

# 情绪管理



[情绪管理\\_下载链接1\\_](#)

著者:曾仕强

出版者:鹭江出版社

出版时间:2008-1-1

装帧:平装

isbn:9787806718353

《情绪管理》是曾仕强教授的又一力作，直指中国人内心，可以说是一本“中国式情绪管理”读本。曾仕强教授在书中指出：情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。所以人有情绪是正常的，只要不过分，就不必去避讳。但是若不懂得适时疏导，轻则败坏情志，重则没完没了、使人崩溃。烦躁、压抑、埋怨等情绪，不同程度地影响着人们的工作和生活。

作者介绍:

曾仕强，祖籍福建，生于1935年，教授，中国式管理之父，当今中国极具影响力的管理大师与培训大师。台湾交通大学教授，台湾师范大学教授。英国莱斯特大学管理哲学博士，美国杜鲁门州立大学行政管理硕士。研究中国管理哲学三十年，首倡中国式管理，名动政商学界，享誉海内外。

目录: 引言第一章 中国人需要情绪管理 第一节 中国人情绪现状\3  
中国人情绪变化特别大\3 中国人很容易发脾气\5 中国人情绪不稳定时不讲理\7  
第二节 情绪是一种反应\9 主观感觉对情绪的影响\9 生理变化对情绪的影响\11  
表情动作对情绪的影响\12 行为冲动对情绪的影响\13 第三节 情绪是一个警讯\14  
情绪没有好坏、优劣之分\14 情绪促使人们正确因应内外情境\14 第四节  
情绪有理性与非理性两大类\17 非理性信念有两大类: 夸大与不符合实际\17  
理性情绪并非不动感情\22第二章 情绪负债 第一节 情绪负债是人们自己造成的\29  
情绪的最高境界是自由自在\29 人类从小就背负情绪债务\30  
情绪负债亦造成人自己\32 第二节 情绪负债的三个来源\33 依赖型性格\33  
控制型性格\34 竞争型性格\35 第三节 人们获得很多毒性教条\36  
家庭常见的毒性教条\36 学校里的毒性教条\38 社会上的毒性教条\39  
人心理上的毒性教条\40 毒性教条即情绪负债\41 第四节 如何解除情绪负债\43  
明白生活的意义在于有理想\43 改变自己, 摆脱情绪负债\44第三章 慎重选择情绪  
第一节 现代人具有极大选择力\49 选择力大, 情绪不稳造成的破坏大\49  
用理智来指导情绪\50 反复思考才做出反应\52 第二节 人们经常无意识地选择\53  
人们一直做出选择\53 最好是有意识的选择\54 新的选择能力很重要\55  
人类正在有意识地演化\57第四章 改善自己, 改变情绪 第一节  
人们经常把责任推给外界\63 人们觉得自己没办法控制\63  
人们觉得情绪不好是由外力引起的\64 人们拥有太多的“一定”\65  
人们提出太多的条件\66 人最可靠的是改变自己\67 第二节  
怨天尤人并无实际作用\69 孩童时期种下的祸根\69 利用语言来保护自己\71  
情绪遗产的干扰常挥之不去\72 培养合理的思考能力\73 找人出气不如自求合理\74  
第三节 人们最好无条件地接纳自己\75 道家主张无条件接纳自\75  
儒家主张没有条件的快乐\77 首先要坚定一个信念\78 所有结果都要接纳\79  
确保自己选择的权利\79 第四节 人都是独一无二的\81 人与人之间有个别差异\81  
个别差异的主要来源\83 人们不全好也不全坏\85 人们深受环境的影响\85 第五节  
改变别人不如改变自己\87 人是习惯的动物\87 要求别人改变很困难\88  
改变自己较具主动性\89 改变自己可改变别人\90 自己要有意识地演化\90  
人人都要发挥参考力\91第五章 情绪管理的方法 第一节  
情绪管理中常见的治标方法\95 几种常见的治标方法\95 让心情变好并不简单\97  
人要“看开”, 不要“看破”\97 使用药品麻醉很可怕\98 调整心态, 效果持久\98  
治本和治标可以同时并进\100 第二节 如何觉察自己真正的情绪\102  
不要过分注重向外看\102 要练习体会内在的感觉\103 注意情绪的“中间层”\105  
明白情绪才能处理\107 第三节 情绪管理的ABC理论\108 ABC里论简单明了\108  
B是情绪反应的关键\109 事件不容易控制\110 观念可以自由调整\111  
观念有理性与非理性\111 观念可以使情绪改变\112 合理运用ABCDE模式\112  
第四节 摆脱二分法思维的束缚\116 摆脱是非分明的思维方式\116  
二分法会产生非理性观念\117 运用三分法思维会更加快乐\119 第五节  
情绪管理只有一条规则\123 人是情绪的真主宰\123 不要把情绪当成坏事\124  
激烈的反应对身心有害\125 过分压抑会变成潜意识\126  
与当地文化相结合进行学习\127第六章 几种常见情绪的管理 第一节  
愤怒和忧郁的有效管理\131 造成愤怒的两个原因\131  
愤怒伴随着各种不同的情绪\132 愤怒的三个真相\132 忧郁令人觉得不快乐\133  
如何克服忧郁\134 第二节 难过与哀伤激发适应性\137 难过是一种普遍情绪\137  
难过经常与其他情绪共现\138 哀伤与难过的关系十分密切\139  
哀伤是疾病的主要原因\139 发泄情绪要适可而止\140 第三节  
焦虑与害怕对人的影响\141 焦虑是一种复杂的情绪\141  
大部分焦虑源自害怕失败\143 害怕是一种自然反应\144  
害怕可用来保护人类自己\144 第四节 无助感比无力感更麻烦\146  
无力感是沮丧的表现\146 最好把消极转为积极\147 力不能及可诉诸能人\148  
无助感是环境造成的\149 无助感最好是预防而非治疗\151 第五节  
羞愧感与罪恶感的作用\153 羞愧感具有内在驱动力\153  
羞愧感是从父母、师长处获得的\154 过重的羞愧感很不好\154

罪恶感有三种感觉\155 勇敢面对罪恶感才好\156  
· · · · · (收起)

[情绪管理\\_下载链接1](#)

标签

情绪管理

曾仕强

心理学

自我修养

管理

自我完善

心理

修身

评论

人没有权力挖苦别人，只有权力挖苦自己

-----  
2012-1-22  
一家人聚在一起，聊天的聊天，玩儿游戏的玩游戏，看电视的看电视，我就捧着手机乱翻书。

-----  
1、每一种情绪都有价值；2、情绪需要适当的疏解，而不是压抑或者过分的控制；3、最可靠的是改变自己，而不是改变别人，做自己的主人。

-----  
曾老师是我的指路灯，曾老师微微一笑智慧的倾城~哈哈

-----  
易经文化

-----  
存在即有它存在的根本，凡事没有好与不好，只有是否合适；喜欢这种感觉，做下来，就像是在咖啡馆里，如朋友般聊着人生的感悟

-----  
大白话讲大道理，看似无聊实则深刻。

-----  
个人觉得不错，争议很大

-----  
没太大意思，感觉比较扯，举例举得很生硬和主题联系不紧密，一句话能说完的事情硬是能扯十几页。作者的要表达的关于中国人情绪管理的观点其实和传统的大学、中庸里面说的东西一样，而这两本加起来也就是个几十页吧。

-----  
读了发现像是没读一样

-----  
6哈哈 听完的。好受用呢

-----  
结构太混乱了

-----  
一贯的曾仕强的风格，其实感觉和余世维蛮像的，稍微更硬派点。和压力管理有点类似，也看了一些在其他书上看到过的东西。

-----  
朴实到没有权威性，但还是值得看看

-----  
中国式自我管理

-----  
把中国人真是琢磨透了。

-----  
大白话

-----  
告诉我们，凡事要看开，但别看透。

-----  
老头子说话比较主观，但人生智慧而言，也有些许收获。

-----  
觉得理论都不通啊

-----  
[情绪管理\\_下载链接1](#)

## 书评

书中多数案例不讲逻辑，没有说服力。封面倒是不错，如果这本书有读者的话，在我看来，多半应归功于出版社的营销策略。以上仅为个人感受，望各位海涵。

-----  
整本书是听完了，有时候会开小差，曾教授的百家讲坛还是坚持的听完了。这本书有些内容和《易经的智慧》异曲同工。很多东西都讲的很符合中国国情，中国文化教养。我还买了一本曾教授的书《教养》，还没有开始看，希望曾教授的教导能一如既往的开导我，引领我了解中国，更加圆滑...

-----  
最近一直趁上班的路上听曾仕强教授讲的《情绪管理》颇有收获。对一件事要深刻的想想，不要只凭当时的第一感受就发火，要想想别人拒绝你，背后可能有原因的。弄清楚原因，理解对方，就不会发火。2个人才会更好的相处。改变心态是治本，发泄脾气只是治标。治本治标一起效果更好。...

-----  
很中国 一开始觉得总提中国怎么样外国怎么样 很不习惯 看到最后很受用 因为特别符合实际 我们总是崇洋媚外 好吧 也不能这么说 就是看到外国的东西 觉得很多很好 可是它并不符合中国的国情 不能片面的只看一部分 也要结合实际的中国五千年的文化 古人的智慧是不可想象的 也是不...

-----  
月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐，但这并不意味着我们是情绪的奴隶，任它支配自己的行为。如果说情绪奔腾的洪水，那么理智就是一道坚固的铁门。看来，情绪与个人的态度是紧密相连的。一个有积极健康的情绪表现。在生活中，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。我们在拥有...

-----  
如果你是架构控，最好避而远之，这书会把你绕到云里雾里的。前半部还好，大概能摸到思维的脉络，后半部就彻底悲剧了。论点与论据之前有时毫无关系，也有一些十分主观的臆想性结论，缺乏考证，容易误导读者。书是从百家讲坛的录像里原话照搬，那些听讲座的人，到低能听进去...

-----  
中国人不太擅长谈论情绪，不会谈论感觉，认为大家都应该讲道理，但是大多数人做的决定都跟情绪、感觉相关。愤怒让人强化既有的看法，人在生气的时候，是最有战斗力的时候，也是最不容易产生自我怀疑的时候。在吵架时容易愤怒，症状是难自控、没有时间感，自己是什么身份，周围...

-----  
听书有些时候容易分神，但是曾教授的语言还是那么的幽默风趣。情绪是由环境造成的，有外界的环境有内在的环境，书中说控制情绪还是比较容易，控制情绪通过控制自我

就可以控制了。自修，自律，从自我内在的环境来影响外在的环境。外在环境是控制不了的，但是可以改善自己的内在...

-----  
哈哈1孩子我给你明哦咯咯咯咯咯咯咯lolink哦咯哦咯咯咯咯lol你inn咯咯咯咯  
咯咯咯咯咯咯哦lol明敏金哈哈1孩子我给你明哦咯咯咯咯咯咯咯lolink哦咯哦咯咯  
咯咯咯lol你inn咯咯咯咯咯咯咯咯咯哦lol明敏金华哈哈1孩子我给你明哦咯咯咯咯  
咯咯咯咯哦lolink哦咯哦咯咯...

-----  
看这本书的时候，让我想起了之前看过的奥修写的《道德经心释》，很多说法还是非常相似的。 总体而言，值得一读。读完能有多少收获，就看自己的悟性了。

-----  
[情绪管理\\_下载链接1\\_](#)