自我 无需尽如人意，但求量力而行 掌握心理时刻，提高工作效率 将能量合并，别让“三个和尚没水喝” 后记 对你的情感负责

## 章节摘录

插图：保持开放的心灵为空杯心态奠定了基础，但是还远远不够。我们还要往前走，也就是放下。放下指的是，只要是束缚和阻碍自己发展，使自己步履沉重的包袱都义无反顾地抛弃，包括地位、金钱、面子、贪念以及仇恨等。

放下往往伴有一定程度的艰难和痛苦，因为，你必须要放弃的东西很可能是你最难以割舍的东西，比如金钱、权利等，这要求我们具有宽容、豁达、勇敢等品质。

对一个强大的心灵而言，没有什么是放不下的。

美国总统华盛顿，在很有可能无限期担任总统的情况下，毅然放下权力和光环，主动卸任，从而使美国基本保留了总统不超过两任，每任不超过四年的传统，保证了民主政治的实施。

南非黑人领袖、诺贝尔和平奖获得者纳尔逊。

曼德拉为了追求民族的平等，为黑人争取应有的权利，被囚禁27年之久。

在出狱的当天，他说了这么一句让人钦佩的话：“在我走出囚室、迈出监狱大门的那一刻，我就已经把悲痛与怨恨留在身后。

”“留在身后”就是一种放下。

从此，不再因过往的痛苦而流泪，不再因曾受到不公平待遇而怨恨，只是朝着自己梦想的方向前进，再前进。

作为在职场中打拼的我们，空杯心态是不可缺少的，应该永远怀着谦卑的、渴望成功的心去吐故纳新，去实现、超越自己的人生价值。

## 后记

对你的情感负责如果有人问你：你对自己的情感负责吗？

说不定你会感到吃惊。

情感这种看不见摸不着的东西，怎么能由人控制呢？

有高兴的事就乐，有悲伤的事就难过，这不是人之常情吗？

《心理学大辞典》认为：“情感是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验。

”也就是说，情感是一个人的心理态度的外在表现，是态度在生理上一种较复杂而又稳定的评价和体验，它与态度中的内向感受、意向具有协调一致性。

一个成功的人，必然是一个可以掌握自己心态的人，其中自然也包括情感。

这个道理，也就是我们通常所说的，弱者让情感控制行为，强者用行为控制情感。

情感与我们每个人的生活息息相关，当然，情感可以简单分为好的情感和坏的情感。

好的情感会为我们提供一种向上的力量，对我们的人生会发挥促进作用，而坏的情感则相反。

我们当然都想要发挥好的情感的积极作用。

避免坏的情感的负面作用。

本书就试图为你的生活提供一个借鉴，希望为你的情感找到一个心理引导。

如果你在读过此书之后，能够感到对完善你的情感控制力有一点帮助，那便是我们最大的收获。

<<心跳吧>>

编辑推荐

《心跳吧:打开情感的盒子》是情感心理学，带你体味并把握最完整的心灵旅程。情感是我们心灵的主人用快乐的能量心想事成让爱情不容易得到，方让人更加珍惜把握尺度，让对方死心塌地爱上你增加神秘感，保持恋人之间的吸引力越吵越相爱，争吵也有技巧火星男在恋爱中的不良心态男女爱情语言中的心理诡计友情中要保持“豪猪距离”平时多烧香，用时间来见证友谊情绪感染效应，调控他人的情感步调掌握心理时刻，提高工作效率

#### 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>