

<<定事先定心>>

图书基本信息

书名：<<定事先定心>>

13位ISBN编号：9787111358121

10位ISBN编号：7111358120

出版时间：2011-9

出版时间：机械工业出版社

作者：林庆昭

页数：149

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>

<<定事先定心>>

前言

## <<定事先定心>>

### 内容概要

生活和工作中，一些人常因琐事而陷入烦恼之中，搞得自己心情低落，最后什么事都做不成。

谚语说：“我们是心情的主人，而不是情绪的奴隶。”

学会做情绪的主人，不断把心情调整到正确的位置，我们也就迈上了搞定事情的快车道。  
记住：定事先定心。

<<定事先定心>>

作者简介

林庆昭，台湾金石堂十大畅销男作家之一，曾任《翡翠》杂志采访记者，尖端出版公司文库书籍主编，《CALL流行通讯》总编辑，大庆文化总编辑，《我爱你结婚网》爱情顾问，TNT电台《文学的天空》节目主持人。

得奖记录：第十届台湾学生文学奖小说奖；第十一届耕莘文学奖小说奖；第八届巡回文艺创作奖散文奖；台北市立图书馆新诗创作比赛第一名。

## <<定事先定心>>

### 书籍目录

#### 自序

#### 辑一 聪明篇

心情处方签01 聪明不必靠自我夸耀

心情处方签02 别赢了面子而输了里子

心情处方签03 试着转移一下话题

心情处方签04 别等到事后才悔不当初

心情处方签05 让对方获得小胜利

心情处方签06 别争着强出头

#### 辑二 应变篇

心情处方签07 误会应该及时解释清楚

心情处方签08 说话之前最好停看听

心情处方签09 制造枝节来避免争论

心情处方签10 随机应变，权衡变通

心情处方签11 别随着别人起舞

心情处方签12 学会自我批评

#### 辑三 勇气篇

心情处方签13 勇敢承认自己的过错

心情处方签14 先分析失败的原因是什么

心情处方签15 勇敢面对自己的命运

心情处方签16 别怕丢脸而不敢面对过错

心情处方签17 收起胆怯，拿出勇气

心情处方签18 学会认识自己的本质

#### 辑四 自信篇

心情处方签19 成功要靠自己努力

心情处方签20 充满希望，不要失望

心情处方签21 找回自信，把握机会

心情处方签22 剪下认为的“不可能”

心情处方签23 别成为别人的影子

心情处方签24 尽全力去做，什么都别想

#### 辑五 改变篇

心情处方签25 调整标准，量力而为

心情处方签26 相信有办法做得到

心情处方签27 把缺点变成优点

心情处方签28 凡事往好的方面想

心情处方签29 改变别人，先改变自己

心情处方签30 调整心情，转个念头

#### 辑六 修身篇

心情处方签31 抱持乐观的心情

心情处方签32 别习惯用负面的想法处理

心情处方签33 一件一件加以解决

心情处方签34 多安排一些休闲活动

心情处方签35 保持头脑的冷静

心情处方签36 让自己好好睡个觉

## <<定事先定心>>

### 章节摘录

版权页：辑一 聪明篇心情处方签01 聪明不必靠自我夸耀一样米养百样人。

在这个社会上，一样都是人，但彼此的差异却很大。

如同有许多爱唱反调的人，一遇到对方的言行不符合他的心意，总喜欢泼人冷水，借以突显自己比别人优越。

喜欢表现自己的优越感是人之常情，但必须适可而止，如果太过彰显自我的优越感，将自己的快乐建筑在别人的痛苦上，这种优越不过是自私的心态，根本是缺乏做人的修养。

人可以拥有自己的坚持，但要懂得尊重别人的观点。

如果只是一味地肯定自己，而去否定别人，当然会引起彼此的不愉快，对事情的解决也无济于事，还可能造成更大的误会。

更何况太过自我膨胀的优越感，很容易造成个人的盲点，不知不觉中犯了偏见的毛病，认为自己的见解才是对的，甚至容不下别人的意见，有时明知错了也死不承认。

对事情的认知不够和相信自己是优越的心理因素作祟下，让很多人产生固执己见的态度，于是不管遇到什么事，都习惯以自我为思考中心，喜欢和别人争论不休，而且绝对不认输。

在学校念书时，我认识一位其他系的同学，人长得高大英挺，各方面表现十分优异，加上家世背景也不错，照道理说应该很受欢迎才对，可是事实正好相反，大家都不怎么喜欢他。

难道是因为大家嫉妒他而故意排挤他吗？其实不是，只要曾经和他接触过的人都知道，他最大的毛病是太过自我，没事喜欢卖弄他的优越感，好像所有人都比不上他，今世界只有他最优秀。

<<定事先定心>>

编辑推荐

《定事先定心:自我调节情绪的36个心情处方签》由机械工业出版社出版。

<<定事先定心>>

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>