

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

## 图书基本信息

书名：《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

13位ISBN编号：978755023339X

出版时间：2014-8

作者：曾仕强

页数：170

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](http://www.tushu000.com)

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

## 内容概要

### 内容简介

---

曾仕强教授深谙中国传统文化，对中国人的心性颇有研究。曾教授认为，生气、抑郁、焦虑等情绪只是人对环境的一种反应，没有好坏之分，但却深深地影响着我们的生活。因此，我们要了解情绪、接受情绪，并适度地调节情绪，才能更好地生活并与他人和谐相处。

曾教授通过生动的语言、鲜活的案例，从情绪入手，分析了影响情绪的诸多因素。在仔细分析情绪产生的因素及表现状况后，针对不同类型的情绪进行相应解读，对症下药，从意识、信念等方面告诉我们管理自己情绪的方法。本书旨在探索中国人情绪的奥秘，内容直指人心，有“醍醐灌顶”之效。

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

## 作者简介

### 曾仕强

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。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，研究中国管理哲学近三十年，首倡中国式管理，以其厚积薄发、化腐朽为神奇的演讲风格，名动政、商、学界，享誉海内外。

《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》是曾教授经典力作。书中剖析了中国人的心性特点，教你如何管理情绪，活得豁达。

主要著作：

《中国式管理经典》（精装本十二卷）、《中国企业怎么管》《被领导的艺术》《做最好的总裁》等

。

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

## 书籍目录

### 引言

#### 第一章 中国人为什么爱生气

##### 第一节 中国人为什么爱生气

中国人情绪变化特别大

中国人很容易发脾气

中国人生气时不讲理

##### 第二节 四种因素影响情绪变化

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 情绪反应为人们敲起警钟

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 情绪有理性和非理性两大类

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 自己是情绪负债的制造者

##### 第一节 自己是情绪负债的制造者

情绪的最高境界是自由自在

人类从小就背负情绪债务

情绪负债亦造就人自己

##### 第二节 情绪负债源自三种性格

依赖型性格

控制型性格

竞争型性格

##### 第三节 毒性教条加重了情绪的负债

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

毒性教条亦是情绪负债

##### 第四节 挣脱情绪负债的枷锁

有理想，生活才有色彩

改变自己，摆脱情绪负债

#### 第三章 用理智来指导情绪

##### 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

对情绪要谋定而后动

##### 第二节 人们经常无意识地选择

人们一直都在做选择

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 自己才是情绪的主宰者

##### 第一节 人们喜欢将责任推出去

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

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 怨天尤人不如反求诸己  
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 自己才是情绪的主宰者  
道家主张无条件接纳自己  
儒家主张没有条件的快乐  
给自己一个清晰的目标  
感谢赐予你逆境的众生  
让情绪跟着心情走  
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 改变自己就在影响别人  
人是习惯的动物  
没人愿意被别人控制  
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 人要“看开”，不要“看破”  
第一节 让人不生气的治标方法  
几种常见的治标方法  
让人不生气并不简单  
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  
观念有理性与非理性  
观念可以使情绪改变

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

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

改变观念，稳定情绪

不要把生气当成坏事

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 挖掘内心的自己，善待多变的情绪

第一节 放下愤怒与忧郁，适度管理情绪

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 正视难过与哀伤，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 莫要焦虑与害怕，一起顺其自然

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 甩掉无助感与无力感，重获力量

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 适度的羞愧感与罪恶感，助人成长

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

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

## 精彩短评

- 1、很多人喜欢说自己“性子直”，以“真性情”作为伤害他人的理由，这并不合适。成年人应该合理地控制和管理自己的情绪，在刺激（A事件发生）和反应（C最后结果）之间有一个中介叫做观念（belief），正确的观念能够帮助我们把握自身情绪，合理认识事情、正确认识自己非常重要。
- 2、情绪是很多女生的弱点，感谢作者让我认识情绪，和它相处，不让情绪毁了所有。
- 3、多控制情绪，不要老被人当枪使
- 4、还行吧，摘抄了不少
- 5、看了20%，小标题很多像是手册的那种，不是文章。也不是我想了解的关于情绪的事。

# 《情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法》

## 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](http://www.tushu000.com)