

# 情绪管理



[情绪管理\\_下载链接1\\_](#)

著者:曾仕强

出版者:北京大学

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787301174241

《情绪管理(珍藏版)》内容简介：人一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要会哭才有人照顾他，如果不会哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。

平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等。其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。

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 中国人情绪变化特别大 中国人很容易发脾气 中国人情绪不稳定时不讲理 第二节 情绪是一种反应 主观感觉对情绪的影响 生理变化对情绪的影响 表情动作对情绪的影响 行为冲动对情绪的影响 第三节 情绪是一个警讯 情绪没有好坏、优劣之分 情绪促使人们正确因应内外情境 第四节 情绪有理性与非理性两大类 非理性信念有两大类：夸大与不符合实际 理性情绪并非不动感情 第二章 情绪负债 第一节 情绪负债是人们自己造成的 情绪的最高境界是自由自在 人类从小就背负情绪债务 情绪负债亦造成人自己 第二节 情绪负债的三个来源 依赖型性格 控制型性格 竞争型性格 第三节 人们获得很多毒性教条 家庭常见的毒性教条 学校里的毒性教条 社会上的毒性教条 人心理上的毒性教条 毒性教条即情绪负债 第四节 如何解除情绪负债 明白生活的意义在于有理想 改变自己，摆脱情绪负债 第三章 慎重选择情绪 第一节 现代人具有极大选择力 选择力大，情绪不稳造成的破坏大 用理智来指导情绪 反复思考才做出反应 第二节 人们经常无意识地选择 人们一直做出选择 最好是有意识的选择 新的选择能力很重要 人类正在有意识地演化 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 人们觉得自己没办法控制 人们觉得情绪不好是由外力引起的 人们拥有太多的“一定” 人们提出太多的条件 人最可靠的是改变自己 第二节 怨天尤人并无实际作用 孩童时期种下的祸根 利用语言来保护自己 情绪遗产的干扰常挥之不去 培养合理的思考能力 找人出气不如自求合理 第三节 人们最好无条件地接纳自己 道家主张无条件接纳 儒家主张没有条件的快乐 首先要坚定一个信念 所有结果都要接纳 确保自己选择的权利 第四节 人都是独一无二的 人与人之间有个别差异 个别差异的主要来源 人们不全好也不全坏 人们深受环境的影响 第五节 改变别人不如改变自己 人是习惯的动物 要求别人改变很困难 改变自己较具主动性 改变自己可改变别人 自己要有意识地演化 人人都要发挥参考力 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 几种常见的治标方法 让心情变好并不简单 人要“看开”，不要“看破” 使用药品麻醉很可怕 调整心态，效果持久 治本和治标可以同时并进 第二节 如何觉察自己真正的情绪 不要过分注重向外看 要练习体会内在的感觉 注意情绪的“中间层” 明白情绪才能处理 第三节 情绪管理的ABC理论 ABC里论简单明了 B是情绪反应的关键 事件不容易控制 观念可以自由调整 观念有理性与非理性 观念可以使情绪改变 合理运用ABCDE模式 第四节 摆脱二分法思维的束缚 摆脱是非分明的思维方式 二分法会产生非理性观念 运用三分法思维会更加快乐 第五节 情绪管理只有一条规则 人是情绪的真主宰 不要把情绪当成坏事 激烈的反应对身心有害 过分压抑会变成潜意识 与当地文化相结合进行学习 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 造成愤怒的两个原因 愤怒伴随着各种不同的情绪 愤怒的三个真相 忧郁令人觉得不快乐 如何克服忧郁 第二节 难过与哀伤激发适应性 难过是一种普遍情绪 难过经常与其他情绪共现 哀伤与难过的关系十分密切 哀伤是疾病的主要原因 发泄情绪要适可而止 第三节 焦虑与害怕对人的影响 焦虑是一种复杂的情绪 大部分焦虑源自害怕失败 害怕是一种自然反应 害怕可用来保护人类自己 第四节 无助感比无力感更麻烦 无力感是沮丧的表现 最好把消极转为积极 力不能及可诉诸能人 无助感是环境造成的 无助感最好是预防而非治疗 第五节 羞愧感与罪恶感的作用 羞愧感具有内在驱动力 羞愧感是从父母、师长处获得的 过重的羞愧感很不好 罪恶感有三种感觉 勇敢面对罪恶感才好

• • • • • (收起)

标签

情绪管理

心理学

曾仕强

管理

个人管理

个人成长

评论

尚存前后矛盾的观点，但若从儒者仁心的角度看，这是上本。

-----  
总感觉里面的话有点空

-----  
一般

-----  
...那天拿起这本书，室友说，你都没有情绪问题了不用看它了，欣慰

-----  
心灵鸡汤，没有假设，没有实验，没有数据，没有证明，没有反证，只有案例、故事和名人名言，不是我的菜。

-----  
十二本中的一本 想说话一样 简单又深刻

-----  
我们都是复杂难以琢磨的中国人。

-----  
笨来就不喜欢读此类书籍，但怕主管倾向导致自己在选择上的失误，便硬着头皮把这本书读完了。此时此刻，我只想说一句话：此书烂也烂的这么奇葩，当真不要再读了！

-----  
至少对我很有成效。心态一天天的在改变，是一件很幸福的事情~

-----  
这本书还挺适合普通人看的

-----  
中国人情绪现状：起伏大、疑心大、警觉高、易发脾气、自尊心强、喜欢自作主张、情绪不稳定时不讲理……人的长相是自己造成的，18岁前的长相是父母给的，18岁后长成什么样子是自己造成的，因为“相由心生”……最软弱的东西其实是最坚强的，水最柔软，但却能把钢板滴穿，风来的时候，嘴硬的东西先折断，软的东西则不会断……能处理好自己情绪的人才是最棒的……

-----  
我属于控制不了的那种，很喜欢曾仕强，听过他一些课，有很浓的中国特色，他能找到中国人独特的性格特征

-----  
时常翻看

-----  
[情绪管理 下载链接1](#)

## 书评

用一上午看完的。书讲的很浅显。收获一般。

我是个非常情绪化的人。有时爱胡思乱想。遇到不开心的事情，往往会纠结很长时间。有过焦虑、自责，自卑，罪恶感等等。总是要做到最好。如果达不到预期，或是失败了，就会有很深的罪恶感。书中有句话：“做错了和低贱有什么关系？”是...

-----  
[情绪管理\\_下载链接1\\_](#)