

把心放寬 世界更寬

張曉萍、小魚◎主編

讓生活失去笑聲的不止是挫折，而是內心的困惑。
讓臉上失去笑容的不止是磨難，而是禁閉的心靈，沒有誰的心情永遠輕鬆愉快。
戰勝自我，控制情緒，從「心」開始。
你是情緒的主宰，在此建議你：把心放寬，世界更寬……



把心放寬 世界更寬

張曉萍、小魚◎主編

讓生活失去笑聲的不止是挫折，而是內心的困惑。
讓臉上失去笑容的不止是磨難，而是禁閉的心靈，沒有誰的心情永遠輕鬆愉快。
戰勝自我，控制情緒，從「一心」開始。
你是情緒的主宰，在此建議你：把心放寬，世界更寬……



國家圖書館出版品預行編目資料

把心放寬世界更寬／張曉萍、小魚／編著；-- 初版，--

臺北縣深坑鄉：新潮社，2011.02

面；公分，--

ISBN 978-986-167-762-0（平裝）

1.自我實現 2.生活指導

177.2

99025310

把心放寬世界更寬

張曉萍、小魚／編著

2011年2月 初版

〈代理商〉

聯合發行股份有限公司

台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

電話（02）2917-8022 * 傳真（02）2915-6275

〈企劃〉



〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南大學正對面）

電話（02）2664-2511 * 傳真（02）2662-4655 / 2664-8448

〔E-mail〕editor@xcsbook.com.tw

〔印前作業〕東豪印刷事業有限公司

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN 授權：興樂盛公司

ISBN 978-986-167-762-0

把心放寬 世界更寬

張曉萍、小魚◎主編

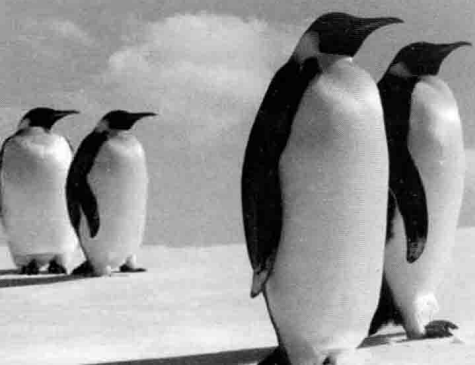
讓生活失去笑聲的不止是挫折，而是內心的困惑。
讓臉上失去笑容的不止是磨難，而是禁閉的心靈，沒有誰的心情永遠輕鬆愉快。
戰勝自我，控制情緒，從「一心」開始。
你是情緒的主宰，在此建議你：把心放寬，世界更寬……











前言

有人說，假如你非常熱愛工作，那你的生活就是天堂；假如你非常地討厭工作，則你的生活就是地獄。因為在你的生活當中，有大部分的時間是和工作聯繫在一起的。不是工作需要人，而是任何一個人都需要工作。

心情決定生活品質，好心情擁有好生活。

有什麼樣的情緒反應，就有什麼樣的生活！

一時衝動和所愛的人吵架，你能不能先冷靜下來，還是各不相讓以致感情破裂？

儘管你苦口婆心，可孩子就是不聽話，這時你能否保持心平氣和，還是暴跳如雷，甚至拳腳相加？

正確調節自己的情緒，並理解他人的情緒，可以讓生活平平順順；錯誤表達自己的情緒，忽視甚至誤解他人的情緒，就可能招致不可估量的損失。

讓生活失去笑聲的不止是挫折，而是內心的困惑。讓臉上失去笑容的不止是磨難，而是禁閉的心靈，沒有誰的心情永遠輕鬆愉快。戰勝自我，控制情緒，從「心」開始。

你是情緒的主宰，在此建議你：把心放寬，世界更寬……



巧心智處事事圓融

一個人的人生態度，決定了做人的優劣和做事的成敗。

人活在世上必須要做事，做事是我們立身做人之道。不做事，做人就沒有內涵；做事越多、付出越多，收穫就越大；做事越少、惰性越大，收穫就越小。

做事必須先把握方向，識正道，才不誤入歧途；做事必須先處理好各種人際關係，以創造一個做事的良好環境，獲得周圍各種力量的支持。

會做事的人，在一定的社會關係中能充分發揮自己的才智，可以做好各方面的工作，並讓你周遭的人肯定與認可。

你如想真正發揮自己的潛能，先要運用理智的態度駕馭情感、控制情緒。一個能駕馭自己的情感、做到儘量不衝動做事的人，才是真正聰明的人。

CONTENTS

前言

巧心智處事事圓融

008 007

第一章 留下重要的，放棄不必要的——顧大局者，不拘小節

選股與虛實

017

大事不能差，小事不能丟

019

只做最重要的事

021

別在無意義的事情上耗費精力

024

顧全大局不拘小節

027

當個有層次的管家

029

放權讓你少操心

033

沒有什麼事非做不可

038

第二章 塑造豁達的心境——心態放寬一切簡單

豁達是人生至高的境界..... 043

擁有豁達是幸福的基礎..... 046

智者的大度..... 050

寬容者的收穫..... 053

扔掉「仇恨袋」才能化干戈..... 056

淡然者心懷坦蕩..... 059

給個臺階，大家都好..... 061

來個幽默解解悶..... 065

第三章 既有遠見又有主見——成功的人做成功的事

改變優柔寡斷，我要雷厲風行..... 071

風物長宜放眼量..... 075

向成功人士靠近..... 078

別讓機遇在猶豫中溜掉.....080

等待最佳時機.....085

獨立思考，果斷出擊.....088

可以按自己的方式來做事.....092

靠自己拯救自己.....095

討好別人還是做自己.....098

平庸還是卓越，由你自己決定.....103

改變不了別人就改變自己.....106

第四章 用活你的「歪」心眼——沒有辦不到，只有想不到

思路決定出路.....112

固執的「思維定勢」.....118

別上了「慣性思維」的大當.....122

歡迎你的奇思妙想.....125

創新，給你柳暗花明.....

128

升級你的思考力.....

131

不再受「撞南牆」之痛.....

135

總會有突破.....

138

試著退一步想.....

140

第五章

你的心氣別太高——用虛心為成功鋪路

小聰明的代價.....

147

僥倖心理很危險.....

150

與平凡對抗.....

152

少說，多做.....

155

多想辦法，少談主張.....

157

有本事不必自誇.....

160

想攬「瓷器活」先磨「金剛鑽」.....

162

學會低頭，擁有謙遜……

166

第六章

家是漂泊人生的港灣——親情是你一生的依賴

難以割捨是親情……

170

把欣賞的目光停留在你擁有的人身上……

173

幸福的顏色很樸素……

176

寬容是愛的精髓……

182

用責任去體會幸福……

184

用尊重和理解化解隔閡……

187

家是你永恆的港灣……

191

婚姻美滿守則……

192

第七章

美麗心情美麗愛情——抒寫最浪漫的事

兩性的心理差異在哪裡？……

197

愛情的完美標準在哪裡？

205

女人的需要和男人的愛

209

有一種愛叫做放手

214

第八章

有人脈就有錢脈——巧妙處理人際關係

用心智贏得好人緣

218

我有一個「智囊團」

223

辦公室有個「和事佬」

227

辦公室裏沒有「雄辯家」

229

解決問題才是目的

232

同事是個「歡喜冤家」

237

人生本來就須要整理

243

用理智駕馭行動

246

簡單一點活得好

249