

<<先处理心情再处理事情>>

图书基本信息

书名：<<先处理心情再处理事情>>

13位ISBN编号：9787801796387

10位ISBN编号：7801796381

出版时间：2008-11

出版时间：中国致公

作者：马银春

页数：326

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>

## <<先处理心情再处理事情>>

### 前言

心情有多么重要，你意识到了吗？

自由轻松的心情——这就是瑞士表历经近500年无对手的制胜法宝，也是瑞士手表奠基人塔·布克理念创造的奇迹！

当年塔·布克被捕入狱，被安排制作钟表，但是不管如何努力，就是造不出误差低于1 / 100秒的钟表，而以前却能做到。

起初，塔·布克把它归结为制造的环境，后来，当他越狱逃往瑞士日内瓦后，才发现真正影响钟表准确度的不是环境，而是制作钟表时的心情。

他说，一个钟表匠在不满和怨愤中，要想圆满地完成制作钟表的1200道工序，是不可能的；在对抗和憎恨中，要精确地磨锉出一块钟表所需要的254

## <<先处理心情再处理事情>>

### 内容概要

《先处理心情再处理事情》讲述左右心情就能改变命运。  
如果你心中的梦想是渴求成功，那么你就应该彻底把不良心情从你的生活中赶走。  
如果一个人能够实现对自己心情的控制和调节，也就学会了生活，懂得了生活。  
无论生活曾经给予了你什么，还是让你失去了什么，你都应以博大的胸怀和豁达的心灵，去容纳痛苦和洞察欢乐。  
生活，就是生存下来并快乐地活着。  
你只要有好的心情，就会有美好的生活，也会有一个美好的人生！

## &lt;&lt;先处理心情再处理事情&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 再苦也要笑一笑1.快乐——生活中的阳光雨露2.苦日子也要过甜3.给烦恼上把永远打不开的锁4.生活就是一个个难题5.艰苦的婚姻也能开心浪漫6.苦中也会有欢乐7.不要太在意小事8.失败也很美丽9.想得开,才能过得好10.没有不快乐的生活,只有不快乐的心11.人生没有过不去的坎第2章 先控制自己,才能掌控别人1.情商是一种力量2.养成自律的好习惯3.自制是一种美德4.控制自己,把握人生5.怒发冲冠,伤害的是你自己6.不要让怒气左右你7.不急不躁,做事才能顺顺当当8.把抑郁扔出去9.克服烦躁情绪10.不要把情绪带到工作中11.泰然自若地面对各种刁难第3章 拿得起,放得下1.放弃是一种智慧2.放得下就快乐3.最大的一步是在门外4.失之东隅,收之桑榆5.有所为有所不为6.放弃需要勇气7.为成就而放弃8.乐于忘记,不念旧恶9.放弃是一种量力而行的睿智10.放弃才会有成就11.放下,是一种自在第4章 好心情,好朋友1.凡事不可太较真2.不要时时抱怨3.不要轻易得罪人4.不要让自己成为孤岛5.为别人着想,你定有收获6.宽容一分,幸福十分7.不要看不起自己8.感恩心——幸福的原动力9.得理且饶人10.远离羞怯,让我们彼此靠近11.让嫉妒心走开第5章 给心灵洗个澡1.只有知足,才会快乐2.不欺心,才能保持内心的安宁3.消除心理疲劳4.左右自己心灵,才能左右自己行动5.守望心灵的平静6.清扫心灵的垃圾7.适度释放怒气8.别把自己压扁了9.看淡些,才能过得有滋有味10.与虚荣心说“bye-bye”第6章 轻轻松松过一生1.生活不仅仅是过日子2.放松自己,净化心灵3.失恋后需要自我心理调节4.面对婚变,自我调节情绪5.美好的婚姻需要自我调节6.面对财富需要自我调节7.学会控制生活压力8.用读书调节空虚心理9.面对就业,不断调节自己的心理10.身处逆境要调节意志11.心理烦恼需要自我调节第7章 我的工作我做主1.工作是你的情人2.从起床起激发好心情3.把自己当做老板4.工作不仅仅是一碗饭5.工作——一种生存方式,一种生活方式6.不要把喜怒哀乐写在脸上7.爱你眼下的工作8.工作态度决定工作成就9.工作要一件一件去完成10.忍耐是职场的必修课11.抛弃恐惧,工作逍遥第8章 心中要有一团火1.拥有热情比拥有金钱更重要2.激情——成功的一把火3.热情让你脱颖而出4.雄心越大,成就越高5.越有热情,越有自信6.野心是奇迹的萌发点7.成大事一定要有“企图心”8.不要羡慕别人,你也能达到9.自己给自己打气10.自己就是一座金矿11.坚持到底,永不放弃第9章 浇树浇根,管人管“心”1.关注下属的工作环境2.用好心情感染下属3.给下属一张笑脸4.积极参与,与员工打成一片5.关注小事暖人心6.不抬死杠7.与心情涣散者的沟通方法8.淡化牢骚,一吐为快9.与棘手下属过招10.化解与下属矛盾的八项法则11.心平气和地谈话12.不要让情绪左右自己第10章 低调做人,高调做事1.不摆架子,低调做人2.糊涂一下也无妨3.有本事要让别人去说4.盛气凌人,只会惹火烧身5.不要处处当主角6.低人一级“屈”不死人7.做事高标准,欲望低要求8.高调做事,就要立即行动9.把挫折当成垫脚石10.是玫瑰,总会开花的11.勇气——实现梦想不可或缺的动力12.“耐烦”——一种韧劲,一种谋略主要参考书目

## <<先处理心情再处理事情>>

### 章节摘录

有时，一些抑郁者常常带着这样的念头强制自己起床：“起来，你这个懒虫，你怎么能光躺在这呢？”

其实，与之相反的策略也许会有帮助，那就是学会享受床上的时光。

一周至少一次，你可以躺在床上看报纸，听音乐，并暗示自己：这多么令人愉快。

你应当学会，在告诉自己起床干事情的时候，不再简单地“强迫自己起床”，而是鼓励自己起床。

因为躺在那儿想自己所面临的困难，会使自己感觉更糟糕。

2. 换一种方式思维 对抗抑郁的方式，就是有步骤地制订计划。

尽管有些麻烦，但请记住，你正训练自己换一种方式思维。

如果你的腿断了，你将会逐渐地给伤腿加力，直至完全康复。

有步骤地对抗抑郁也必须是这样的。

现在，尽管令人厌倦的事情没有减少，但我们可以计划做一些积极的活动，即那些能给你带来快乐的活动。

例如，如果你愿意，你可以坐在花园里看书、外出访友或散步。

大多抑郁的人不善于安排这些活动，他们把全部的时间都用在痛苦的挣扎中。

抑郁病人的生活是机械而枯燥的，他们常感到与人隔绝、孤独、闭塞，这是他们缺乏刺激生活因素的自然反应。

其实，我们需要积极的活动，否则，就会像不断支取银行的存款却不储蓄一样。

积极的活动相当于你银行里有存款，哪怕你所从事的活动只能给你带来一丝丝的快乐，你都要告诉自己，我的存款又增加了。

3. 战胜抑郁 很少有抑郁的人能意识到自己的极限，这与完美主义密切相关。

专家喜欢用“燃尽”一词描述那些处于被挖空状态的个体。

对一些人而言，“燃尽”是抑郁的导火索。

元论是呆在家里，还是忙于应付各种工作任务，你一定要记住：你与其他人一样，所能做的工作是有限的。

## <<先处理心情再处理事情>>

### 编辑推荐

《先处理心情再处理事情》：当我们步入逆境时，学会让自己心情重新归到一种积极的层面，正视自己，另辟蹊径，千万不可坠入消沉之中；尽管我们曾失去过一些美好的东西，但既然已失去，就让它去吧，因为还有更美好的东西在等着我们；我们虽然生活在现实中，可我们不可过于现实，如果人人都那么现实，那世上恐怕就没有几个人了。

人虽然生活在现实中，却应该浪漫地活着。

七分现实，三分浪漫，才是一种最佳的人生态度。

本书教你如何处理心情，做事情达到事半功倍的效果。

<<先处理心情再处理事情>>

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>