

<<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

## &lt;&lt;定事先定心&gt;&gt;

## 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>