

<<先调理心情后处理事情>>

图书基本信息

书名：<<先调理心情后处理事情>>

13位ISBN编号：9787502835798

10位ISBN编号：7502835792

出版时间：2009-8

出版时间：地震出版社

作者：吴学刚

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>

<<先调理心情后处理事情>>

内容概要

《先调理心情后处理事情》介绍了心情和事情是两个完全不同的概念，但是作为一个有着复杂情感因素的人，很多时候，人们的心情和事情常常交织在一起。当一个人没有办法调理好自己的心情时，关于他的事情也常常处理不好。反之亦然，如果心情调理好了，接下来的事情就更容易处理了。

<<先调理心情后处理事情>>

书籍目录

第一章 心情好，一切才好好心情比什么都重要。

马克思有句名言：“一种美好的心情要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上痛苦。

”心情好，一切才好。

1. 让好心情每天驻留心间2. 打开心房，储藏快乐3. 世上本无事，庸人自扰之4. 丢掉所有的不快乐，就是快乐5. 分享是一种美德，更是一种快乐6. 放松心情，轻装上阵7. 享受生活，知足常乐8. 停止抱怨，肯定自己才会快乐9. 养成幸福快乐的习惯10. 享受阳光灿烂的微笑第2章 控制自己，做情绪的主人上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂，因此我们必须学会控制自己，做自己情绪的主人，让它为我们服务1. 远离偏激的心理2. 不要让仇恨心理扼杀了你3. 控制自己，把握人生4. 重视情商的力量5. 生气有害健康6. 让自己远离愤怒7. 摆脱抑郁，改变命运8. 不要让自己的情绪紊乱9. 用理智来对待各种刁难10. 把握好自己的情绪第3章 自信点，不要让自卑毁了你成功永远属于自信者。

自卑者注定与成功无缘。

古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。

自信是一种力量，更是一种动力1. 自信，成功的阶梯2. 自信才能成大事3. 先相信自己，别人才会相信你4. 不要让自卑害了你5. 拥有自信就获得了一半的成功6. 自信是成功的力量7. 激发自己的潜能8. 用信心拯救落魄中的自己9. 保持自我本色，做好你自己10. 带着信念走向成功11. 播下自信的种子第4章 笑看人生，用乐观驾驭悲观人生不如意的事十之八九。

但无论生活带给我们怎样的挫折与磨难，都应该用乐观的心态去面对。

因为，乐观的心态是保持生命充满活力的最佳良药，乐观的心态是战胜一切挫折与磨难最有力的武器1. 快乐是一种选择2. 心态改变命运3. 心态不同，命运不同4. 心态健康，身体才健康5. 用积极的心态对待自己的事业和生活6.

控制心态，做个成熟的人7. 心态就是一切8. 笑对人生，对厄运说“无所谓”9. 以乐观的心态看待周边的世界第5章 宽容豁达，不斤斤计较宽容并不是对他人的恩赐和无原则的宽恕，而是一种理解，一种将心比心。

人要有度量，凡事看得淡一点，不那么斤斤计较的话，就省去了许多力不从心的烦恼1. 学会善待他人2. 原谅伤害你的人3. 君子不计小人过4. 宽恕是一种美德5. 海纳百川，有容乃大6. 退一步海阔天空，让三分心平气和7. 豁达、坦荡的享受生活8. 严以律己，宽以待人9. 礼让一步又何妨10. 让宽容成为一种习惯第6章 没有做不到的事情，只有想不到的事情在这个世界上，没有做不到的事情，只有想不到的事情，只要你能想得到，下定决心去做，就一定能做到。

一个被恐惧控制的人是无法成功的，因为他不敢尝试新事物，不敢争取自己渴望的东西，自然也就与成功无缘1. 勇气+行动=成功2. 培养自己坚强的意志3. 恒心让你笑到最后4. 改掉退缩的坏习惯5.

自己要看得起自己6. 不要让挫折成为你的绊脚石7. 大胆尝试，切莫优柔寡断.....第7章 学会选择，懂得放弃第8章 保持一颗平常心第9章 给心灵洗个澡，轻轻松松过一生

<<先调理心情后处理事情>>

媒体关注与评论

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·弥尔顿 成功的秘诀在于懂得怎样控制痛苦与快乐这两股力量，而不为这两股力量所控制。

如果你能做到这点，就能掌握自己的人生，反之，你的人生就将失去控制。

——安东尼·罗宾斯 任何时候，你都不应该做情绪的奴隶，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，你都应该努力去改善你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯·怀特

<<先调理心情后处理事情>>

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>