

有情绪，没什么大不了



[有情绪，没什么大不了_下载链接1](#)

著者:(韩) 咸奎汀

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2013-11

装帧:平装

isbn:9787550219427

控制管理并不是压抑自己的情绪，而是正确感受并表达情绪。处在同样的环境时，那些

充分了解自我情绪并感受自我情绪的人，可以过得更加幸福。因为，幸福是由我们内心的情绪决定的。

作者对如何在复杂的职场中管理好自我情绪等问题进行了探讨。她通过亲自与很多商人和公司总裁进行谈话、交流等方式展开了深入的研究。她通过生动的例子，为不同类型的职场中人，提出了很多切实有效的方法。在很多种状况下，如何避免自己的情绪受到伤害，同时也不让对方的情绪受到伤害，如何灵活而合理地进行情绪管理和情绪调节等，她都会给人们中肯可行的建议。

【编辑推荐】

如果你容易冲动、追求完美、不懂拒绝、烦透了工作、害怕变化、自卑、凡事亲力亲为、没有安全感、经常抱怨……

而这些状况给你带来愤怒、抑郁、害怕、悲观、焦虑、急躁等种种情绪，困扰你的生活和工作……

那么，《有情绪，没什么大不了》帮你了解自己和对方的情绪，合理控制和调节情绪……

让你，不再为老板的刚愎自用无所适从，不再为孩子的叛逆无计可施，不再为自己的坏脾气满心愧疚，不再为别人的随波逐流轻言抱怨，不再为工作“瓶颈”焦头烂额……

有情绪，没什么大不了。只要你明白情绪从何处起，只要你学会如何理解和引导情绪……

作者介绍:

咸奎汀

商学博士

拥有国际权威的情商诊断MSCEIT资格证书。

美国十大领导能力训练机构之一的布莱辛怀特学院的首席导师。

C&A Expert 卡鲁索情感能力中心的所长，从事企业情感咨询及培训。

在成均馆大学E-MBA等学校担任讲师。

在韩国一些大企业、跨国企业以及政府部门，开展情商领导能力及情绪沟通的课程，并且以总裁及管理人员为对象，展开一对一的情绪指导。同时也为很多的媒体写专栏。翻译著作有《能够引导人与组织的心灵风暴》《不要成为老板，而是领导者》等等。

目录: 卷首语 内心幸福，才是真正的幸福/ 001

理性和情感，两者都需要/002

管理好情绪，才能够成功/004

第一章 为何情绪需要管理/ 001

情绪不仅仅是烦、生气和抑郁/003

充分了解情绪，才能有效控制情绪/004

了解情绪，才能控制情绪/010

过度乐观并不是什么好事/015

情绪难以隐藏，不要欺骗自己/016
既要认可积极情绪，也要承认负面情绪/020
害怕、愤怒和抑郁，都有其积极作用/022
情绪管理，打开成功之门的钥匙/028
管理不好情绪，你会失去什么/028
管理好自我情绪，是成功的关键/033
第二章 你是容易冲动的人吗/ 037
你是害怕袒露自己内心的人吗/039
了解一个人，重要的是了解他的心/042
选择发火，还是灵活运用规则/047
越发火，薪水就越低/049
若不够完美，就无法生存吗/053
拒绝别人的请求，他会对我有意见吗/058
善良的人也要懂得大声说no /060
就算努力工作，又能改变什么/065
答案在人的身上，不在别处/066
不想去上班，就是不想去上班/070
不要随意换工作，而是要改变你自己/072
自夸要适度，不能讨人厌/078
怎样自夸才能不让人反感，又有好的效果/080
害怕新的开始和一切变化，怎么办呢/083
任何人都会害怕“第一次” /084
你现在是不是小看我/088
缺点要隐藏，优点要发扬/090
凡事都要亲力亲为，那样会很累/096
没有你，公司也会运转得很好/098
总是“想当年”，而过去的风光已不再/103
第三章 自我情绪管理的方法/ 109
总是留下悔恨的情绪——愤怒/111
当你生气时，请在30秒内回答两个问题/112
隐藏自己的真实情绪而故作洒脱/116
爱得少，受伤就少吗/117
让人变得无精打采的危险情绪——抑郁/121
通过改变语言和行为调节抑郁的情绪/122
总觉得自己不如别人——过低的自我评价/127
为了迎合他人而隐藏的感情——坦率/132
追求完美但不苛求，真实就是魅力/133
攥得越紧，越是徒劳——偏执/136
懂得放弃，也是一种能力/138
工作的热情，成功的催化剂——志趣/139
坦诚面对自己，你是真心喜欢现在的工作吗/140
阻碍新的开始和新的尝试的情绪——害怕/143
毫无畏惧迈出第一步的方法/145
否定一切的情绪——挫败感和悲观/150
乐观积极些吧，情绪决定未来/151
消极悲观的情绪，让人丧失绝好的机会/154
积极的情绪，产生巨大的人生能量/155
让内心疲惫的情绪——焦虑/157
创造时间的人，就是你自己/158
让人成为卑鄙小人的急躁情绪——小心眼儿/160
用内心的豁达去克服小心眼儿/161
第四章 内心幸福，才是真正的幸福/ 165
幸福和不幸决定我的感情/167
幸福到底需要多少条件/168

想要幸福，就要放弃过多的期待/170
语言是情绪的催化剂/172
改变语言，就可以改变情绪/173
想支配他，首先要改变他的情绪/177
得人心者，才能得天下/178
称赞是得到人心最简单、最有效的方法/179
比批评更有效的方法——引导/182
付出多少情感，就会得到多少情感/185
付出的情感，会如数得到回报/186
成功靠人，得到人重在得到人心/189
· · · · · (收起)

[有情绪，没什么大不了_下载链接1](#)

标签

心理学

个人管理

自我管理

社交谋略

生活

决定要幸福

韩国

读书笔记PPT

评论

北京联合

目测信息量不是很大，等我读完。早上运动+阅读1个半小时，给《量子创意学》结尾，给这本起了个头

可能不是一本书

里面有很多关于情绪管理的实用方法。大胆说不，不用每次亲力亲为，隐藏情绪没有好处。得人心的天下，称赞是最好的方法。有想法就去做，不要完美主义，贪图捷径。幸福的关键是情绪管理。

实际可操作部分太少

201602读过别人的读书笔记。

别人都很忙 没空看你 所以你做自己就好

很实用的情绪管理书，还是四色的，插图很有意思

主要讲的是首先要认识人有各种各样的情绪，然后是接受自己的情绪，不管是积极的，还是消极的。然后是面对消极情绪时如何处理会更好。认为要积极乐观豁达地生活和与人相处，是一本阳光的书。

立场很重要

[有情绪，没什么大不了_下载链接1](#)

书评

由韩国咸奎汀博士著，干太阳译的这本《有情绪，没什么大不了》绝对属于治愈系之列。从心理学角度看，人类本质上追求的是舒适和安定平稳，会为了避开攻击而寻求治愈。治愈，是灵魂的止痛药，抹一点，便教人由百感交集中生出无限勇气与力量，这便是治愈的神秘力量。有了情绪了， ...

“其实，没有什么所谓的‘负面情绪’。”对，就是这句话，吸引了我，去看这本书。一句话表述得好与不好，真的并不在于文辞，而是态度与立场。从这句话，我窥到了《有情绪，没什么大不了》这本书的立场。是——人的立场。就是这样，我们一边宣扬要理性，要...

最近自己的状态进入了“超仙”级别，每天进办公室基本上都属于直奔办公桌然后开始工作，对外界基本上都没有反应，这和自己活泼的性格几乎是大相径庭，不过自己还美其名曰叫修炼。直到看到这本书，我才明白自己距离抑郁也不远了，其实自己在压抑自己正常和不正常的所有情绪， ...

[有情绪，没什么大不了_下载链接1](#)