

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

图书基本信息

书名：<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

13位ISBN编号：9789868553637

10位ISBN编号：9868553636

出版时间：哈林文化出版社

作者：林慶昭 著

页数：221

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>

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

前言

在生活或工作中，人們常因一些瑣事而陷入煩惱中，搞得自己心情低落，最後連事情也處理不好。

心情低落雖然只是一種情緒，卻具有強大的破壞力。

原因是人在心情低落之際，意志力會變得薄弱，判斷力、理解力都會降低，理智和自制力也容易喪失，做起事來也就連帶受到影響。

相信大家都知道發明家愛迪生的故事，他在尋找適合做燈絲材料的試驗過程中，做了一千多次的試驗，結果失敗了一千多次，就是找不到一種能夠耐高溫又經久耐用的好材料。

這時，心情非常低落的助手，顯得很沒耐性地對愛迪生說：「先生，你已經失敗了一千多次了，還要繼續下去嗎？」

愛迪生的心情一點都不受影響，反而回答說：「不，我並沒有失敗，我已經發現有一千多種材料不適合做燈絲，快離成功不遠了。」

正是這種樂觀正面的態度，激勵愛迪生獲得最後的成功。

心情就像一把雙刃劍，起伏波動的情緒能使我們的生活絢麗多彩。

但在很多時候，也可能成為快樂的殺手。

因此情緒最終還是必需保持平衡，只把它當成一種生活的調味劑。

很多時候人並不是不知道心情是可以被控制的，只是不知道該怎麼樣去控制，該給自己一個什麼樣的理由來讓自己的心情好起來。

人生有許多喜怒哀樂，常常會因為我們看它們的角度不同而使結果有所變化。

同一件事作只要轉個方向思考，世界可能從此不同。

經過十九年的努力，艾柯卡靠自己的奮鬥當上了福特公司的總經理。

但好景不常，有點得意忘形的艾柯卡被滿腔怒火的大老闆亨利·福特開除了。

於是，在福特工作三十二年，當了八年總經理，一帆風順的艾柯卡一夕之間突然失業了。

痛不欲生的艾柯卡，開始喝酒澆愁，對自己失去了信心，心情低落的他，認為自己要徹底崩潰了。

就在這時候，艾柯卡接受了一個新挑戰，應聘到瀕臨破產的克萊斯勒汽車公司出任總經理。

憑著他的智慧、膽識和魅力，艾柯卡大刀闊斧地對克萊斯勒進行整頓、改革，並向政府求援，舌戰國會議員，取得了巨額貸款，重振企業雄風。

在艾柯卡的領導下，克萊斯勒公司在最黑暗的日子裡推出了K型車的計畫，此計畫的成功令克萊斯勒起死回生，成為僅次於通用汽車公司、福特汽車公司的第三大汽車公司。

就這樣，艾柯卡把生平僅見的面額高達八億多美元的支票交到銀行代表手裡，至此，克萊斯勒還清了所有債務，而恰恰是五年前的這一天，亨利·福特開除了他。

事後，艾柯卡深有感觸地說：奮力向前，哪怕時運不濟；永不絕望，哪怕天崩地裂。

心情的好壞是一體的兩面，成敗的結果往往在於一念之差。

同樣一件事情，有人看了會覺得心情舒暢，有的人看了卻是火冒三丈，因為有人相信「苦盡甘來」，有人卻相信「我是無辜受害者」，而自己選擇了怎樣的心情，最後也將決定事情的結果。

「情由心生」是不可改變的現實，但只要我們能改變感情的支點，就能很容易能將心情改變，而只要改變心情，就有機會改變世界。

因此，很多社會學家提倡處理事情，得先「適應」自己的心情。

適應自己的心情並不是一件很簡單的事情，首先得明白自己的心情是什麼樣的，然後再去順應切合這個心情。

可是，很多人並不能正確地判斷自己的心情到底是什麼樣的，並且不知道人在情緒化的時候，會有什麼樣的特徵，這是一件很可悲的事情，因為只有真正明白了這些，才能在處理事情前好好地「適應」自己的心情。

有句經典的諺語：「我們是心情的主人，而不是情緒的奴隸。」

這句話很清楚地道出了人與情緒的關係。

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

事物都有其正反兩面，問題就在於當事者怎樣想和怎麼對待。

所以，人們應該學做情緒的主人，不斷地調整自己的心情，因為善於適應才能找到真正的快樂。

生活猶如一個美麗的湖泊，而心情就是其中的水，潮起潮落都是一種美麗，就看你是站在什麼角度來欣賞的了。

生活也許有很多大大小小的惱人事，無論是自己造成或別人引起的，最好的方式就是懂得調適自己的心情，千萬別讓情緒壞了該處理的事情。

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

內容概要

有句經典的諺語：「我們是心情的主人，而不是情緒的奴隸。」生活也許有很多大大小小的惱人事情，無論是自己造成或別人引起的，最好的方式就是懂得調適自己的心情，千萬別讓情緒壞了該處理的事情。

本書特色 在生活或工作中，人們常因一些瑣事而陷入煩惱中，搞得自己心情低落，最後連事情也處理不好。

心情的好壞是一體的兩面，成敗的結果往往在於一念之差。

同樣一件事情，有人看了會覺得心情舒暢，有的人看了卻是火冒三丈，因為有人相信「苦盡甘來」，有人卻相信「我是無辜受害者」。

而自己選擇怎樣的心情，最後將決定事情的結果。

有句經典的諺語：「我們是心情的主人，而不是情緒的奴隸。」這句話很清楚地道出了人與情緒的關係。

事物都有其正反兩面，問題就在於當事者怎樣想和怎麼對待。

所以，人們應該學做情緒的主人，不斷地調整自己的心情，因為善於適應才能找到真正的快樂。

內容簡介 心情低落雖然只是一種情緒，卻具有強大的破壞力。

原因是人在心情低落之際，意志力會變得薄弱，判斷力、理解力都會降低，理智和自制力也容易喪失，做起事來也就連帶受到影響。

相信大家都知道發明家愛迪生的故事，他在尋找適合做燈絲材料的試驗過程中，做了一千多次的試驗，結果失敗了一千多次，就是找不到一種能夠耐高溫又經久耐用的好材料。

這時，心情非常低落的助手，顯得很沒耐性地對愛迪生說：「先生，你已經失敗了一千多次了，還要繼續下去嗎？」

愛迪生的心情一點都不受影響，反而回答說：「不，我並沒有失敗，我已經發現有一千多種材料不適合做燈絲，快離成功不遠了。」

正是這種樂觀正面的態度，激勵愛迪生獲得最後的成功。

心情就像一把雙刃劍，起伏波動的情緒能使我們的生活絢麗多彩。但在很多時候，也可以成為快樂的殺手。

因此情緒最終還是需要保持平衡，把它當成一種生活的調味劑。

很多人在許多時候並不是不知道心情是可以控制的，只是不知道該怎麼樣去控制，該給自己一個什麼樣的理由來讓自己的心情好起來。

人生有許多喜怒哀樂，會因為我們看它們的角度不同而使結果有所變化。

同一件事作一個轉向思考，世界可能從此不同。

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

作者簡介

林慶昭 經歷： 雜誌採訪記者、尖端出版公司叢書主編、CALL流行通訊總編輯、大慶文化總編輯、《我愛你結婚網》愛情顧問、TNT電台《文學的天空》節目主持人 得獎記錄： 第十屆全國學生文學獎小說獎 第十一屆耕莘文學獎小說獎 第八屆巡迴文藝創作獎散文獎 臺北市立圖書館新詩創作比賽第一名 第一屆海外文藝旅遊文學甄選獎 著作： 《朋友，來自真心》、《心情豔陽天》、《別為小事爭執》、《領悟，從現在開始》、《把成功裝進口袋》、《真愛，要用心體會》、《別為小事氣不完》、《只想好好愛一個人》、《快樂的生活自己找》、《幸福的感覺》、《脾氣好一點》、《愈放下，愈自在》、《吃苦太落伍》、《其實，沒有那麼糟》、《原來幸福那麼甜》、《心開，路就開》、《天下沒有白吃的午餐》等九十多本暢銷好書

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

書籍目錄

作者序005輯一CHAPTER 1 聰明篇心情處方籤01 聰明不必靠自我誇耀018心情處方籤02 別贏了面子而輸了裡子023心情處方籤03 試著轉移一下話題029心情處方籤04 別等到事後才悔不當初034心情處方籤05 讓對方獲得小勝利039心情處方籤06 別爭著強出頭045輯二CHAPTER 2 應變篇心情處方籤07 誤會應該及時解釋清楚052心情處方籤08 說話之前最好停看聽058心情處方籤09 製造枝節來避免爭論063心情處方籤10 隨機應變, 權衡變通068心情處方籤11 別隨著別人起舞073心情處方籤12 學會自我批評079輯三CHAPTER 3 勇氣篇心情處方籤13 勇敢承認自己的過錯088心情處方籤14 先分析失敗的原因是什麼093心情處方籤15 勇敢面對自己的命運99心情處方籤16 別怕丟臉而不敢面對過錯105心情處方籤17 收起膽怯, 拿出勇氣111心情處方籤18 學會認識自己的本質116輯四CHAPTER 4 自信篇心情處方籤19 成功要靠自己努力124心情處方籤20 充滿希望, 不要失望129心情處方籤21 找回自信, 把握機會134心情處方籤22 剪下認為的「不可能」140心情處方籤23 別成為別人的影子145心情處方籤24 盡全力去做, 什麼都別想150輯五CHAPTER 5 改變篇心情處方籤25 調整標準, 量力而為158心情處方籤26 相信有辦法做得到163心情處方籤27 把缺點變成優點168心情處方籤28 凡事往好的方面想173心情處方籤29 改變別人, 先改變自己178心情處方籤30 調整心情, 轉個念頭184輯六CHAPTER 6 修身篇心情處方籤31 抱持樂觀的心情192心情處方籤32 別習慣用負面的想法處理197心情處方籤33 一件一件加以解決202心情處方籤34 多安排一些休閒活動207心情處方籤35 保持頭腦的冷靜212心情處方籤36 讓自己好好睡個覺217

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

编辑推荐

本書特色 在生活或工作中，人們常因一些瑣事而陷入煩惱中，搞得自己心情低落，最後連事情也處理不好。

心情的好壞是一體的兩面，成敗的結果往往在於一念之差。

同樣一件事情，有人看了會覺得心情舒暢，有的人看了卻是火冒三丈，因為有人相信「苦盡甘來」，有人卻相信「我是無辜受害者」。

而自己選擇怎樣的心情，最後將決定事情的結果。

有句經典的諺語：「我們是心情的主人，而不是情緒的奴隸。」

這句話很清楚地道出了人與情緒的關係。

事物都有其正反兩面，問題就在於當事者怎樣想和怎麼對待。

所以，人們應該學做情緒的主人，不斷地調整自己的心情，因為善於適應才能找到真正的快樂。

<<脾氣沒了.福氣來了-2>>

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>