

# 管理你的情绪



[管理你的情绪 下载链接1](#)

著者:宋犀坤

出版者:法律出版社

出版时间:2011-3

装帧:平装

isbn:9787511810090

虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。美国著名投资家沃伦·巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是对情绪和理性的控制力。

善于管理情绪可以推动人的各种活动，使我们有一个积极进取的人生。比如，勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受。

我们的生命中，不可避免地也要产生令人不快的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等。假如不快情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生负面影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

情绪会影响人的健康。

情绪会影响人的交际。

情绪会影响人的职业。一个人稳定的情绪是事业成功所必要的条件——这就是为何现在人们特别注意培养“情商”(EQ)的原因。一个人能不能把握和控制住自己的情绪，这往往是决定一个人事业的得失成败以至人生命运很重要的一点。各种成功之士的经验也证明，职场成功的关键就是管理和控制自己情绪的能力。当情绪来临的时候，一个成熟的

对自己的情绪有充分感知和识别能力的人，应当学会坦然地接受这些情绪，从而驾驭它，而不是被其控制或是盲目地找各种解释为自己的行为找到懈怠的理由。

因此，在竞争加剧、压力倍增的现实环境下，我们一定要学会管理好自己的情绪，修身养性以求身心健康；管理好自己的情绪，从而在人际交往中如鱼得水；管理好自己的情绪，以便在职业生涯中顺风顺水。

作者介绍：

宋犀坤

台湾资深人力资源管理专家，精于职业生涯规划与职业心理分析，在职业规划、团队建设、职场心理调适等方面具有独到的见解，曾担任多个企业的人力资源管理顾问，并在北京大学、北京民族大学、北京师范大学等多所院校进行过就业指导与就业心理讲座。

目录: 线之一章 揭开情绪的面纱

- 一、纷繁复杂说情绪 7
- 二、别忽视情绪的力量 11
- 三、如何对待情绪 18
- 四、正确的思想导致健康的情绪 22
- 五、不要让情绪失控 24

线之二章 不良情绪面面观

- 一、冲昏头脑的愤怒 35
- 二、与生俱来的恐惧 41
- 三、忧虑笼罩的阴影 45
- 四、畏首畏尾的怯懦 49
- 五、吞噬心灵的嫉妒 56
- 六、处处设防的猜疑 62
- 七、迷失自我的虚荣 68
- 八、越陷越深的自卑 76
- 九、惴惴不安的悲观 84
- 十、缺乏清醒的偏执 89

线之三章 修世立世中的情绪管理

- 一、具备自知之明 97
- 二、避免妄自菲薄 101
- 三、不要被完美所累 105
- 四、知足才能常乐 109
- 五、做到宠辱不惊 114
- 六、不要怨天尤人 118
- 七、让自己保持冷静 122
- 八、学会不在意 125
- 九、保持乐观的心境 131
- 十、懂得自我安慰 135
- 十一、遇事要想得开 139
- 十二、别太计较得失 143
- 十三、该放下时且放下 148
- 十四、做到随遇而安 153
- 十五、拥有豁达心胸 157

线之四章 人际交往中的情绪管理

- 一、善待别人，懂得宽容 167
- 二、用平静化解矛盾 172
- 三、学会感谢别人 176

四、顾及他人的自尊	181
五、得意不要忘形	187
六、把握好交往的分寸	191
七、用赞美调动情绪	197
八、以微笑感染情绪	201
九、沟通能缩短距离	205
十、控制急躁情绪	211
线之五章 职业生涯中的情绪管理	
一、化情绪为动力	221
二、找回工作的激情	225
三、释放不快乐的情绪	230
四、降低自己的期望值	234
五、不要让自己太疲惫	237
六、学会放松自己	240
七、给自己一个愿望	245
八、正确面对批评和受挫	248
九、用积极化解抱怨	252
十、冷静应对争论和冲突	254
· · · · · (收起)	

[管理你的情绪](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

情绪管理

心理自助

心理

清新，解脱，自我

因工作而阅读

自我完善

管理

## 评论

名字和书封都很美 只是内容太浅

-----  
这书。。。除了装帧美， 内容可以完全放弃

-----  
志在必行

全凭作者自己教严密的逻辑分析， 实例较之同类书籍非常少。边看边给自己做心灵慰藉， 这样蛮好。

-----  
封面很美很小清新。内容较浅， 自己也有一边看一边反省做得不足的地方。十几岁的时候处处出言不逊摆脸色是个性， 二十几， 三十岁还把这当作个性的就是自愿把无知摆在人前让人笑了。

-----  
书的装帧设计很棒。内容和情绪管理虽然有些老生常谈， 但是， 有些书的意义不就是提醒你那些你其实早就知道的道理么？

-----  
没有新的观点， 只是全部其他人的书的思想汇总的结果， 没有什么建设性的

-----  
读完后对自己的情绪有了另一种看法。我们能控制的也只有自己的情绪~

-----  
心神不宁的时候多看几眼此书， 很快会让你心平气和下来、

白瞎了封面这么清新。。。没有半点建设性。。。

在我很难控制自己情绪的时候看了这本书 不知道有没有潜移默化的融入到生活中  
但书的具体内容已经记不清 记住的是很有风格的封面设计和每页见到你的图画。

没什么卵用啦。

不读不知道，一读觉得自己全是心理疾病

完全因为书皮小清新买的。看起来索然无味。像百度百科。

[管理你的情绪](#) [下载链接1](#)

## 书评

很好的一本书O(∩\_∩)O~~ 翻开第一页就有惊喜~~O(∩\_∩)O~  
你会赞叹设计得巧妙与唯美~~ 每页下面的图案虽然简单~~ 但看起来非常舒服~~  
每句话似乎都说中了心事~~ 我发现了它的美O(∩\_∩)O~ 你也会发现~~ O(∩\_∩)O~

[管理你的情绪](#) [下载链接1](#)