

左右心情就能改变命运

XIANCHULIXINQING
ZAICHULISHIQING

先处理心情 再处理事情

如果你心中的梦想是渴求成功，那么你就应该彻底把不良心情从你的生活中赶走。

如果一个人能够实现对自己心情的控制和调节，也就学会了生活，懂得了生活。

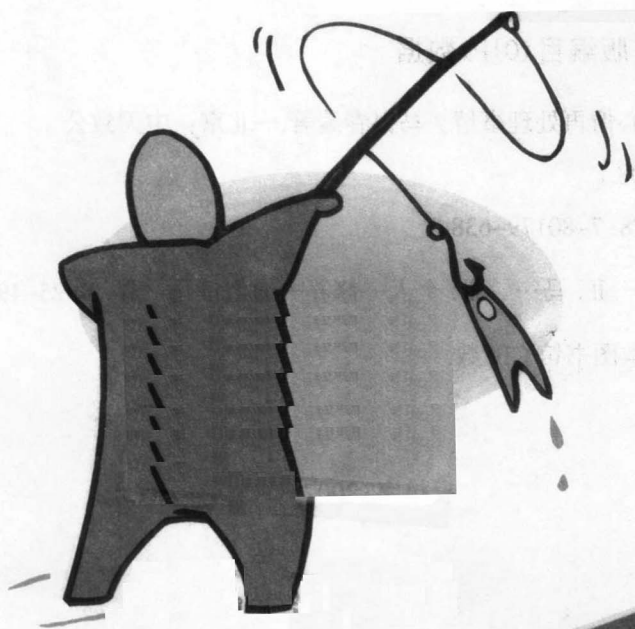
马银春◎编著



经典品读

中国致公出版社

马银春◎编著



经典品读

先处理心情 再处理事情

左右心情就能改变命运

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

先处理心情再处理事情 / 马银春编著. —北京: 中国致公出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80179-638-7

I. 先… II. 马… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 190416 号

先处理心情再处理事情

编 著	马银春
责任编辑	岳 珍

出版发行	中国致公出版社
	(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)
经 销	全国新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司

开 本	787 × 1092 1/16 开
印 张	21.5
字 数	290 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-638-7	定 价 33.00 元
------------------------	-------------

版权所有 翻印必究

前 言

心情有多么重要，你意识到了吗？

自由轻松的心情——这就是瑞士表历经近 500 年无对手的制胜法宝，也是瑞士手表奠基人塔·布克理念创造的奇迹！

当年塔·布克被捕入狱，被安排制作钟表，但是不管如何努力，就是造不出误差低于 1/100 秒的钟表，而以前却能做到。起初，塔·布克把它归结为制造的环境，后来，当他越狱逃往瑞士日内瓦后，才发现真正影响钟表准确度的不是环境，而是制作钟表时的心情。他说，一个钟表匠在不满和怨愤中，要想圆满地完成制作钟表的 1200 道工序，是不可能的；在对抗和憎恨中，要精确地磨锉出一块钟表所需要的 254 个零件，更是比登天还难。

这就是塔·布克富有真理的推论。

想想身边的每一个人又何尝不是如此？当一个人的工作心情愉快时，他是那么富有创造力，而心情沮丧时却只能一事无成。也许你对此并未细心考虑过，但可以肯定你一定遇到过一些让人心绪烦乱、甚至心灰意冷的时候，这就是心情的症结。

毫无疑问，没有好的心情，你要想成就一番事业，可能性几乎等于零。有许多人，因为存有一点虚幻的梦想，就处于极度的兴奋状态中，可是一旦出现一星点的“不如意”，就开始怨天尤人，甚至破罐子破摔。这样的心情，岂能造就大事业、大成就！

忽视心情对人生的影响看似无关大局，而实际上已经在无形中影响到了你的行为。看看那些成功的人士，他们大多都是心智非常健全的人——与人相处，心情好，自然春风满面，处处受到爱戴；工作心情

好，自然做起事来也会得心应手。因此，他们人缘好，有好成绩，也就理所当然了。

其实，能治疗自己心情问题的不是别人，正是自己，任何来自外界的治疗，都只能是短暂的安慰剂，只有自己才是自己心情的主人。

当我们步入逆境时，学会让自己心情重新归到一种积极的层面，正视自己，另辟蹊径，千万不可坠入消沉之中；尽管我们曾失去过一些美好的东西，但既然已失去，就让它去吧，因为还有更美好的东西在等着我们；我们虽然生活在现实中，可我们不可过于现实，如果人人都那么现实，那世上恐怕就没有几个人了。人虽然生活在现实中，却应该浪漫地活着。七分现实，三分浪漫，才是一种最佳的人生态度。

宁静高远的心是最重要的，会哭也要懂得会笑才是重要的——事业与心情是共通的！

编者

2007年12月



第1章 再苦也要笑一笑

无论生活曾经给予了我们什么，还是生活曾经使我们失去了什么，我们都应以博大的胸怀和豁达的心灵，去容纳痛苦和洞察欢乐。生活，就是生存下来并快乐地活着。

1. 快乐——生活中的阳光雨露 3
2. 苦日子也要过甜 6
3. 给烦恼上把永远打不开的锁 9
4. 生活就是一个个难题 12
5. 艰苦的婚姻也能开心浪漫 15
6. 苦中也会有欢乐 18
7. 不要太在意小事 20
8. 失败也很美丽 23
9. 想得开，才能过得好 26
10. 没有不快乐的生活，只有不快乐的心 28
11. 人生没有过不去的坎 31



第2章 先控制自己，才能掌控别人

当你在愤怒时懂得制怒、宽容；悲伤时懂得转移、发泄；忧愁时懂得释放、自解；焦虑时懂得排遣、分散……总之，当你学会驾驭情绪，你就可以拥有一个阳光般的心情！

1. 情商是一种力量 35
2. 养成自律的好习惯 38
3. 自制是一种美德 41
4. 控制自己，把握人生 45
5. 怒发冲冠，伤害的是你自己 50
6. 不要让怒气左右你 52
7. 不急不躁，做事才能顺顺当当 54
8. 把抑郁扔出去 56
9. 克服烦躁情绪 59
10. 不要把情绪带到工作中 61
11. 泰然自若地面对各种刁难 63



第3章 拿得起，放得下

使心情轻松的要诀就是“拿得起，放得下”。对任何事都不可一天24小时地念念不忘，寝于斯，食于斯。否则，不仅于身有害，且于事无补。

1. 放弃是一种智慧	69
2. 放得下就快乐	72
3. 最大的一步是在门外	77
4. 失之东隅，收之桑榆	79
5. 有所为有所不为	82
6. 放弃需要勇气	84
7. 为成就而放弃	87
8. 乐于忘记，不念旧恶	89
9. 放弃是一种量力而行的睿智	91
10. 放弃才会有成就	93
11. 放下，是一种自在	95



第4章 好心情，好朋友

与人相处，如果缺乏好的心情，其后果是你会越来越孤独，这样是不利于你交往。只有善于借用自己的“好心情”与周围人营造一种和谐状态，才能获得最高的人气指数，从而拥有更多的朋友。

1. 凡事不可太较真 99
2. 不要时时抱怨 102
3. 不要轻易得罪人 106
4. 不要让自己成为孤岛 108
5. 为别人着想，你定有收获 110
6. 宽容一分，幸福十分 114
7. 不要看不起自己 117
8. 感恩心——幸福的原动力 121
9. 得理且饶人 123
10. 远离羞怯，让我们彼此靠近 125
11. 让嫉妒心走开 128



第5章 给心灵洗个澡

人的一生是短暂的，但在短短的几十年中，无论是谁都会遇到一些艰辛和坎坷，有时还要面对一些生活的压力。会生活的人懂得让自己轻松，因为他们会调整自己的心态，懂得不断地清理人生的背包，轻载生命之舟，所以他们才会感觉生活是幸福的……

1. 只有知足，才会快乐 133
2. 不欺心，才能保持内心的安宁 136
3. 消除心理疲劳 138
4. 左右自己心灵，才能左右自己行动 141
5. 守望心灵的平静 144
6. 清扫心灵的垃圾 146
7. 适度释放怒气 149
8. 别把自己压扁了 151
9. 看淡些，才能过得有滋有味 153
10. 与虚荣心说“bye-bye” 156



第6章 轻轻松松过一生

每个人都会滋生烦躁、惆怅和伤心的情绪，天天靠别人来宽慰也不是常用的做法。只有自己学会调节自己的心情，才是最为明智的选择。如果一个人能够实现对自己的心情控制和调节，他就学会了生活，也懂得了生活。

1. 生活不仅仅是过日子 161
2. 放松自己，净化心灵 165
3. 失恋后需要自我心理调节 168
4. 面对婚变，自我调节情绪 171
5. 美好的婚姻需要自我调节 174
6. 面对财富需要自我调节 178
7. 学会控制生活压力 181
8. 用读书调节空虚心理 184
9. 面对就业，不断调节自己的心理 187
10. 身处逆境要调节意志 191
11. 心理烦恼需要自我调节 194



第7章 我的工作我做主

一个人如何掌握成功的工作法则？尽管能力和机遇是一个方面，但是心情也起着关键的作用——为什么有些人能够在一项工作上做出大成绩，而有些人在几项工作中都一无所成？显然，学会优化自己的工作，好心情是必不可少的。

1. 工作是你的情人 199
2. 从起床起激发好心情 201
3. 把自己当做老板 205
4. 工作不仅仅是一碗饭 207
5. 工作——一种生存方式，一种生活方式 210
6. 不要把喜怒哀乐写在脸上 213
7. 爱你眼下的工作 215
8. 工作态度决定工作成就 218
9. 工作要一件一件去完成 222
10. 忍耐是职场的必修课 224
11. 抛弃恐惧，工作逍遥 227



第8章 心中要有一团火

爱默生说：“有史以来，没有任何一项伟大的事业不是因为热忱而成功的。”一个人追求成功的热情越高，成功的几率越大。当我们处于厄运的时候，当我们败下阵来的时候，当我们面临一场巨大灾难的时候，没有什么比激情更能改变我们的处境。

1. 拥有热情比拥有金钱更重要 231
2. 激情——成功的一把火 233
3. 热情让你脱颖而出 235
4. 雄心越大，成就越高 237
5. 越有热情，越有自信 241
6. 野心是奇迹的萌发点 243
7. 成大事一定要有“企图心” 246
8. 不要羡慕别人，你也能达到 249
9. 自己给自己打气 251
10. 自己就是一座金矿 254
11. 坚持到底，永不放弃 256



第9章 浇树浇根，管人管“心”

老板对雇员大吼大叫发号施令，雇员回家对太太大吼大叫发号施令，太太对孩子大吼大叫发号施令，孩子就去踢狗，狗就去追隔壁的猫！粗暴是人自然本性的一部分，但在一个领导者身上，却是一个巨大的缺陷。

领导的言行往往具有很大的感召力，在必要的时候，你能够敞开胸怀，乐观豪放，相信你的下属也会心情舒畅，工作的热情也会高涨起来。

1. 关注下属的工作环境 263
2. 用好心情感染下属 268
3. 给下属一张笑脸 270
4. 积极参与，与员工打成一片 272
5. 关注小事暖人心 274
6. 不抬死杠 276
7. 与心情涣散者的沟通方法 278
8. 淡化牢骚，一吐为快 280
9. 与棘手下属过招 282
10. 化解与下属矛盾的八项法则 284
11. 心平气和地谈话 287
12. 不要让情绪左右自己 290



第 10 章 低调做人，高调做事

在人的一生中，能够建立自身根基的不外乎两件：一件是做人，一件是做事，的确，做人之难，难于从躁动的情绪和欲望中稳定心态；成事之难，难于从纷乱的矛盾和利益的交织中理出头绪，而最能促进自己、发展自己和成就自己的人生之“心机”便是：低调做人，高调做事。

1. 不摆架子，低调做人 295
2. 糊涂一下也无妨 297
3. 有本事要让别人去说 300
4. 盛气凌人，只会惹火烧身 302
5. 不要处处当主角 306
6. 低人一级“屈”不死人 309
7. 做事高标准，欲望低要求 313
8. 高调做事，就要立即行动 315
9. 把挫折当成垫脚石 317
10. 是玫瑰，总会开花的 321
11. 勇气——实现梦想不可或缺的动力 323
12. “耐烦”——一种韧劲，一种谋略 325

主要参考书目

第 1 章

再苦也要笑一笑

无论生活曾经给予了我们什么，还是生活曾经使我们失去了什么，我们都应以博大的胸怀和豁达的心灵，去容纳痛苦和洞察欢乐。生活，就是生存下来并快乐地活着。

