

<<别太纠结，也别太不纠结>>

图书基本信息

书名：<<别太纠结，也别太不纠结>>

13位ISBN编号：9787512611764

10位ISBN编号：7512611765

出版时间：2012-10

出版时间：团结出版社

作者：程琳

页数：259

字数：180000

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>

## <<别太纠结，也别太不纠结>>

### 前言

物价不断上涨，纠结；交通越来越堵，纠结；房价迅速飙升，纠结；加班不加工资，纠结……你的生活是不是每天都被大量的“纠结”充斥着？

你的幸福感是不是越来越少？

怎样生活才能更“给力”呢？

英国作家狄更斯说：“这是一个最美好的时代，这是一个最恶劣的时代；这是个信仰的时代，也是个怀疑的时代。

”我们可以大声地说，这是一个纠结的时代！

生活中五味杂陈，纠结在所难免。

生活有时像玫瑰花，羡慕又怕伤手；生活又像绝色女子，惊艳又怕是个美人计。

生活总是在纠结中忽左忽右，忽前忽后，杏花疏影，长沟流月，无限延伸。

李白在《古意》一诗中写道：“枝枝相纠结，叶叶竞飘扬。

”一语成“讖”，不想成为今天的生活写照。

对某些人来说，纠结这个字眼不啻于洪水猛兽，惟恐避之不及！

妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。

”领导常常对员工说：“上班时间不要把家里的情绪带到工作中来。

”……这无形中表达出我们对情绪的无奈和恐惧。

所以，在纠结的坏情绪来临时，很多人处理不当，莽莽撞撞，轻者影响日常工作的发挥，重者使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有20%是靠IQ（智商），80%是凭借EQ（情商）而获得。

而EQ管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义帮助人们成功。

真正有活力、健康的人，他们和自己的情绪感觉充分在一起，从来不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活。

因为，他们懂得协调、驾驭和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜，然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气。

”所以说，人要战胜自己的情绪并不是一件容易的事。

可是，我们可以学会控制自己的情绪！

我们不能左右天气，但可以改变自己的心情，要懂得给心情换跑道，不让自己永远处于坏情绪的包围之中，不让坏情绪的癌细胞扩散，如果坏情绪跑掉了，我们就可以全心全意地做好手头的事了。

那么，怎样才能赶走我们纠结的坏情绪呢？我们每天都会整理自己的房间，可是我们也许很少想到过要整理自己的心情？整理房间，我们可以遗弃很多不需要的东西，同样，整理我们的心情，也可以遗弃对我们处理事情不利的坏情绪。

正所谓“磨刀不误砍柴功”。

繁杂的社会常常会让我们每一个人烦躁、不安、甚至抑郁，适当的时候找个安静的地方坐下来，整理一下被散落了一地的零乱情绪，把不必要的丢掉，你就会发现当你处理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

道理就是如此简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情来处理事情。

## <<别太纠结，也别太不纠结>>

### 内容概要

本书是一本让你迅速摆脱负面情绪、实现个人成长的必读书！

我们的软肋，是看不透、舍不得、输不起、放不下。  
因此，常常迷失在找不到出口的迷宫，不断纠结。

然而，真正有活力、健康的人，他们和自己的情绪充分融合在一起，从来不会担心一旦情绪失控会影响到生活。

因为，他们懂得协调、驾驭和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

先处理心情，再处理事情！

适时整理心情，就是遗弃对我们处理事情不利的坏情绪。

繁杂的社会常常会使我们每个人烦躁、不安、甚至抑郁，适当的时候找个安静的地方坐下来，整理一下被散落了一地的零乱情绪，把不必要的丢掉，你会发现当处理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

## <<别太纠结，也别太不纠结>>

### 作者简介

程琳，80后生人。

畅销书作家，作品畅销大陆、港澳台等地区。

代表作有：《别太有个性，也别太没个性》《30岁前跟对人30岁后做对事》《真希望这些事20岁就知道》《读心术》《啤酒冰激凌心理学》《心理学的智慧》等。

## <<别太纠结，也别太不纠结>>

### 书籍目录

#### 第一章 不自卑：相信自己是最棒的

- 1.用自信点亮成功的心灯
- 2.坚信自己一定能成功
- 3.永远不要自认卑微
- 4.自信是成功的第一秘诀
- 5.让自己瞬间自强起来
- 6.你是世上独一无二的
- 7.坦然面对困难和挫折
- 8.跌倒了再爬起来
- 9.永远不要放弃信心
- 10.走自己的路不后悔
- 11.脱掉伪装，潇洒的做自己

#### 第二章 不狭隘：用心容纳善与恶

- 1.享受宽容的幸福
- 2.豁达坦荡地享受生活
- 3.发扬谦让的美德
- 4.严以律己，宽以待人
- 5.让宽容成为一种习惯
- 6.要宽容不要狭隘
- 7.宰相肚里能撑船
- 8.宽恕就像一面镜子
- 9.一分宽容胜过十分责骂

#### 第三章 不内疚：学会原谅自己的过错

- 1.给自己一个准确的定位
- 2.放飞心灵的自由
- 3.内疚悔恨毫无意义
- 4.世界上没有“后悔药”
- 5.不要沉湎于过去之中
- 6.打败心理上的敌人
- 7.不要被孤独感缠绕
- 8.克服焦虑情绪
- 9.调整自己紧张的心态
- 10.勇敢地接纳自己

#### 第四章 不悲观：享受活在当下的美好

- 1.乐观是我们心中的太阳
- 2.从容面对生活中的不幸
- 3.接受苦难的“洗礼”
- 4.乐观是一种选择
- 5.积极向上可以带来快乐
- 6.用爱来回报生活
- 7.用微笑来面对生活
- 8.保持积极乐观的心态
- 9.失败是成功的开始
- 10.让自己勇敢坚强起来

#### 第五章 不指责：发挥一下赞美的力量

## <<别太纠结，也别太不纠结>>

1. 赞美话人人都爱听
2. 送人一顶规格得当的“高帽子”
3. 多在背后说别人好话
4. 说赞美话也要讲技巧
5. 赞赏不同于“拍马屁”
6. 用“恭维”温暖人心
7. 学会对领导说赞美话
8. 赞美是生存的一种手段
9. 赞美一定要有新意

### 第六章 不犹豫：学会选择懂得放弃

1. 放弃是人生最好的选择
2. 让我们的身心减少些包袱
3. 适时放弃是一种明智
4. 有舍才能有得
5. 不要留恋眼前的花朵
6. 放得下，才能走得远
7. 该松手时就松手
8. 只有放弃才能专注
9. 幸福是一种选择
10. 拿得起，放得下
11. 不要使爱成为我们的枷锁

1. 找准自己的人生航向
2. 目标让行动更有力量
3. 没有最好的，只有最适合的
4. 向榜样学习，努力做到最好
5. 梦想一些不可能的事情
6. 面对目标不能三心二意
7. 目标要一个一个地实现
8. 每天只需进步一点点
9. 激发进取心
10. 把目光盯在远处
11. 给人生做个整体计划

### 第八章 不遗憾：有情有义地活着

1. 父母是世界上最爱我们的人
2. 朋友是我们的无价之宝
3. 关爱、尊重自己的老师
4. 给陌生人送去祝福
5. 坚守心中的那份爱
6. 诚信是金
7. 储存人脉就是储存财富
8. 合作才能成功
9. 多为别人着想，就是为自己造福
10. 常怀感恩之心

### 第九章 不放弃：坚持就是胜利

1. 坚持就是胜利
2. 坚持不懈，在绝境中寻找生机
3. 执着坚持者更有希望获得成功

<<别太纠结，也别太不纠结>>

- 4.在坚持中寻找希望
- 5.挫折是对成功者的考验
- 6.坚韧是成功者的资本
- 7.最好的总会到来
- 8.困难和挫折面前保持微笑
- 9.不经历风雨怎能见彩虹
- 10.下一步就是成功
- 11.抓住目标，坚持到底

<<别太纠结，也别太不纠结>>

章节摘录

<<别太纠结，也别太不纠结>>

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>