

《先处理心情后处理事情大全集》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：500000

印刷时间：2010年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802555792

内容简介

《先处理心情后处理事情大全集》以心理学为依据，结合生活实际和事例，用启发、劝慰的语气，引导人们在做事的过程中要注意克制自己的情绪，学会用理智驾驭情感，进而获得成功。

本书采撷了人们生活中最常见的心理心态问题。诸如：

什么是情绪，如何认识情绪，如何摆脱不良情绪，怎样做情绪的主人；

心情的力量究竟有多大，我们为什么要快乐地活着，我们为什么会莫名地忧郁和烦恼，好心情由谁决定，如何创造和坚持好心情；

心态的影响力是怎样的，如何塑造成功心态，好心态真的可以改变命运的真谛。

不要以为这些都是老生常谈的问题，你需要再次认识到它们的重要性，并牢记心中。

因为，心情不好，做事就会出乱子；心态不好，人生就会多烦恼。

而当我们解决了上述的问题，学会了如何平衡自己的情绪、如何营造自己的心情、如何调整自己的心态，那么我们做起事来就会顺风顺水，我们的人生也必将一帆风顺、路路畅通。

目录

上篇 好心情一切顺利

第一章 种种情绪演绎多变心情——认识你的情绪

什么是情绪

情绪会全面影响人的心理

情绪会影响你的幸福指数

情绪左右着你的人生成败

把握情绪才能把握思想

接受并体察你的情绪

控制情绪，做情绪的主人

做自己的情绪调节师

第二章 摆脱愤怒情绪——心平气和好做事

找出你的“愤怒源”

你的愤怒指数有多高

伤身三杀手：闲气、闷气和怨气

愤怒有底线

用理性控制暴躁

不拿别人的错误惩罚自己

别为小事生气

适度地“泄愤”

学会心平气和

第三章 克服陌生情境下的恐惧——成功不欢迎懦夫

敢闯敢干，王者风范

没人拦你做强人

有了想法你就做

勇者无畏

勇敢做你害怕的事

优势就是你的王牌

美丽的缺陷

挑战自我，没有什么不可能

第四章 和懒惰习惯说再见——别给事情拖后腿

你还有拖拉的习惯吗

偷懒是事业的“终结者”

别给懒惰找理由

办事就要一步到位

要的就是速度

终生管理时间

作个计划不误工

不做聪明的傻瓜

人生在勤，不索何获

把行动变成习惯

第五章 不发牢骚不抱怨——事情并不是你想象的那样

抱怨和等待只能一事无成

不为莫名的烦恼而抱怨

事情总会有变化

顺其自然最好

一笑解千愁

眼不见心不烦

不必慨叹，风景这边更好

第六章 虚荣、浮躁都不要——一门心思干大事

这样的“雄心”让人笑

再谈面子问题

另类“眼高手低”

你以为你是谁

都是攀比惹得祸

有多少人渴望出名

守好你的位置

老实做人，踏实做事

将自己打造成行家

怀着感恩来做事

.....

中篇 好心态万事如意

下篇 巧心智处“事”圆融

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)