

《别让情绪毁了你》

图书基本信息

书名：《别让情绪毁了你》

13位ISBN编号：9787508080734

出版时间：2014-6

作者：杨炳慧

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《别让情绪毁了你》

内容概要

现如今，越来越多的人开始关注情商，并重视起情商自我提升的方法。本书就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力，旨在帮助读者更好地认识、发现、控制自己，最终实现情商上的自我提升和不断完善。

《别让情绪毁了你》

作者简介

杨秉慧，资深文字工作者，擅长社科励志类图书选题的操作，出版图书近百种，颇受读者欢迎。对于心理学有深厚的专业素养和特殊的爱好，多年从事心理健康、保健方面的研究工作，从研究生阶段起即长期为杂志和报刊撰写心理学类稿件。

书籍目录

第一章 走进情商世界

不懂EQ?那你OUT了!

高情商的人更受欢迎

情商,会给你带来意想不到的奇迹

生活,是由情商造就的

情商是可以改变的吗?

情商测试:你了解生活中的自己吗?

第二章 了解自己,认知情绪

认识自己,了解生命的本质和秘密

情绪失控是一种毒药

你可能不漂亮,但可以十分美丽

缔造灵异的第六感

太迎合别人,便失去自己的格调

情商测试:你的情绪稳定吗?

第三章 管理自己,润滑性格

不被生活牵着鼻子走

做一个不想“如果”只想“如何”的人

学会做自己的主人

控制住情绪,就控制了世界

放低姿态,体味“蹲下”的智慧

情商测试:你的自制力如何?

第四章 自我提升,完善情商

征服自我,与幸福邂逅

好运气是实力与机遇的必然结果

见解独到,不创新即死亡

好形象是人生的一种资本

伟大的情商规律:吸引力法则

情商测试:你的心境如何?

第五章 了解他人,完美沟通

上帝万能,因为他最懂得倾听

缓和关系,从对方的角度思考问题

谈论别人感兴趣的话题

把对方的想法“套”出来

套用一点色彩心理学

情商测试:你具备亲和力吗?

第六章 了解他人,完美沟通

上帝万能,因为他最懂得倾听

缓和关系,从对方的角度思考问题

谈论别人感兴趣的话题

把对方的想法“套”出来

套用一点色彩心理学

情商测试:你具备亲和力吗?

第七章 促进情感,提升幸福

今天,我要学会控制情绪

平衡工作与家庭的关系

《别让情绪毁了你》

做一个会爱的人

情商连接金星与火星

在家办一个“情商班”

在宽容中展现风度

学会从不快乐中解脱出来

情商测试：你是高情商的精英吗？

《别让情绪毁了你》

精彩短评

- 1、其实就是把一堆事例堆砌起来的一本书。中心论点就是：好情绪作用多大，坏情绪危害多大。然后，全书结束。
- 2、大明同志拿着他当挡箭牌的时候...好吧，以后我会努力的。生活是不会辜负努力的人。心理测试杜sir鸡贼的不愿意做。

《别让情绪毁了你》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com