

《情商与压力管理》

图书基本信息

书名：《情商与压力管理》

13位ISBN编号：9787543073500

10位ISBN编号：7543073501

出版时间：2012-12

出版社：周矩 武汉出版社 (2012-12出版)

作者：周矩

页数：164

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

《情商与压力管理》

内容概要

《情商与压力管理》以一种轻松聊天、案例再现、情景对话的方式，用文字再现故事或案例画面，并选以若干插图，表达对情商、压力、人性以及价值等一些心理学的理解。情商是一面镜子，压力是一堵墙。透过镜子，学会自我认识、自我调节；面临困境，积极寻求信念上的突破，实施“思想手术”，摆脱负面情绪，从而促进身、心、灵三层次成长。

《情商与压力管理》

作者简介

周矩，1963年生，1984年大学毕业，自1986年至今，长期从事管理心理学、心理学、领导心理学的教学与研究。1993年6月创办重庆市首家具有独立法人资格的心理咨询专业机构——雷庆荣格心理与事业发展咨询所。现为重庆荣格心理与事业发展咨询所所长、高级心理咨询师，重庆行政学院心理学副教授。重庆社会心理学理事。重庆市心理卫生协会常务理事、健康人报特聘顾问。从事心理咨询20年，主要提供学习问题、社会适应、压力管理、情感问题、领导心理等咨询服务。先后开设了“领导情商和压力管理”、“公务员的角色定位与心理素质”、“人才测评方法和实务”、“管理心理学”等课程。致力于通过心理学和相关知识，改善现代人的工作、生活和学习质量。

《情商与压力管理》

书籍目录

引言：“人怎样活着才能不痛苦？” 上篇：内心的强大才是真正的强大 从易中天的心理测试说起 快乐三要素 向邓小平学情商 给缺点一个“合法的席位”，再发挥自己优点 内心是否在搞“文革斗争”，决定我们的能量系统状态 《魔鬼双面人》与真假孙悟空 自己对自己并不完全了解 敬畏使我们更加健康、幸福和安全 寻找灵魂的家园 换客们感受的是脉冲式的快乐 多一点点即是幸福 中篇：生活更需要情商 药家鑫与泼水节、枕头大战 点线思维与立体思维 喜新厌旧与“动态角色” 婚姻的疲惫和厌倦是因为怠慢了爱情 购物、工资卡与信任关系 中年女人：婚姻中的弱势群体？“婚姻叛逆”是在释放一种负面情绪 爱情情商修炼问与答 “延迟满足需要”与“爱心毒药” 让孩子真实表达自己，比听话更重要 “新富养论”，让孩子精神富足内心高贵 孩子在冲突中“成长”还是“变态” 孩子未来的安全感和幸福感 陪读——重视眼前，忽视未来 给孩子一个充足的出生理由 家有老人，爱“恨”交织 钝感力与“傻儿有傻福” 下篇：勇气是优雅地面对压力 放松和专注产生奇迹 自信的内供与外供 不做什么比做什么更重要 压力的量变到质变 勇气是优雅地面对压力 “做正确的事”与“努力把事情做正确” 生命不在于运动，而在于平衡 沟通不畅也是要命的事情 执着与超脱 从容和淡定源于放下 感恩与我的感恩（代后记）

章节摘录

版权页：插图：理解人的内在能量，可以用爬山做一个很贴切的比喻。人们爬山活动，不需要电池，更不能喝汽油。爬山其实就是把身体内能量转变为身体在这个高度的势能。而爬山之前，这些能量都储藏在我们身体里面。所以每个人也是一个能量的载体，一个“蓄电池”。咱们看一下人的经络系统，我告诉大家这两者相似。其实一个人身体里有很多经络系统，经络系统好比交通的网络，而经络系统里面流动的是能量。如果情绪化的时候，能量会像塞车一样堵塞着，所以最严重的时候需要危机干预才能疏通。适当的运动不仅对身体有好处，对心理也有好处，能量通过加速运动得以扩散。人的一生，其实就是一个集聚和消耗能量的过程，如不人为地加以控制，人的这一能量场就只会减弱而不会增强，或者该强的地方不强，该弱的地方不弱。这样下去，就容易导致神经症。自己跟自己过不去的人最耗神，也就是耗能量，患得患失的心态对人的健康最不利。正如油田的气压高了要释放一样，能量过剩也一定要释放出来，可以做一些消耗能量的活动，比如散步、慢跑、唱歌等等；而能量不够时，一定要注意休息，储存能量。我们或许听到有人说过心静养神，因为心静是恢复自身能量的最好方法。人的能量是一定的，所以，要做什么事，你将要付出多大的代价应该是每个人都必须慎重考虑的。挣钱，还是走仕途，你必须权衡利弊，盘点自己的能量储备和能量的再造功能，再做出选择。为什么有的人挣了钱、升了职后身体就突然不行了，就是因为他长时间过度消耗了他的能量，自己的内在能量一直处于透支的状态而却没有察觉的缘故。凡是跟自己过不去的情绪，比如嫉妒恐惧、过度焦虑、忧心忡忡、灰心失意、内疚负罪等都会在短时间内极大地消耗自己的能量，所以如果产生这类情绪，我们都要及时处理，避免这些情绪长期消耗我们的能量，最后导致以疾病的形式体现出来。面对情绪不好的时候，最重要的是要学会接纳自己的情绪，要活在眼前，活在当下，接纳生活当中的不完美，才会释放出大量的生命力。如果办不到会产生压力。

《情商与压力管理》

编辑推荐

《情商与压力管理》助你练就一颗充满智慧的强大内心！利用情商发掘自身无穷的潜力，为自己寻找幸福快乐的源泉，成就美好人生！

《情商与压力管理》

精彩短评

1、这是一本平时，能帮到人的好书，值得一读。

《情商与压力管理》

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