

<<不生氣的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不生氣的秘密>>

13位ISBN编号：9787119069470

10位ISBN编号：7119069470

出版时间：2012-3

出版时间：外文出版社

作者：凯伦

页数：204

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>

<<不生气的秘密>>

前言

有一位年轻人，爱为一些琐碎的小事生气，而且生起气来还常常控制不住自己，有时甚至一生气就会和人动手打架，直到两败俱伤才罢休。

时间长了这位年轻人不仅名声变得很坏，而且周围的朋友也不再和他来往，为此他非常郁闷，很想改掉这个坏毛病，于是他决定去找一位远近闻名的大师来开导自己。

大师听了年轻人的讲述，一言不发地把他领到一间漆黑的柴房里，然后把年轻人一个人留在房间里，自己却把锁上门离开了。

大老远来求法师开导，竟然得到这样的待遇，年轻人气得破口大骂，很想把大师找来痛扁一顿，可是无论他怎么叫骂，一直都没有人理他。

骂了许久，年轻人开始沉默，柴房里逐渐没有了骂声，这时大师来到门外，问他：“你还生气吗？”年轻人回答说：“我气我自己，我真是瞎了眼，怎么会没想到你不过是个沽名钓誉的家伙，而且只会折磨人！”

”听完年轻的回答，大师拂袖而去。

又过了很长一段时间，大师又来问年轻人：“你还生气吗？”

”“不生气了。”

”年轻人有气无力地说。

“为什么？”

”“气也没有办法，你也踢不破这间屋子的门窗。”

”“看来你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”

”说完，大师又离开了。

当大师第三次来到门前时，年轻人告诉他：“我不生气了，因为不值得。”

”“听完年轻人的回答，大师笑笑又离开了。”

一天很快过去了，夕阳西下时，当大师再次来到柴房前，还没等大师开口，年轻人反倒先开了口，他问道：“大师，什么是气？”

”听了年轻人的问话，大师没有回答，而是给他打开了房门，然后将手中的茶水洒在了地上。

年轻人看了大师的举动，恍然大悟，然后向大师叩谢而去。

的确，气是什么？

什么是气？

这个问题确实不好回答，好回答的是，生气是拿别人的错误来惩罚自己，是自己跟自己过不去，是自己给自己找麻烦。

相信“气多伤身”的道理谁都懂，而且谁都知道，爱生气的人容易失去朋友，没有人会喜欢和一个动不动就生气的人为伍。

那么我们如何才能做到不生气呢？

上述故事中的年轻人是如何变得不生气的呢？

他到底又顿悟了什么呢？

这就是隐藏在生气中的秘密，如果能够解开这个谜底，相信我们也能像那位爱生气的年轻人一样恍然大悟。

如果你还在为一些芝麻的小事生气，不妨翻开本书去探索一下“不生气的秘密”，寻找一个让心情恢复平静的捷径。

<<不生气的秘密>>

内容概要

气是什么？

什么是气？

这个问题确实不好回答，好回答的是，生气是拿别人的错误来惩罚自己，是自己跟自己过不去，是自己给自己找麻烦。

相信“气多伤身”的道理谁都懂，而且谁都知道，爱生气的人容易失去朋友，没有人会喜欢和一个动不动就生气的人为伍。

那么我们如何才能做到不生气呢？

这就是隐藏在不生气中的秘密，如果能够解开这个谜底，相信我们能恍然大悟。

如果你还在为一些芝麻的小事生气，不妨翻开《不生气的秘密》去探索一下“不生气的秘密”，寻找一个让心情恢复平静的捷径。

《不生气的秘密》作者有极其丰富的人生阅历，将自己多年在身心灵方面的研究发现与生命经验融入古往今来许多伟大导师的哲学与智慧里，整合了中国古老的传统文化智慧及各种走在时代尖端的心理学和心灵学理论。

<<不生气的秘密>>

作者简介

凯伦，心灵导师，有极其丰富的人生阅历，将自己多年在身心灵方面的研究发现与生命经验融入古往今来许多伟大导师的哲学与智慧里，整合了中国古老的传统文化智慧及各种走在时代尖端的心理学和心灵学理论，发展出极具创意和实效以促进个人身心灵成长的方法，并通过沟通、体验的方式使人们达到身心灵健康成长、拥有和谐平衡心态的生活状态。

<<不生气的秘密>>

书籍目录

第一章 不生气的人门“心法”

第一节 不生气，就要对快乐充满“欲望”

第二节 积极心态——抵达快乐的核心

第三节 消极心态——气上加气的“最佳”伴侣

第四节 童心+白日梦，最清澈的心灵鸡汤

第五节 不生气，就要对心态紧张说“NO”

第二章 简约生活—让快乐来得如此简单

第一节 简约生活，无忧之乐

第二节 复杂就是：当快乐触手可及，你偏要翻山越岭自寻烦恼

第三节 点滴无处不在，快乐随之而来

第四节 为简约生活添点创意，让它变得不简单

第五节 做一个负责的人，原来负重的生活也可以过得更好

第六节 淡然不是懒惰，奋斗是种享受

第三章 带着情绪工作=醉驾!

第一节 选好一份工作

第二节 做工作的主人

第三节 快乐工作的伴侣——办公桌

第四节 把冷板凳坐热——忍受工作不如享受工作

第五节 快乐的一天从“周一”开始

第四章 出来混，都不容易，何苦为难自己

第一节 认识自己，坚持自己，完善自己

第二节 快乐的人要学会说“不”

第三节 人生苦短，何必为自己苦上加苦

第四节 人人都想成英雄，但不是所有英雄都快乐

第五节 从形象开始，让你的快乐由外而内

第五章 改变世界还是改变自己?

第一节 社会就是一所大学，它的考试叫“挑战”!

第二节 生活最大的“公平”就是对每个人都“不公平”

第三节 不幸是烦恼的根源，别让它在大庭广众之下生根发芽

第四节 不抱怨的世界还你一个希望

第五节 改变不了世界时，不妨改变一下自己

第六章 不要成为人群中的“炸药包”

第一节 “好人缘”——找回快乐的好圈子

第二节 圈里圈外，如何培养你的“好人缘”

第三节 开设一个“人情账户”，切忌!别让它透支

第四节 不是朋友的“朋友”会让你很受伤

第七章 把风趣秀给他人，把掌声留给自己

第一节 风趣，像一阵风把恼怒吹走

第二节 被动时，风趣帮你后发制人，让对手笑着认输

第三节 在公共场合做一个快乐的焦点

第四节 办公室幽默—

第八章 别让“高压锅”闷烂你的好心情

第一节 压力——想知道它是怎么没的，先知道它是怎么来的

第二节 了解了压力，就别再怕它

第三节 压力正在扼杀你的健康

<<不生气的秘密>>

第四节 科学减压，快乐降压

第九章 因挫折而抓狂，那就彻底“折”了

第十章 先苦后甜的“忍”字诀

第十一章 算计得越多，快乐越少；计较得越少，快乐越多

第十二章 学会选择，懂得放弃

第十三章 好情绪要靠好身板，大智慧来自大健康

第十四章 爱是快乐的催化剂，情是快乐的润滑液

<<不生气的秘密>>

章节摘录

版权页： 第三节快乐工作的伴侣——办公桌“四分法”被看做是众多美国总统的办公机密，它被当做一项“铁腕方法”而流行起来。

这是一种针对应急状况的简单办法。

若想快乐工作，就要有个快乐的工作场所，而在这个场所内，办公桌则是你永远的伴侣。

所以说，当你发现自己的办公桌上已经危机四伏，那里的杂乱无章已经使你的情绪低落时，那么就立刻尝试一下这里为您推荐 of 办公桌整理方法吧。

作为一种疏解办公场所内工作压力的方法，它是相当有效的。

还有一点，如果你感觉没有太多的时间用于整理办公桌，那你就大错特错了。

其实，这只需花费你两三个小时（据实际操作的经验，很少有人超过这个时间），而消耗的这些时间绝对是值得的。

整理之后你的脑袋会变得异常清醒，情绪会好得多，那两三个小时的时间一定会夺回来。

首先，在一张空办公桌（不是你正在用的那个，而是另外找一张）或者办公室的地板上，按顺时针顺序划分出四块地方。

之后，开始着手清理干净你自己的那张办公桌，一张纸都不能让它留在上面！

你的态度要果断，注意力要集中，并且要坚信，在经过了“万事开头难”的起步之后，你一定会得到你想要的快乐和充沛的精力。

现在详细介绍办公桌清理“四分法”的用途：一、扔掉 在空白桌子的第一个四分之一的地方，放上你准备扔掉的东西，最好能够准备一个大箱子。

这里挑选出来的资料应该是些没有太大用处的、用不着你今后再去处理的：1.用过的草稿纸；2.很长时间前的旧报纸、旧杂志、旧目录；3.用不了的旧圆珠笔；4.过期的、或者跟不上形势的旧地图，还有你在两年内不会去的国家或地区的地图；5.上学时期的资料；6.几年前的圣诞卡；7.去年以及之前的挂历；8.心血来潮时买的烹调用书；9.你已经用不上的电器使用说明书；10.过期的或已经用不上的保修证书。

你一定会感到惊讶，居然有这么多没用的东西。

二、可派遣别人处理的文件 第二个四分之一处，是容纳你可以转交给别人去处理的文件。

如果你是一位高管并有众多的工作人员可以派遣，当然在这种情况下会倍感方便。

或许在你的办公桌上，会有很多你不愿麻烦别人，而打算自己能够快速处理的“小事”。

在清理过程中，你有必要改变一下自己的这个习惯，实行坚决的工作分工计划。

你应该想到一切可以帮助你的人——同事、家人、做小时工的大学生，或者找个专门提供定向服务的公司帮忙。

<<不生气的秘密>>

媒体关注与评论

只要自己的心态改变，环境也会跟着改变，世界上没有绝对的好与坏。

——佛学大师 圣严法师 只要改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

——《遇见未知的自己》作者 张德芬 平常一般人总喜欢把苦和乐，难和易，分得很清楚。

因此，苦的时候难过，乐的时候欢喜；有收获的时候雀跃鼓舞，困难的时候伤心颓丧。

假如一个人能够把这些对待的事情调和。

不偏激、不极端，那么生也好、死也好、苦也好、乐也好、难也好、易也好。

这不是很洒脱自在的生活吗？

——星云大师 生气是习惯，也是选择。

愤怒在杀死我们，只要生活在这个世界上，任何人都会希望拥有一个健康的人生。

但是，如果无法控制生气、愤怒，就将会危及我们的生命与生活。

生气有一个明显的特征，那就是只要一生气，怒火将会攀升到不可控制的地步。

因此，早期消除怒气是非常重要的。

——作者

<<不生氣的秘密>>

編輯推薦

《不生氣的秘密》中不生氣，不抱怨，不折騰，生活可以如此美好！

人生就像一場戲。

因為有緣才相聚，相扶到老不容易，是否更要去珍惜，為了小事发脾氣，回頭想想又何必，別人生氣我不氣，氣出病來無人替，我若氣死誰如意，況且傷神又費力，鄰居親朋不要比，兒孫瑣事由他去，吃苦享樂在一起，神仙羨慕好伴侶。

如果你還在為一些芝麻的小事生氣，不妨翻開《不生氣的秘密》，去探索一下“不生氣的秘密”，尋找一個讓心情恢復平靜的捷徑。

<<不生氣的秘密>>

名人推荐

只要自己的心态改变，环境也会跟着改变，世界上没有绝对的好与坏。

——佛学大师圣严法师 只要改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

——《遇见未知的自己》作者张德芬 平常一般人总喜欢把苦和乐，难和易，分得很清楚。

因此，苦的时候难过，乐的时候欢喜；有收获的时候雀跃鼓舞，困难的时候伤心颓丧。

假如一个人能够把这些对待的事情调和。

不偏激、不极端，那么生也好、死也好、苦也好、乐也好、难也好、易也好。

这不是很洒脱自在的生活吗？

——星云大师

<<不生气的秘密>>

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>