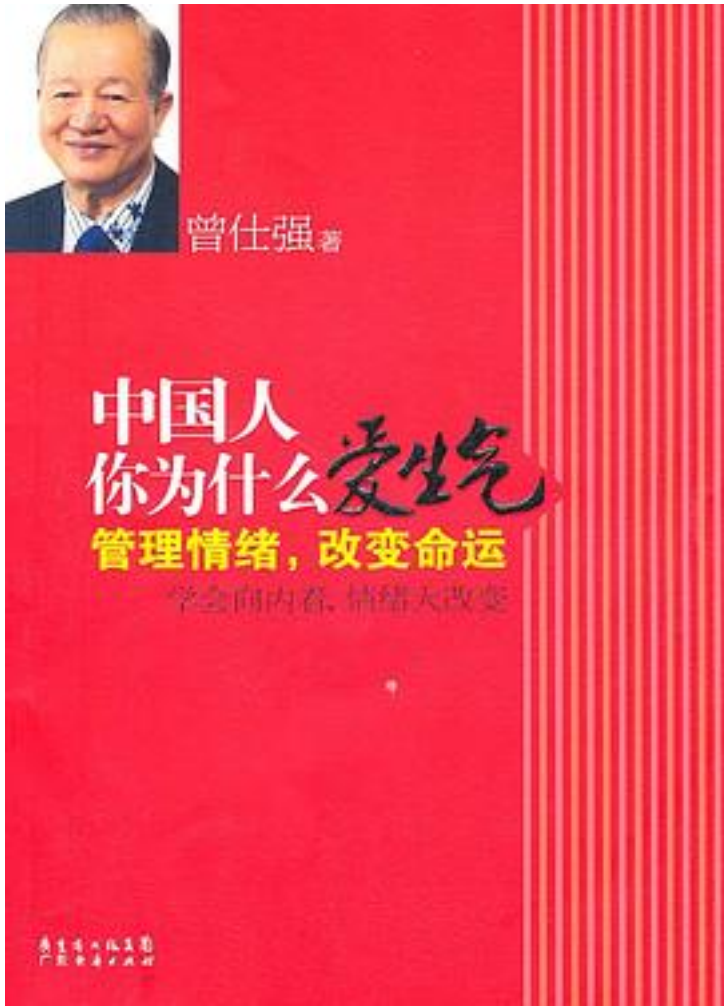


中国人你为什么爱生气



[中国人你为什么爱生气_下载链接1](#)

著者:曾仕强

出版者:广东经济

出版时间:2010-11

装帧:平装

isbn:9787545406306

《中国人你为什么爱生气:管理情绪,改变命运》内容包括：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、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、情绪有理性和非理性两大类、夸大与不符合实际、理性情绪并非不动感情……

作者介绍:

曾仕强，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。研究中国管理哲学近三十年，首倡中国式管理，名动政、商、学界，享誉海内外。

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。曾任大学校长、教授多年，并长期担任企业经营顾问、高级培训师。现任时代光华公司特聘高级培训师。被誉为中国式管理大师、最受企业界欢迎的十大名嘴之一。

重要著作有：《中国式团队》、《圆通的人际关系》、《在中国如何当领导》、《管理的真相》、《从管人到安人》、《中国式管理》、《中道管理》等。

目录: 引言 第一章 中国人爱生气 第一节 中国人的情绪现状 中国人情绪变化特别大 中国人很容易生气 中国人生气时不讲理 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 and 非理性两大类 非理性情绪有两大类：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就大 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 最好是有意识地选择 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 人们觉得自己无法控制 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 道家主张无条件地接纳自己 儒家主张无条件的快乐 首先要坚定信念 笑纳所有结果 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 管理情绪的方法 第一节 管理情绪时常见的治标方法 几种常见的治标方法 让情绪变好并不简单 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 情绪管理的理论 ABC理论简单明了 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 non 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 管理情绪只有·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交互出现 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
• • • • • [\(收起\)](#)

[中国人你为什么爱生气_下载链接1_](#)

标签

曾仕强

生活态度

心理学

自我管理

处世

情绪

个人管理

心理

评论

也算是个洗脑书了，但是看完后还是多少会反省，也算有用

我会到处说我和作者一起吃饭逛夫子庙么

: B842.6/8621-1

没见过写的这么渣的书，就听作者在那边瞎逼逼，一直在给中国人打标签，非要把一部分人的缺陷放在整个群体里面。几乎一直在表达作者的主观观念，所谓的案例都是“有个人”“某公司”，什么数据也没有，连鸡汤都算不上.....

还是三国之道系列好看，这本书写得一般

不是一本书能改变的事情，其实我脾气挺好挺看得开的。。

书中说的似乎是颇有道理的，但是放下书全都忘了。该情绪化的时候还是很情绪化，该生气该郁闷的时候还是生气郁闷。书毕竟只是书，不能解决你自己的问题，能意识到也许就达到目的了。

情绪管理很重要，不仅要看外界，更多的是要学会内观，管理自己的情绪

“一个人要先接纳自己，肯定自己要走的路是和别人不一样的，这样才会走得自由自在。。。如果不能改变环境，就改变自己”

这什么地摊小报的风格来着……

一句话总结：管理情绪的方法就是，借用ABC模式，改变观念。
剩下那么多篇幅基本是圈话，口水书。

人是习惯的动物。人是观念的动物。

有些地方讲的很对，处世应该这样。有些地方又过于实在、钻营了。

极少读这类书，为了不路怒特意买的，本以为没毛用，其实还不错，之前看过曾老爷子讲周易，感觉很舒服。

单单就国人来说，非常中肯，实用适用.

能很好地控制情绪才算成熟……

一开始就有膝盖中箭的感觉，我这个人确实是到了地铁里就要生气，人挤人或者看到开着音响的乞讨者，我就心中一团火，真的是一天的坏心情从挤地铁开始。当然了，作者提到对自我控制是很重要的，很有道理，人确实能控制的也就只有自己了。作者其实在讲中国人的一些缺点的时候是很带有包容心的，很有那种存在即是合理的感觉。书中提到的很多教育小朋友的方式也很值得学习。

够了 但是17 18章还是挺值得重读的

生气是拿别人的错误来惩罚自己

道理大家都懂 做不做得得到就另说了

[中国人你为什么爱生气 下载链接1](#)

书评

都不知道怎么评价这本书了，整个一个心灵鸡汤，让你变得逆来顺受，不断地修炼自己，让自己更加的适应社会这个模子，用一个别的书上看到的例子来总结一下这本书的思路，也是一本控制自己情绪的书，而且这个例子我都不知道是真是假，还是仅仅为了迎合控制自我情绪而编造出来的例...

一、中国人为什么爱生气；
中国人爱生气，情绪起伏波动大！生气时蛮不讲理！不是自己生气，是你惹她生气了！管理的最高境界就是修己安人！情绪是一种反应！情绪是一种警讯！感觉对情绪的影响，生理对情绪的影响，表情对情绪的影响，动作对情绪的影响！情绪有理性和非理性两大类...

[中国人你为什么爱生气_下载链接1](#)