### <<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。

### <<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