

《不生气的情绪掌控术》

图书基本信息

书名：《不生气的情绪掌控术》

13位ISBN编号：9787564076115

10位ISBN编号：7564076119

出版时间：2013-7

出版社：北京理工大学出版社

作者：（日）安藤俊介

页数：147

译者：中森

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

《不生气的情绪掌控术》

前言

前言就这样，每天在焦急、愤怒中度日，因为某些事，某些人。不仅仅是你，很多人都是这样的。因为愤怒是一种最切身的感情。不过话说回来，愤怒这种切身的感情，实际上是非常复杂的。喜怒哀乐这四种感情，处理方法不当，就会变成灾难性的情绪。当然高兴、快乐这种正面感情，可以随意流露。“真好啊！”“真高兴啊！”这样就可以。但是悲伤、愤怒这种负面的感情，会使自己很痛苦。而且，愤怒和悲伤不同，会把别人也卷入其中，具有一定的攻击性。气急败坏向对方发怒，因对方的言行感到生气，去斥责部下，并顺带着把火发到孩子身上，往往非常容易做出这种攻击他人的行为。或者再说得严重一些，犯罪也不是没有可能的。“心烦意乱而生气。”报纸上经常会看见犯人这么说，也可以说，愤怒本身是具有攻击性的。所以说，愤怒会给人际关系带来麻烦，还会使人丢失工作错失机会。就是这种切身又麻烦的感情，其实我们自己却并不了解。如果就这样不加节制放任不管，焦躁愤怒，就会与人产生冲突，也会给工作带来不便。总之，愤怒是不仅仅是人，就是猫、狗、熊、海豚等动物也会有的一种情感。03愤怒对动物来说是威吓、警戒、保护自己的一种方法。所以我认为人是动物的一种，自然会有愤怒。并不是说在手持武器厉害的人面前不能生气，只是我们人没有处在那种状况中，却为什么要受愤怒的折磨呢。除自身危险这种状况之外的愤怒，都会对人造成伤害。这是因为，只有人是以自己的思考方法、价值观为基础，加上意义，最后心生愤怒。人类的愤怒其实就是人的“想法”和“做法”，本书对这些都有详细的讲解。例如，人山人海中小心被人踩了一脚。A君在去给一个难缠的客户道歉的途中，被踩了一脚，这时不由得火气连连，怒目而视。B君刚谈完一笔大生意在回公司的途中被人踩了一脚，就是有点疼，想着还是不要计较好了。怎么样呢？同样是被踩了一脚，A君很生气，B君却不在意。也就是说，重要的不是被踩了一脚这件事本身，而是当事人如何看待，如何想其深意，进而才导致愤怒的。可是愤怒这种感情本身，也是没有任何问题的。问题就在于因为有了愤怒这种情绪，给我们的工作、生活带来诸多的麻烦。火冒三丈不经意间说出的话，就会伤害到别人，发展成无用的纷争，甚至成为丢失地位、工作的恶性事件。愤怒对自己的人生、工作皆是不利的、不幸的，所以应该如何应对愤怒才好呢。这就是本书的题目《不生气的情绪掌控术》。所谓的愤怒管理术，并不是说一点也不能生气，愤怒也是允许的。而是不能被愤怒情绪恣意摆布，损害自己利益，要懂得控制这种情绪。我把管理这个词理解为准确分配。我们拥有有限的时间、有限的能量、有限的精力，我们分给愤怒的时间要尽可能减少为好。例如，能不生气我们就尽量不生气。即使生气，也不要发发脾气。掌握了这种分配技能，就掌握了愤怒管理术的方法。其实让自己百分之百不生气，我想会是很辛苦的。让一个人对所有的东西都不生气，这对普通人来说太难了，几乎不可能。即便是我写了《不生气的情绪掌控术》这本书，有时也会生气发怒。因此这本书的目的并不是要把愤怒的概率降为零。而且我们的目标也不是想成佛，偶感愤怒也是可以的。所以准确掌握愤怒分配方法是最好的。能不生气就不生气（减少愤怒情绪）。即使生气也要选择方法和场所（不能输给愤怒这种情绪）。这样人生之路就会变得顺畅。减少无谓的生气，停止愤怒这种行为。这就是愤怒的管理，也是本书的目的。不生气的人是不被愤怒这种情绪左右的人，并不是这种人没有愤怒的情绪。可是因为愤怒情绪，给自己的工作，原本幸福的人生带来不利的话，就需要学习愤怒管理术。本书写了“了解愤怒，以及应对愤怒的方法”。本书所写的愤怒管理术，是以我在美国学到的愤怒理论为基础的。以此为基础，对处理问题、工作都是非常有效的。由于是理论，所以没有特别的作用，无论是谁，只要练习，就能很好地学到愤怒管理术。愤怒管理术，现在在美国的企业、学校、政界、体育界、轻犯罪人的教育等各个领域发挥着重要的作用。特别是生意人、医生、护士等工作环境高压且必须管理好愤怒情绪的职业中，发挥着积极的作用。为了让愤怒不再给工作、人际关系带来麻烦，在美国愤怒管理术已经很普遍了。在日本，虽说愤怒管理术还没有普及，但我们不要被愤怒左右，不要肆意践踏自己的人生，如果大家学习好愤怒管理术，我不胜荣幸。平成二十三年八月日本愤怒管理协会代表理事安藤俊介

《不生气的情绪掌控术》

内容概要

他为什么总是跟我过不去？

老板为什么无缘无故批评我？

他这样做，摆明是想欺负我！

脾气一来，立刻火冒三丈，想骂人！想打人！想摔东西！甚至肺都快气炸了！结果说了不该说的话，做了不该做的事，不仅自己气得难受，人际关系也受损。等事情过去之后，又觉得后悔！

不生气是不可能的，但是管理怒气是可以训练的！日本不生气协会管理理事安藤俊介，教你打造“不生气模式”，让你在火冒三丈的时候，能够瞬间让怒气化为无形，从而控制住自己的情绪：

- 找到怒气的来源；
- 消化掉“此时”“彼时”的怒气；
- 修炼“不生气的体制质”；
- 创造不生气的环境。

只要实践《不生气的情绪掌控术》内容，你就能够改善人际关系，让压力瞬间消失，在职场上，也会更受欢迎。更为重要的是，你以后不再爱生气！

《不生气的情绪掌控术》

作者简介

安藤俊介，日本不生气协会管理理事。美国三大管理中心认证、日本经济部认证、日本怒气管理中心负责人。

- 1971年出生于群馬县，毕业于日本东海大学教养学部国际学科。
- 先后任职于外资企业、民间智库后赴美进修。精通自我管理术，是日本首位获得National Anger Management Association、Anderson Anderson Anger Management、MFTNY认证的怒气管理推广者。
- 顾客遍布日本、美国、加拿大、澳大利亚、英国、法国、意大利、瑞典、芬兰、俄罗斯、中国、韩国等全球各地。
- 获日本经济产业大臣（经济部内阁）“中小企业咨询师、经营顾问”国家级资格认证。
- 出版过畅销书《改变爱生气的你》等。

《不生气的情绪掌控术》

书籍目录

第一章 因为无谓的愤怒而损害人生
为不值得的事情而生气会失去很多
愤怒影响人际关系
因愤怒而丢失工作
愤怒有害健康
“不小心”“情不自禁”是不行的

第二章 管好愤怒情绪，你将获得不一样的人生
能够很好地应对愤怒情绪是成功的捷径
不愤怒就会心情愉悦
因为不生气所以一切顺利
没有愤怒的职场会激发员工的干劲
想受异性欢迎的话，就要做一个“不生气的人”

第三章 人为什么会生气
了解无意愤怒的理论
愤怒好地变态反应
心里的判断扭曲现实就会扭曲
自己的禁忌看心的判断就知道
做一个不愤怒的人最重要的一点

第四章 忍不住当下愤怒
把瞬间的愤怒数值化，愤怒就会减少
尝试语言上的灭火行为
改变愤怒的指向
逃离无法忍耐的愤怒
消除让自己痛苦的怒火

第五章 让自己变成不愤怒的体质
通过记录，知道自己的愤怒
无谓的愤怒瞬间消失
行为改变，心理的判断会随之改变
意识到自己的地雷

第六章 不发怒的人，一贯会用的对话方法
不说话就不会变成一件严重的事
记住尽可能用正确的表达
生气的时候收起“为什么”这类质问的话
说话时把主语变成自己
记住说话时要用平和的语气

第七章 创造没有愤怒的环境
暴露自己
说出自己的喜好，思考方法
根据问题探听对方的标准
努力理解你讨厌的人
记录别人发怒的点
给妻子（丈夫）的愤怒打分
偶尔与价值观和思考方法不同的人接触

结束语

《不生气的情绪掌控术》

章节摘录

《不生气的情绪掌控术》

后记

我在纽约一边工作，一边学习了愤怒管理术。在我的朋友圈里，有个朋友工作能力强，每天都很忙。他每天接触很多人，在一个分秒必争的世界里工作，在我看来压力非常大，但他却是一个从不生气的人。就连我身边的人也很少看见他愤怒，真是非常了不起。有一天终于激起了我的好奇心。“为什么你都不生气呢？”他笑着说了一句非常好的话，“每天充满精力满满地去工作没有烦恼”。听了这个回答我瞬间醍醐灌顶地点了点头，原来如此。即使偶感愤怒，也没有时间去愤怒，有愤怒的精神，不如用在工作上多创造一些价值。他说的大概是这个意思吧。听了这个回答后我想也是“不应该把精力耗费在愤怒上”。我们因一件很无聊的事情愤怒，浪费时间也浪费精力实在不划算。明白这个道理后，人生就会变得顺畅起来。在工作中或多或少都有不愉快、愤怒的时候，从某种意义上说，工作实际上就是价值观的冲突。可是如果被愤怒情绪控制实在是不值得，如果能管理好愤怒，就能更好地工作，主导完美的人生。希望本书所介绍的愤怒管理术能给你的人生带来好运。在日本愤怒管理协会网站上，你能简单地测试你的愤怒管理程度，有兴趣的朋友可以登录下面的网站测试一下你的愤怒管理程度。 <http://www.angermanagement.co.jp/check.html> 平成二十三年八月

《不生气的情绪掌控术》

编辑推荐

日本不生气协会重点推荐！ 获得三大企管中心认证、日本经济部认证的怒气管理术首度公开！日本亚马逊网站五星级图书！ 打造“不生气”模式，让怒气瞬间化为无形的心理学！几个小技巧，让你在火冒三丈的情况下也能化解怒气，掌控自己的情绪！ 作者是日本首位获得National Anger Management Association、Anderson & Anderson Anger Management、MFTNY认证的怒气管理推广者。顾客遍布日本、美国、加拿大、澳大利亚、英国、法国、意大利、瑞典、芬兰、俄罗斯、中国、韩国等全球各地。

《不生气的情绪掌控术》

精彩短评

- 1、一般吧，重点还是要靠自己
- 2、不标注不知道，原来有这么多不生气类的书，看来这个世界生气的人太多了...
- 3、首先，书的质地不太好。其次，里面的内容真的木有太大帮助。慎买！
- 4、重要的是控制情绪以及分析每次愤怒的原因 然后改掉它

《不生气的情绪掌控术》

精彩书评

1、这本书的写作思路是：愤怒的坏处 不生气的好处 愤怒的机理 控制当下愤怒的方法 改变自己易发怒的心理 不引起冲突的注意事项 构造无愤怒的环境。思路比较清晰，循循渐进但没有做小标题或者方法总结，若需重温方法时有些麻烦。核心思想是用理性的、量化的思想，让读者意识到，其实让自己生气的事只是件小事（换句话说，应该有更严重的事才会达到这样愤怒的情绪），用理想的方法战胜汹涌的感性。同时注重经验与规律的总结，达到更好的控制效果。关于克制当下的愤怒，作者给出的方法主要有，愤怒等级评估、强制大脑做其他事（英语数字倒数等）、先做喜欢的事（打高尔夫）、走为上等。方法都简单实用，可行性高，最关键的，在于读者的知行合一。

《不生气的情绪掌控术》

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