第一图书网, tushu007.com

<<先处理心情后处理事情大全集>>

图书基本信息

书名：<<先处理心情后处理事情大全集>>

13位ISBN编号：9787802555792

10位ISBN编号：7802555795

出版时间：2010-8

出版时间：企业管理出版社

作者：水中鱼，张晓萍　编著

页数：384

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：http://www.tushu007.com

前言

相信心情心情决定态度，态度决定成败。
心理学家做过这样一个实验：选择一群非常优秀的人和一群平庸的人进行调查，想知道为什么优秀的人可以达到那么大的成就，那些普通的人为什么这么平庸。
结果是非常惊人的：他们之间的最大差别，并不在于外在的能力，而在于他们的工作态度，是工作态度决定了他们的外在能力。
有人说，假如你非常热爱工作，那你的生活就是天堂；假如你非常地讨厌工作，你的生活就是地狱。
因为你的生活当中，有大部分的时间是和工作联系在一起。
不是工作需要人，而是任何一个人都需要工作。
心情决定生活质量，好心情拥有好生活。
有什么样的情绪反应，就有什么样的生活！
一时冲动和爱人吵架，你能不能先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？
你苦口婆心，可孩子就是不听话，你能否保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？
正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。
让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑。
让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵，没有谁的心情永远轻松愉快。
战胜自我，控制情绪，从“心”开始。
你是情绪的主宰，情绪管理的最高境界是自由自在。
我们的生活中不能没有情绪，我们要在情绪的世界里生活得更好！
心态决定命运，掌控情绪铸就成功人生。
无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。

内容概要

《先处理心情后处理事情大全集》以心理学为依据，结合生活实际和事例，用启发、劝慰的语气，引导人们在做事的过程中要注意克制自己的情绪，学会用理智驾驭情感，进而获得成功。
本书采撷了人们生活中最常见的心理心态问题。
诸如： 什么是情绪，如何认识情绪，如何摆脱不良情绪，怎样做情绪的主人； 心情的力量究竟有多大，我们为什么要快乐地活着，我们为什么会莫名地忧郁和烦恼，好心情由谁决定，如何创造和坚持好心情； 心态的影响力是怎样的，如何塑造成功心态，好心态真的可以改变命运的真谛。
不要以为这些都是老生常谈的问题，你需要再次认识到它们的重要性，并牢记心中。
因为，心情不好，做事就会出乱子；心态不好，人生就会多烦恼。
而当我们解决了上述的问题，学会了如何平衡自己的情绪、如何营造自己的心情、如何调整自己的心态，那么我们做起事来就会顺风顺水，我们的人生也必将一帆风顺、路路畅通。

书籍目录

上篇　好心情一切顺利 第一章　种种情绪演绎多变心情——认识你的情绪　什么是情绪　情绪会全面影响人的心理　情绪会影响你的幸福指数　情绪左右着你的人生成败　把握情绪才能把握思想　接受并体察你的情绪　控制情绪，做情绪的主人　做自己的情绪调节师 第二章　摆脱愤怒情绪——心平气和好做事　找出你的“愤怒源”　你的愤怒指数有多高　伤身三杀手：闲气、闷气和怨气　愤怒有底线　用理性控制暴躁　不拿别人的错误惩罚自己　别为小事生气　适度地“泄愤”　学会心平气和 第三章　克服陌生情境下的恐惧——成功不欢迎懦夫　敢闯敢干，王者风范　没人拦你做强人　有了想法你就做　勇者无畏　勇敢做你害怕的事　优势就是你的王牌　美丽的缺陷　挑战自我，没有什么不可能 第四章　和懒惰习惯说再见——别给事情拖后腿　你还有拖拉的习惯吗　偷懒是事业的“终结者”　别给懒惰找理由　办事就要一步到位　要的就是速度　终生管理时间　作个计划不误工　不做聪明的傻瓜　人生在勤，不索何获　把行动变成习惯 第五章　不发牢骚不抱怨——事情并不是你想象的那样　抱怨和等待只能一事无成　不为莫名的烦恼而抱怨　事情总会有变化　顺其自然最好　一笑解千愁　眼不见心不烦　不必慨叹，风景这边更好　第六章　虚荣、浮躁都不要——一门心思干大事　这样的“雄心”让人笑　再谈面子问题　另类“眼高手低”　你以为你是谁　都是攀比惹得祸　有多少人渴望出名　守好你的位置　老实做人，踏实做事　将自己打造成行家　怀着感恩来做事……中篇　好心态万事如意下篇　巧心智处“事”圆融

章节摘录

此时，他发现，头顶上那只老虎正虎视眈眈，低头一看，悬崖底下还有一只老虎，更糟的是，两只老鼠正忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。
绝望中，他突然发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。
于是，他拽下草莓，塞进嘴里，自语道：“ 多甜啊！
”生命的旅途中，病痛、绝望、灾难、不幸都会不约而同地向我们逼近，让我们陷入无奈的困境。
不知你是否会像上面这个故事所讲的那样，在危急时刻，还能享受一下野草莓甜甜的滋味？
如果我们在逆境中可以保持理智和清醒，我们就可以因此而更加全面地认识自己的优点和不足。
日常生活中我们常面临工作不得志，情场失意，家人朋友之间的误会等。
其实，生活中与人相处的种种情况，就如同冬去春来，冷暖交替的变化。
等到一切都烟消云散时，我们才发现，当时的行为举动实在是幼稚、荒唐。
但等到下一次类似的事情发生时，我们又一次重复地抱怨、不满，从未想过汲取以前的经验和教训。
就这样我们在困惑和清醒之间游移徘徊，从原点开始，然后又回到原点，自身得不到半点的突破和成长。
生活中的逆境就如同大街上的红绿灯一样，偶尔限制你的前进，让你停下来做个短暂的休息，顺便看看自己是否走错了方向，这不是一种障碍。
而是为了让你更好地完成你的旅途。
所以，当我们身处逆境时，我们应该不断自我反省，重新认识自己。
因为太多的时候，我们并不能真正地认清自己，我们总是有意或无意地否定自己内心存在着的种种困惑、孤寂和空虚。
同时，由恐惧引起的各种负面情绪使我们错失了反省的机会。
人在顺境时的得意是自然的事情，但更好的是能在逆境中苦中作乐，把自己的心情放平静，去全面地认识那个平常被你疏忽的自己。
从而帮助自己在生活中更好地成长。
人们都希望自己的生活中能够多一些快乐，少一些痛苦，多些顺利少些挫折，可是命运却似乎总爱捉弄人、折磨人，总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。
人生在世，都会遇到厄运，适度的厄运具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进。
因此厄运又是一种挑战和考验。
我们的生活因厄运变得丰富而多彩，我们的性格因坎坷而锤炼得成熟。
厄运来临一与厄运挑战一在战斗中升华自己，这就是逆境与厄运的意义所在。
人生重要的不是拥有什么，而是经历了什么，任何坎坷的经历都是一种宝贵的人生财富。

编辑推荐

《先处理心情后处理事情大全集(超值金版)》：把握心情，才能把握事情，改变心情，就能改变结果。
先有好心情，后有好事情先有好期待，后有好事态先有好心境，后有好情境先有好心态，后有好人生有了好心情，才能一切顺利有了好心情，才能万事如意有了好心情，才能心想事成有了好心情，才能步步为赢用理智代替冲动，沉着地思考事情；用平和代替愤怒，冷静地处理事情；用执著代替浮躁，妥善地完成事情；用乐观代替悲观，积极地看待事情；用果断代替犹豫，准确地判断事情；用变通代替顽固，机智地解决事情；用勇敢代替逃避，负责地担当事情；用长远代替狭隘，理性地预见事情；用豁达代替计较，宽容地对待事情；用行动代替空想，踏实地成全事情。

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:http://www.tushu007.com