

<<先处理心情后处理事情>>

图书基本信息

书名：<<先处理心情后处理事情>>

13位ISBN编号：9787801289988

10位ISBN编号：7801289986

出版时间：2008-4

出版时间：中国言实出版社

作者：耕涛，郑复生 编著

页数：175

字数：230000

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>

<<先处理心情后处理事情>>

内容概要

办事能否成功，取决于你采用什么角度看待它们。

成功最大的敌人是自己缺乏对情绪的控制力。

掌控情绪，无处不在；改变心情，才能改变现状。

本书将娓娓道来，告诉你控制心情的重要性，以及教你如何有效做到掌控好自己的情绪。

<<先处理心情后处理事情>>

书籍目录

第一章 心情如何左右事情

- 1.揭开情绪的神秘面纱
- 2.情绪决定命运
- 3.情绪的力量
- 4.心情影响对世界的看法
- 5.坏心情导致失败

第二章 坏心情怎么产生

- 1.冲动是架在心口的刀
- 2.恐惧是情绪的魔鬼
- 3.嫉妒是心理健康的杀手
- 4.焦虑是好情绪的蛀虫
- 5.愤怒是一种心理病毒

第三章 好心情怎么产生

- 1.做情绪的统治者
- 2.调整好自己的心态
- 3.让理智控制欲望
- 4.修炼积极的心态
- 5.让心灵去散散步
- 6.自我攻击易导致抑郁
- 7.活在当下，热爱现在
- 8.善于舍得，知足常乐

第四章 把握心情，才能把握事情

- 1.发威只会让事情变得更糟
- 2.给暴怒泼点冷水
- 3.换个角度看问题
- 4.掌握心情的法则
- 5.善于引导情绪转向

第五章 调整心情，适应事情

- 1.换个心情看问题
- 2.处理事情前要调整心情
- 3.主动去适应别人
- 4.自我适应，事半功倍
- 5.坦然接受无法改变的事情
- 6.心情可以选择

第六章 改变心情，就能改变结果

- 1.心态决定方向
- 2.好心态，好结果
- 3.消极摧毁一切
- 4.永不抱怨
- 5.决定改变就不会太晚

第七章 先理解他人，后处理事情

- 1.先掌控自己才能掌控别人
- 2.视线变化中的情绪变化
- 3.神色表情是情绪的密码
- 4.语气是情绪的暗语

<<先处理心情后处理事情>>

5.手部动作演绎情绪

6.谈判时洞悉对方情绪

第八章 用心情影响事情

1.有容乃大

2.平和能成大事

3.微笑的力量

4.给予的价值

5.情绪的传递性

6.用情绪感染他人的技巧

7.用好你的“体态心情”

8.好人缘幸福一生

<<先处理心情后处理事情>>

章节摘录

第一章 心情如何左右事情 1. 揭开情绪的神秘面纱 情绪，古时亦称之为人情，如《礼记·礼运》：“何谓人情？喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者弗学而能。”

美国心理学家普拉切克（Plutchik）提出了八种基本情绪：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。

还有的心理学家提出了九种类别。

虽然类别很多，但一般认为有四种基本情绪，即快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

《普通心理学》一书对情绪的四种类别作了详细的解释。

快乐是指一个人盼望和追求的目的达到后产生的情绪体验。

由于需要得到满足，愿望得以

<<先处理心情后处理事情>>

编辑推荐

一个人，如果处理事情的态度正确，便没有什么能够阻拦他实现自己的目标；如果态度错误，就没有什么能够帮助他。

——美国总统托马斯·杰斐逊 如果你对周遭的任何事物感到不舒服，那是你的感受所造成的，并非事物本身如此。

借着心情的调整，可在任何时刻都振奋起来。

——罗马皇帝奥雷柳斯 任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。

无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯·怀特

<<先处理心情后处理事情>>

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>