

定事先定心

自我调节情绪的 36个心情处方签

林庆昭◎著

生活和工作中，一些人常因琐事而陷入烦恼之中，搞得自己心情低落，最后什么事都做不成。

谚语说：“我们是心情的主人，而不是情绪的奴隶。”

学会做情绪的主人，不断把心情调整到正确的位置，我们也就迈上了搞定事情的快车道。记住：**定事先定心**。



机械工业出版社
China Machine Press



定事先定心

自我调节情绪的
36个心情处方签

林庆昭◎著



机械工业出版社
China Machine Press

中文简体字版© 2011 年由机械工业出版社出版发行。

本书经由出色文化事业出版社独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

北京市版权登记号: 01-2011-5719

图书在版编目 (CIP) 数据

定事先定心 / 林庆昭著 —北京: 机械工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-111-35812-1

I. ①定… II. ①林… 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 (2011) 第 185265 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈朝阳

责任编辑: 陈 洁

责任印制: 乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·5 印张·91 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-35812-1

定价: 23.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

自序

在生活或工作中，人们常因一些琐事而陷入烦恼中，搞得自己心情低落，最后连事情也处理不好。

心情低落虽然只是一种情绪，却具有强大的破坏力。原因是人在心情低落之际，意志力会变得薄弱，判断力、理解力都会降低，理智和自制力也容易丧失，做起事来也就连带受到影响。

相信大家都知道发明家爱迪生的故事，他在寻找适合做灯丝材料的试验过程中，做了一千多次的试验，结果失败了一千多次，就是找不到一种能够耐高温又经久耐用的好材料。

这时，心情非常低落的助手，显得很没耐性地对爱迪生说：“先生，你已经失败了一千多次了，还要继续下去吗？”

爱迪生的心情一点都不受影响，反而回答说：“不，我并没有失败，我已经发现有一千多种材料不适合做灯丝，离成功不远了。”

正是这种乐观正面的态度，激励爱迪生获得最后的成功。

心情就像一把双刃剑，起伏波动的情绪能使我们的生活绚丽多彩。但在很多时候，也可能成为快乐的杀手。因此情绪最终还是必需保持平衡，只把它当成一种生活的调味剂。

很多时候人并不是不知道心情是可以被控制的，只是不知道该怎么去控制，该给自己一个什么样的理由来让自己的心情好起来。

人生有许多喜怒哀乐，常常会因为我们的角度看它们的角度不同而使结果有所变化。

同一件事情只要转个方向思考，世界可能从此不同。

经过十九年的努力，艾柯卡靠自己的奋斗当上了福特公司的总经理。但好景不长，有点得意忘形的艾柯卡被满腔怒火的大老板亨利·福特开除了。于是，在福特工作三十二年，当了八年总经理，一帆风顺的艾柯卡一夕之间突然失业了。

痛不欲生的艾柯卡，开始喝酒浇愁，对自己失去了信心，心情低落的他，认为自己要彻底崩溃了。

就在这时候，艾柯卡接受了一个新挑战，应聘到濒临

破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。凭着他的智慧、胆识和魅力，艾柯卡大刀阔斧地对克莱斯勒进行整顿、改革，并向政府求援，舌战国会议员，取得了巨额贷款，重振企业雄风。

在艾柯卡的领导下，克莱斯勒公司在最黑暗的日子里推出了 K 型车的计划，此计划的成功令克莱斯勒起死回生，成为仅次于通用汽车公司、福特汽车公司的第三大汽车公司。

就这样，艾柯卡把生平仅见的面额高达八亿多美元的支票交到银行代表手里，至此，克莱斯勒还清了所有债务，而恰恰是五年前的这一天，亨利·福特开除了他。事后，艾柯卡深有感触地说：奋力向前，哪怕时运不济；永不绝望，哪怕天崩地裂。

心情的好坏是一体的两面，成败的结果往往在于一念之差。同样一件事情，有人看了会觉得心情舒畅，有人看了却是火冒三丈，因为有人相信“苦尽甘来”，有人却相信“我是无辜受害者”，而自己选择了怎样的心情，最后也将决定事情的结果。

“情由心生”是不可改变的现实，但只要我们能改变感情的支点，就能很容易将心情改变，而只要改变心情，就有机会改变世界。因此，很多社会学家提倡处理事情，得先“适应”自己的心情。

适应自己的心情并不是一件很简单的事情，首先得明

白自己的心情是什么样的，然后再去顺应切合这个心情。可是，很多人并不能正确地判断自己的心情到底是什么样的，并且不知道人在情绪化的时候，会有什么样的特征，这是一件很可悲的事情，因为只有真正明白了这些，才能在处理事情前好好地“适应”自己的心情。

有句经典的谚语：“我们是心情的主人，而不是情绪的奴隶。”这句话很清楚地道出了人与情绪的关系。

事物都有其正反两面，问题就在于当事者怎样想和怎么对待。所以，人们应该学做情绪的主人，不断地调整自己的心情，因为善于适应才能找到真正的快乐。

生活犹如一个美丽的湖泊，
而心情就是其中的水，
潮起潮落都是一种美丽，
就看你是站在什么角度来欣赏的了。

生活也许有很多大大小小的恼人事，无论是自己造成或别人引起的，最好的方式就是懂得调适自己的心情，千万别让情绪坏了该处理的事情。

目 录

自序

辑一 聪明篇

- 心情处方签 01 聪明不必靠自我夸耀 // 2
- 心情处方签 02 别赢了面子而输了里子 // 6
- 心情处方签 03 试着转移一下话题 // 10
- 心情处方签 04 别等到事后才悔不当初 // 14
- 心情处方签 05 让对方获得小胜利 // 18
- 心情处方签 06 别争着强出头 // 22

辑二 应变篇

- 心情处方签 07 误会应该及时解释清楚 // 27
- 心情处方签 08 说话之前最好停看听 // 31
- 心情处方签 09 制造枝节来避免争论 // 35
- 心情处方签 10 随机应变，权衡变通 // 39

心情处方签 11 别随着别人起舞 // 43

心情处方签 12 学会自我批评 // 47

辑三 勇气篇

心情处方签 13 勇敢承认自己的过错 // 52

心情处方签 14 先分析失败的原因是什么 // 56

心情处方签 15 勇敢面对自己的命运 // 60

心情处方签 16 别怕丢脸而不敢面对过错 // 64

心情处方签 17 收起胆怯，拿出勇气 // 68

心情处方签 18 学会认识自己的本质 // 72

辑四 自信篇

心情处方签 19 成功要靠自己努力 // 77

心情处方签 20 充满希望，不要失望 // 81

心情处方签 21 找回自信，把握机会 // 85

心情处方签 22 剪下认为的“不可能” // 89

心情处方签 23 别成为别人的影子 // 93

心情处方签 24 尽全力去做，什么都别想 // 97

辑五 改变篇

心情处方签 25 调整标准，量力而为 // 102

心情处方签 26 相信有办法做得到 // 106

心情处方签 27 把缺点变成优点 // 110

- 心情处方签 28 凡事往好的方面想 // 114
心情处方签 29 改变别人，先改变自己 // 118
心情处方签 30 调整心情，转个念头 // 123

辑六 修身篇

- 心情处方签 31 抱持乐观的心情 // 127
心情处方签 32 别习惯用负面的想法处理 // 130
心情处方签 33 一件一件加以解决 // 134
心情处方签 34 多安排一些休闲活动 // 138
心情处方签 35 保持头脑的冷静 // 142
心情处方签 36 让自己好好睡个觉 // 146

—— 辑一 聪明篇 ——

- 心情处方签 01 聪明不必靠自我夸耀
- 心情处方签 02 别赢了面子而输了里子
- 心情处方签 03 试着转移一下话题
- 心情处方签 04 别等到事后才悔不当初
- 心情处方签 05 让对方获得小胜利
- 心情处方签 06 别争着强出头
-

心情处方签 01

聪明不必靠自我夸耀

表现自我的优越感并不是罪恶，
但前提是必须考虑对方的感受，
如果随便滥用而不知节制，
小心适得其反，
成为人见人怕的难缠人物。

一样米养百样人。在这个社会上，一样都是人，但彼此的差异却很大。如同有许多爱唱反调的人，一遇到对方的言行不符合他的心意，总喜欢泼人冷水，借以突显自己比别人优越。

喜欢表现自己的优越感是人之常情，但必须适可而止，如果太过彰显自我的优越感，将自己的快乐建筑在别人的痛苦上，这种优越不过是自私的心态，根本是缺乏做人的修养。

人可以拥有自己的坚持，但要懂得尊重别人的观点。如果只是一味地肯定自己，而去否定别人，当然会引起彼

此的不愉快，对事情的解决也无济于事，还可能造成更大的误会。

更何况太过自我膨胀的优越感，很容易造成个人的盲点，不知不觉中犯了偏见的毛病，认为自己的见解才是对的，甚至容不下别人的意见，有时明知错了也死不承认。

对事情的认知不够和相信自己是优越的心理因素作祟下，让很多人产生固执己见的态度，于是不管遇到什么事，都习惯以自我为思考中心，喜欢和别人争论不休，而且绝对不认输。

在学校念书时，我认识一位其他系的同学，人长得高大英挺，各方面表现十分优异，加上家世背景也不错，照道理说应该很受欢迎才对，可是事实正好相反，大家都不怎么喜欢他。

难道是因为大家嫉妒他而故意排挤他吗？其实不是，只要曾经和他接触过的人都知道，他最大的毛病是太过自我，没事喜欢卖弄他的优越感，好像所有人都比不上他，全世界只有他最优秀。

最令人难以忍受的是，他经常为了一些小事和同学争执，有时明明是他的错，硬是强词夺理说他是错的，而且打死不让。几次下来，大家都受不了他这种个性，学会了和他“保持距离，以策安全”。

作家爱弥儿·布朗脱说：“不是你所讲的话，而是你对于他人思想的态度，形成了他人对你的判断。”

的确，一个人表现出来的态度，正代表这个人的形象，想留给大家好的印象，可别随便卖弄小聪明，否则小心弄巧成拙。

根据专家研究表示，自我优越感太重的人，容易养成激进的个性，对事情的看法趋向极端，无论做任何事，只会先把自己摆在第一位，其次才会考虑别人的立场。

那么，该如何改进强调自我优越、过度膨胀自我的态度呢？以下几点建议以供参考：

- 不管自己多么优越，都要谦虚以对，别处处想突显自己。
- 做事不要太尖锐，应该多站在对方的立场着想。
- 天生我材必有用，不能随便看轻别人。
- 调整自私的心态，学习包容和尊重别人。

表现自我的优越感并不是罪恶，但前提是必须考虑对方的感受，如果随便滥用而不知节制，小心适得其反，成为人见人怕的难缠人物。

英国剧作家王尔德说：“知道如何善用自己的聪明，那便是大智。”

聪明不必靠自我夸耀，而是应该由别人来肯定。还有切记一点，学会如何与大家相处，会比强行表现自己受人欢迎。



生活放轻松



有个小姐打电话到警察局说：

“警官，隔壁大楼有名男子公开裸露身体。”

（五分钟后，警官到达了现场）

警官问：“在哪里？小姐！”

小姐说：“就在这里，警官。他依然我行我素，毫无羞耻地裸露着。”

警官问：“到底在哪里？小姐！我并未看到任何裸体男子。”

小姐说：“你必须使用望远镜才能看到他！”

心情处方签 02

别赢了面子而输了里子

试着让自己被别人改变，
试着抛开好胜的面子问题，
也许你将发现，
心情变得逍遥自在，
一点恼人的负担也没有。

西方人认为：上帝可以创造一个人，却很少能改变一个人。

这是为什么呢？每个人都想当个改造者，不希望成为被改造者，莫不运用自己的影响力去改变别人，而不允许别人来改变自己。

这是很怪异的矛盾情结，尤其一般人总认为改变别人比改变自己来得容易，因为改变别人只要动动嘴巴，但改变自己却得身体力行，说当然比做轻松多了，而且不用承担风险。

所以，为了避免自己受到挫折，还是先改变别人再说，

只要能将别人的想法改变得和自己的一样，不就什么事都“OK”了。

但问题的症结是，既然自己都不想被别人改变，难道别人是傻瓜，愿意乖乖听从你的摆布吗？一旦改变不了别人，就开始数落对方的不是，责怪对方太过固执、冥顽不灵，于是起争执是稀松平常的事。

这种双重的对待标准，以自己为出发点的观念，经常是双方发生争执的起因。尤其是自我本位主义很强的人，只要对方没有被他改变或配合他的习惯，就会数落对方的不是，把别人批评得一文不值。

从心理学的角度分析，这种人因为害怕依赖别人的心理作用而产生的矛盾情结，如果有人过度侵犯到他的隐私或刺激他，他会马上站出来，爆发出强烈的愤怒和不满。

我认识一个朋友，正是这种类型的人物，教育程度高、学识渊博，各方面表现都很杰出。在种种优越的条件下，他对事情的看法很主观，习惯以自己的思考模式来衡量一切，不时显露出他的沙文作风。

在包裹着大男人主义的外衣下，他的内心其实隐藏着一颗极端严格的心，选择朋友或情人都极为挑剔。特别是想成为他的女朋友，更是要经过重重的考验不可，因为他要求对方必须跟他一样完美，万一没有符合他的期望，他会严格要求对方改善。

结果条件相当好的他，却是一个接一个地换女友，分