

把握心情，才能把握事情 改变心情，就能改变结果

超值金版
29.00



水中鱼 张晓萍 / 编著

先处理心情 后处理事情

《《《《《《 大全集 》》》》》》

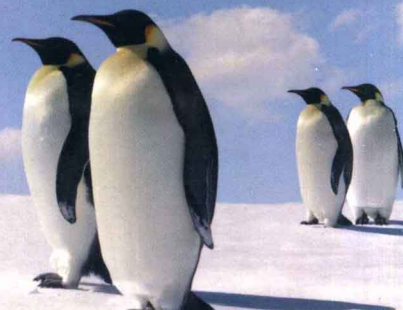


你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了现实，但你可以改变心态；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能左右天气，但你可以选择心情；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不能事事顺心，但你可以事事尽力！

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。

——托马斯·杰斐逊（美国第3任总统）

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE





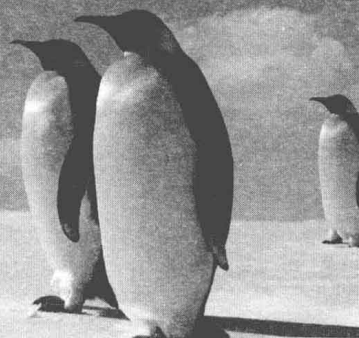
先处理心情 后处理事情

《《《《《《 大全集 》》》》》》

水中鱼 张晓萍 / 编著



企业管理出版社



图书在版编目(CIP)数据

先处理心情后处理事情大全集 / 水中鱼, 张晓萍编著. —北京: 企业管理出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80255-579-2

I. ①先… II. ①水…②张… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 095287 号

书 名: 先处理心情后处理事情大全集
作 者: 水中鱼 张晓萍
责任编辑: 庆 雯
书 号: ISBN 978-7-80255-579-2
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 25 印张 500 千字
版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

相信心情

心情决定态度，态度决定成败。

心理学家做过这样一个实验：选择一群非常优秀的人和一群平庸的人进行调查，想知道为什么优秀的人可以达到那么大的成就，那些普通的人为什么这么平庸。结果是非常惊人的：他们之间的最大差别，并不在于外在的能力，而在于他们的工作态度，是工作态度决定了他们的外在能力。

有人说，假如你非常热爱工作，那你的生活就是天堂；假如你非常地讨厌工作，你的生活就是地狱。因为你的生活当中，有大部分的时间是和工作联系在一起。不是工作需要人，而是任何一个人都需要工作。

心情决定生活质量，好心情拥有好生活。

有什么样的情绪反应，就有什么样的生活！

一时冲动和爱人吵架，你能不能先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？

你苦口婆心，可孩子就是不听话，你能否保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？

……

正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。

让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑。让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵，没有谁的心情永远轻松愉快。战胜自我，控制情绪，从“心”开始。

你是情绪的主宰，情绪管理的最高境界是自由自在。

我们的生活中不能没有情绪，我们要在情绪的世界里生活得更好！

心态决定命运，掌控情绪铸就成功人生。

无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。好

情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城，说情绪可以决定命运一点也不为过，因此如何管理好自己的情绪，学会疏导和激发情绪，学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，则是我们人生必须学习的一课。

好心情，好做事

拥有好心情，会愿意做事。

调整好心情，会顺利成事。

培养好心情，会解决难事。

有了好心情，做事就会主动、积极，苦也不觉得苦，累也不觉得累，所有的烦心事也都变得不再烦心。

有了好心情，做事就会顺利、容易成功。千头万绪似乎一下变得顺理成章，即使手忙脚乱也忙得充实，忙得快乐。一句话，有了好心情，就没有过不去的坎儿。

有了好心情，办事就会遂心，符合人愿。一切难题难事在好心情下都变得易如反掌，求人办事不再棘手，帮人办事不再皱眉头。总之，心情好，万事大吉。

好心情，就能好做事；好心情，就能做好事。

关于本书

《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，我们为什么会莫名其妙地忧郁和烦恼，好心情由谁决定，如何创造和坚持好心情；

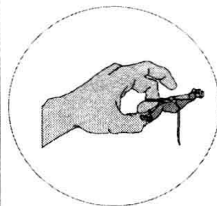
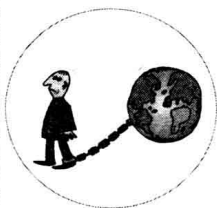
心态的影响力是怎样的，如何塑造成功心态，好心态真的可以改变命运的真谛。

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。

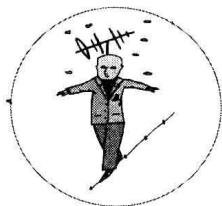
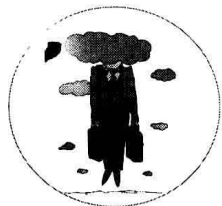
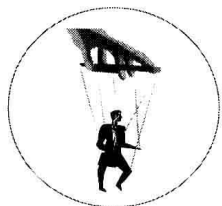
而当我们解决了上述的问题，学会了如何平衡自己的情绪、如何营造自己的心情、如何调整自己的心态，那么我们做起事来就会顺风顺水，我们的人生也必将一帆风顺、路路畅通。

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 / 3
- 情绪会全面影响人的心理 / 7
- 情绪会影响你的幸福指数 / 10
- 情绪左右着你的人生成败 / 13
- 把握情绪才能把握思想 / 14
- 接受并体察你的情绪 / 15
- 控制情绪，做情绪的主人 / 18
- 做自己的情绪调节师 / 20
- 第二章 摆脱愤怒情绪——心平气和好做事**
- 找出你的“愤怒源” / 23
- 你的愤怒指数有多高 / 28
- 伤身三杀手：闲气、闷气和怨气 / 31
- 愤怒有底线 / 35
- 用理性控制暴躁 / 36
- 不拿别人的错误惩罚自己 / 39
- 别为小事生气 / 40
- 适度地“泄愤” / 42
- 学会心平气和 / 45
- 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 / 48
- 没人拦你做强人 / 51
- 有了想法你就做 / 53
- 勇者无畏 / 55
- 勇敢做你害怕的事 / 58
- 优势就是你的王牌 / 60
- 美丽的缺陷 / 62



目录



挑战自我，没有什么不可能 / 64

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 / 68

偷懒是事业的“终结者” / 71

别给懒惰找理由 / 72

办事就要一步到位 / 74

要的就是速度 / 75

终生管理时间 / 77

作个计划不误工 / 83

不做聪明的傻瓜 / 85

人生在勤，不索何获 / 86

把行动变成习惯 / 88

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 / 92

不为莫名的烦恼而抱怨 / 95

事情总会有变化 / 98

顺其自然最好 / 99

一笑解千愁 / 100

眼不见心不烦 / 101

不必慨叹，风景这边更好 / 103

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 / 105

再谈面子问题 / 106

另类“眼高手低” / 108

你以为你是谁 / 109

都是攀比惹得祸 / 111

有多少人渴望出名 / 112

守好你的位置 / 113

老实做人，踏实做事 / 115

将自己打造成行家 / 116

怀着感恩来做事 / 119

目 录

第七章 头脑一热不计后果的悲剧——再说一次“三思而后行”

- 人到底为什么而忙 / 121
 警惕“心理上的炒股” / 123
 想得容易做着难 / 124
 不要和老鼠比赛 / 126
 登山的启示 / 127
 不受欢迎的偏执狂 / 128
 草率行事只能草率收场 / 130
 无条理让事情不靠谱 / 132
 用理智驾驭行动 / 133

第八章 贪心是个无底洞——做事要适可而止

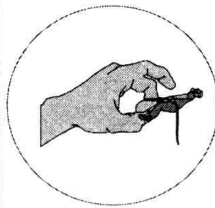
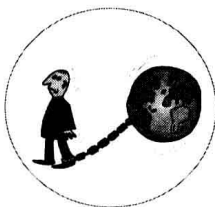
- 适可而止是一种人生经验 / 136
 一个人的土地有多大 / 137
 事事求胜愚蠢之至 / 139
 最好不争功 / 140
 学会见好就收 / 141
 有的东西是不能强求的 / 143
 知足者最先享受快乐 / 144

中 篇 好心态万事如意**第九章 营造快乐心境——人逢喜事精神爽**

- 快乐是你的权利 / 149
 快乐是一种正面的情绪 / 151
 心情保持好，做事效率高 / 153
 把自己交给快乐 / 155
 好心情由自己定 / 156
 拥有童心，绝对快乐 / 157
 精神富足也快乐 / 158
 常怀一颗欢喜心 / 160

第十章 心存美好期盼——心想就能事成

- 想成功，先必须希望成功 / 163
 希望可以无限大 / 165



目录

无望的隔壁是希望 / 166
带着善意向往生活 / 167
有种感觉叫期待 / 170
对着未来说声“你好” / 171
别着急，总会幸运的 / 173
心中有尊笑面佛 / 173

第十一章 点亮信念人生——有志者事竟成

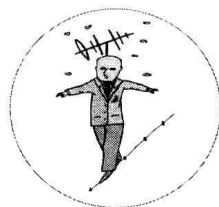
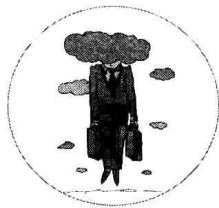
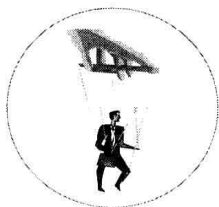
伟大的信念 / 176
借着信心试试看 / 177
全力以赴的满足你知道 / 178
你无权轻视自己 / 180
有个品牌叫做“我” / 181
相信自己，别人才会相信你 / 183
成功，你也可以的 / 184
干吗要自卑 / 186

第十二章 用乐观的心态踏平坎坷——天下事有难易乎

有效率的乐观主义 / 188
困境中，我们会微笑 / 190
反正都难，不如坦然 / 192
不以成败论英雄 / 194
失败的经验与成功之道等价 / 195
挫折中的情绪管理 / 197
平静中度过险境 / 199
做事就怕“不耐烦” / 201
奇迹出现的那一天不远 / 203

第十三章 充实自我让生命不空虚——“空想者”和“实干家”的对话

无事可做的日子不好过 / 207
“想法太多”的折磨 / 208
实干家不认识“空虚” / 209
抓牢梦想，放掉幻想 / 210
做自己感兴趣的事是一种享受 / 212



小爱好成就大作为 / 213
 有点时间就“充电” / 214
 用读书丰富你的精神世界 / 216
 在艺术中发现你的才情 / 218

第十四章 给心做个深呼吸——轻松缓解心理高压

没有压力不正常 / 222
 什么让你如此紧张 / 223
 最近有点郁闷 / 225
 面对生活应激，你怕吗 / 228
 劳逸搭配，干活不累 / 229
 忙里偷点闲也无妨 / 232
 告别“工作低潮” / 233
 别把别人的压力揽上身 / 235
 释放压力五绝招 / 237
 每一天都神采奕奕 / 242

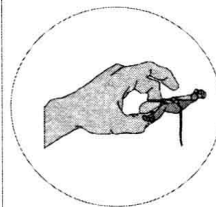
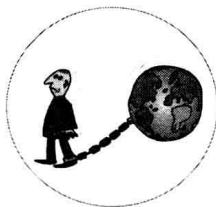
第十五章 别跟心情较劲——这事不用太较真

是谁在纠缠不清 / 244
 何必计较，没啥大不了 / 245
 醋劲儿别太大 / 247
 一对甜蜜的幸福傻瓜 / 248
 原谅那些无心的人 / 251
 回忆那些真正美好的东西 / 252
 做个自在的糊涂仙 / 253

第十六章 内心不能承受的重——放下心事本无大碍

没有人的心灵永远一尘不染 / 255
 放下是一种觉悟 / 256
 别想负面的心事 / 258
 放下心灵的重负 / 260
 打开心窗，给心一个自由 / 261
 别把简单的事弄复杂 / 264
 学会养心 / 265
 简单一点活得好 / 266

目 录



目录

第十七章 留下重要的，放弃不必要的——抓大放小，要事第一

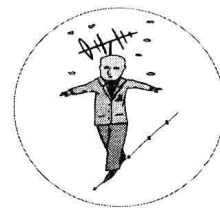
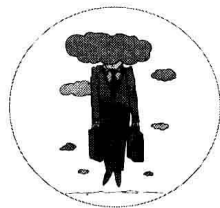
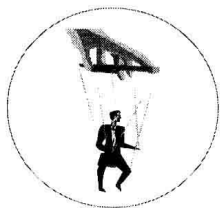
- 选股与虚实 / 269
- 大事不能差，小事不能丢 / 270
- 只做最重要的事 / 271
- 别在无意义的事情上耗费精力 / 273
- 顾大局不要拘小节 / 274
- 当个有层次的管家 / 276
- 放权让你少操心 / 277
- 没有什么事非做不可 / 280

第十八章 塑造豁达心胸——心态放宽一切简单

- 豁达是人生至高的境界 / 283
- 拥有豁达是幸福的基础 / 284
- 智者的大度 / 286
- 宽容者的收获 / 288
- 扔掉“仇恨袋”才能化干戈 / 289
- 淡然者心怀坦荡 / 291
- 给个台阶，大家都好 / 292
- 来个幽默解解闷 / 293

第十九章 既有远见又有主见——成功人做成功事

- 改变优柔寡断，我要雷厉风行 / 296
- 风物长宜放眼量 / 299
- 向成功人士靠拢 / 300
- 别让机遇在犹豫中溜掉 / 302
- 等待最佳时机 / 304
- 独立思考，果断出击 / 305
- 可以按自己的方式来做事 / 308
- 靠自己拯救自己 / 309
- 讨好别人还是做自己 / 310
- 平庸还是卓越，由你定 / 313
- 改变不了别人就改变自己 / 315



目 录

第二十章 用活你的“歪”心眼——没有办不到，只有想不到

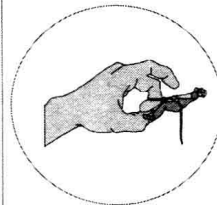
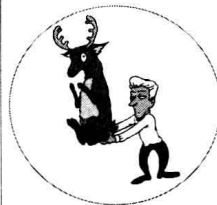
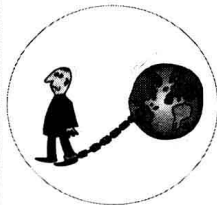
- 思路决定出路 / 317
 固执的“思维定势” / 320
 还在上“惯性思维”的当吗 / 322
 欢迎你的奇思妙想 / 324
 创新，给你柳暗花明 / 325
 升级你的思考力 / 327
 不再受“撞南墙”之痛 / 329
 总会有突破 / 330
 试着退一步地想 / 332

第二十一章 你的心气别太高——用虚心给成就铺路

- 小聪明的代价 / 335
 侥幸心理很危险 / 337
 与平凡对抗 / 338
 少说话，多干事 / 340
 多想办法，少谈主张 / 341
 有本事不必自夸 / 342
 想揽“瓷器活”先磨“金刚钻” / 344
 学会低头，拥有谦逊 / 345

下 篇 巧心智处“事”圆融**第二十二章 亲情是你一生的依赖——家和万事兴**

- 难以割舍是亲情 / 349
 把欣赏的目光停留在你拥有的人身上 / 351
 幸福的颜色很朴素 / 352
 宽容是爱的精髓 / 355
 用责任去体味幸福 / 356
 用尊重和理解化解隔阂 / 358
 家是你永恒的港湾 / 360
 婚姻美满守则 / 360



目录

第二十三章 美丽心情美丽爱情——抒写最浪漫的事

两性的心理差异很神秘 / 363

爱情的完美标准在哪里 / 366

女人的需要和男人的爱 / 368

有一种爱叫做放手 / 371

第二十四章 心情可以不复杂——巧妙处理职场“人事”

用心智赢得好人缘 / 373

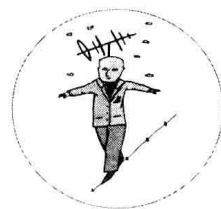
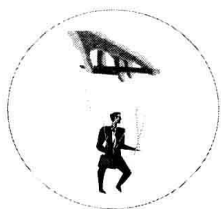
我有一个“智囊团” / 376

办公室有个“和事佬” / 377

办公室里没有“雄辩家” / 378

解决问题才是目的 / 380

同事是个“欢喜冤家” / 382



上 篇

好心情一切顺利

haoxingqingyiqieshunli

人生的幸福美满其实是人的一种感觉，一种心情。外部世界是一回事，人的内心又是另一种境界。一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈，还是孤独苦闷、垂头丧气，这主要由其心理、态度来支配。

你每天都应该记住：好心情是你赠送给自己的礼物，不是圣诞节的点缀，而是整年的喜悦。如果愤怒之时，你能冰释掉心中的火焰；消沉之时你能寻回奋斗的力量；无聊之时你能够将时间用于有意义的忙碌；空虚之时，你能够充实自我；懦弱之时，你能够找回信心，扬帆起程……那么，孤独、忧心、失望、丧气、沉沦将永远不能搅扰你。

拥有好心情，你可以想得更好，干得更好，感觉得更好，身体也更健康，甚至肉体感觉都变得更灵敏。保持好心情，你就会更成功，对别人也就更仁慈。

莎士比亚在《奥赛罗》一剧中写道：“快乐和行动，使得时间变短了。”不论时间的长短，请让你的时间充满愉悦的铃声。

第一章

种种情绪演绎多变心情

——认识你的情绪

当我们身体出毛病的时候，我们要检查的可能不仅是我们的身体，还有我们的心灵。我们要时常审视我们的内心，是否有导致疾病的因素，也就是我们的情绪是否陷入了病态？情绪不仅决定做事的成败，还会决定一个人的身心健康。因此，调适自我情绪实际上是一个人管理自己情绪的能力，调适自我情绪的过程也是一种自我能力提高的过程。

每个人都应做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持乐观向上的精神状态。你以积极的心态去看待一切事情，你就是快乐的。以消极的态度去看待你身边的事情，你就是悲伤的。情绪控制的好的话，你每天总是乐呵呵的，你身边的人也会受你的影响而感到开心。因为情绪是可以感染的。所以，控制好自己情绪十分重要，心情好了，你就会愉快地做任何事情，成功的几率会很大。

轻松、愉快、乐观等良好情绪，不仅能使人产生超强的记忆力，而且能活跃创造性思维，充分发挥智力和心理潜力。而焦虑不安、悲观失望、忧郁苦闷、激愤恼怒等不良情绪，则会降低人们的智力活动水平。因此，消除不良情绪、保持良好的精神状态，是进行创造性学习、提高学习效果的一个窍门。研究表明，强烈的情绪反应会骤然阻断人们的正常思维，持久而炽热的情绪则能激发人们无限的潜能去完成某些工作。

什么是情绪

在快节奏生活的时代，人们的心情就像高速公路上来往的车辆一样瞬息

万变，不管你是朝为官还是在野为民，不管你是腰缠万贯的大款、还是不名一文的寒士，伴你一生的不是功名利禄、青春容颜，而是心情。心情可以左右你的一生。

心情用心理学术语来说，就是情绪。

情绪是人说人懂的话题，也一直萦绕和影响着人们的生活。可到底什么是情绪呢？这是一句话难以说清道破的。人们为高兴而开怀，为悲伤而难过，这都是情绪。它给人们带来许多感受：使人们精神焕发，也使人们萎靡不振；让人们时而冷静，时而冲动；让人们理智地去思考，也让人们失去控制地暴跳如雷；让人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福；而有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。它存在于每个人心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。人们会看见球迷们为一场扣人心弦的比赛而狂热、兴奋和紧张，痛失亲人和朋友的人则痛苦、悲伤和难过，而获得荣誉和完成一件任务的时候则得意、骄傲、轻松愉快。可是人们受到挫折和经历打击、遭遇委屈时有什么样的情绪呢？悲观、失望、沮丧等等；面临危险，人们会害怕和恐惧；面对不友好的挑衅和威胁会愤怒；工作不顺心的时候人们会不满；当期望变成失望的时候会觉得有失落感；前途渺茫时人们会忧郁，而紧迫的工作和众多的压力更会让人们焦虑不安……这些促使人们心潮起伏、思绪万千的都是人们常说的情绪。这些情绪的变化和活动也是人人都具有的。

在人类历史上，很少有人研究情绪。20世纪90年代，科学家和学者才开始对这个题目感兴趣。研究情绪的专家们，至今对“情绪”的概念没有一致的定义。简单地说，我们可以暂且接受以下的定义：“情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。”有医学研究认为，情绪和情感是我们身体的一种生物反应。

任何生活中的变动，大到超越了人能力所能处理的大事情，小到扰乱人内心平衡状态的小事件，都会是“情绪”的来源。这些可以预测或不可预测的刺激性事件，都会给我们带来或大或小的“情绪”。那么，具体来说情绪的来源有哪些呢？

1.重要的生活变动

生活方面突然的变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些变动是我们较难有效加以处理的，所以有时候会造成身体上的不适或疾病。如突然中了200万元特等奖是令人兴奋的，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，因为会造成我们日常生活的重大变动，也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。再如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、单相思或者受伤、失业、退休等等，都会引起情绪的波动。