

<<改改你的坏脾气>>

图书基本信息

书名：<<改改你的坏脾气>>

13位ISBN编号：9787504469601

10位ISBN编号：7504469602

出版时间：2011-2

出版时间：中国商业出版社

作者：华阅

页数：238

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>

## &lt;&lt;改改你的坏脾气&gt;&gt;

## 前言

众所周知，人们在这个世界上的人生境遇千差万别，甚至天上人间，隔之霄壤。

这其中的奥秘其实早已被人发现：即大多数人本来样样都好，而吃亏可能就吃在坏脾气上！

可以说，导致你的人生走向失败的最常见的短板就是你的坏脾气！

大学者胡适曾经说过：“世间最可恶的事莫如一张生气的脸，世间最下流的事莫如把生气的脸摆给旁人看。

”其实何止于一张“生气的脸”，坏脾气导致的不雅表情、越轨言行、可怕作为，实在令人举不胜举。

可以说，世间最可恶者莫如坏脾气，世间最下流的事莫如把坏脾气发泄到别人身上；为了让你的人生变得顺利起来，也为了让他人的感受变得快乐起来，请尽快改掉你的坏脾气吧。

脾气，是日常生活中谁也摆脱不掉的最普遍的心理现象之一。

不少人脾气急躁，遇事容易冲动，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易生气或呕气，有时还同人家争风吃醋、较劲逞强，吵闹不休，说出一些使人难堪的话，或影响同事间的关系，或影响家庭的和睦，或影响自己的前途。

人的脾气有好有坏。

脾气好的人无论走到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼和麻烦，使别人觉得难于与之相处和共融。

有人做过调查，发现绝大多数人在选择配偶时，都把要求对方脾气好作为条件之一。

众所周知，在一个家庭或单位里，如果有一两个脾气坏的人，常会使这个家庭或集体搞不好团结，乃至成事不足败事有余。

因此，改掉坏脾气不仅可以消除个人的苦恼，而且也能够促进家庭和睦、职场和谐、生活快乐、人生顺畅。

还有更重要的一点应值得警惕，那就是坏脾气有可能会毁掉你的前程：坏脾气只能让人获得一时之痛快，却给自己带来长久之麻烦，甚至阻碍。

一个经常发脾气的人，会使人际关系很紧张，从而使自己得不到好人缘，在职场上很容易失去群众基础，在官场上很难获得晋升的选票。

坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能会毁掉你一世的前程。

现实生活中，因脾气坏而产生的悲剧不可胜数。

所以，我们更应该学会控制自己的坏脾气，克制自己，远离情绪之患、嫉恨之恶、愤怒之魔。

所谓“江山易改，禀性难移”是说人的脾气、性格有稳定的一面，但并不是说脾气、性格是固定不变的。

大家知道，有些人年轻时脾气暴躁，犟得像一头不听使唤的牛，但经过生活的磨炼，特别是吃了坏脾气的亏之后，他的脾气就慢慢变得比较平和了，对事情也不那么固执己见了。

所以坏脾气是可以改变的。

那么，怎样才能改掉坏脾气呢？

首先，最重要的是要很好地认识坏脾气的危害性。

我们在社会生活中，总要同其他人进行接触和交往，希望得到别人的好感、友情、赞赏、合作、支持，否则，就会感到孤独、寂寞、失落。

人的行为是受意识调节和控制的，认识了坏脾气的危害，便可从内心产生改掉坏脾气的要求。

其次，要加强思想修养。

只有心中经常想到别人，尊重别人的利益和需要，才会对别人温存、体贴、尊重和善待。

只有时刻把他人和集体的利益放在第一位，才不至于意气用事，固执己见，才能遇事平心静气，三思而行。

当然，还有最重要的一点，就是要有改掉坏脾气的决心和毅力，不能今天想起来了，就谨慎一点，过了两天又依然如故，我行我素。

有了决心和毅力，坏脾气就一定能被自己彻底克服掉。

## <<改改你的坏脾气>>

有句话说得好，“让一分风平浪静，退一步海阔天空。

”心平气和是一种境界与气度，心平气和地看待问题、分析问题、解决问题，这才是心胸宽厚的为人处世之道。

任何时候都要保持一颗平和与宁静的心，遇事保持沉着与冷静，调控好情绪，努力做自己情绪的主人，做一个能够从容应变的人。

要相信自己，理智地考虑与处理好一切，遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己恶劣情绪，养成从容不迫的良好习惯。

这样，坏脾气就会离你渐行渐远，并不会再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。

作者 2010年12月于北京

## <<改改你的坏脾气>>

### 内容概要

为了你和他人的快乐，请改改你的坏脾气。

生气是拿别人或自己的错误惩罚自己，生气使自己痛苦，也让别人难受；是最该改一改的坏脾气。

人的脾气有好有坏。

脾气好的人无论到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。

坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能会毁掉你一世的前程。

## &lt;&lt;改改你的坏脾气&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 坏脾气是导致人际关系紧张的黑手 001 . 事事较真：别因为小事使人际关系陷入僵局 002 . 爱挑毛病：拿别人毛病说事，本身就是个大毛病 003 . 故步自封：由自以为是导致的偏执不化的处世方式 004 . 唠唠叨叨：惹人厌烦不自知 005 . 爱说损话：招人诟病的自戕毒箭 006 . 心胸狭隘：心里不容人也很难被人容纳 007 . 沾火就着：把自己变成了一颗不定时的“炸弹” 008 . 洁癖：干净整洁过了头会变成一种心理疾病 009 . 使性子：无意中妨碍人际关系的绊脚石 010 . 闲谈人非：不要为日后跟人结怨埋下伏笔

第二章 坏脾气是导致做事章法失度的乱码 011 . 思想极端：失去理智控制的心灵陨石 012 . 抱有成见：导致决策失误的情绪砝码 013 . 奢求完美：让你无法走得更远的人生迷障 014 . 胸无大志：折杀人生翅膀的洼地窠臼 015 . 拖拖拉拉：导致人生失败的断轨拖拉机 016 . 刻板拘泥：让你的思维在固定的程式中被“套牢” 017 . 刚愎自用：让自己的人生希望憋死在牛角尖里 018 . 缺乏自制：首先被自己打败的自戕药方 019 . 三心二意：导致做事不专和一事无成的散心丹 020 . 自不量力：别做飞蛾扑火的傻事 021 . 虎头蛇尾：勿要为壮志未酬的事业自掘坟墓 022 . 自我开脱：让你永远追不上成功者的脚步

第三章 坏脾气是导致个人形象受损的污垢 023 . 爱占小便宜：贪小之人悟不出“吃亏是福”的大道理 024 . 开不起玩笑：别乱发“说者无心，听者有意”的怒气 025 . 气量狭小：勿做不饶人的蠢汉 026 . 轻薄狂妄：缺少内涵的表现 027 . 有失风度：不要放任情绪而抑制了理性 028 . 逞强好胜：话儿说大了呛喉，劲儿使大了闪腰 029 . 爱慕虚荣：别把自己的精神家园建筑于虚假的世界里 030 . 失落心理：学会从悲观中寻找希望的光芒 031 . 不拘小节：别让人觉得你缺乏修养 032 . 总找借口：单是自己原谅了自己却很难获得别人原谅 033 . 耍嘴皮子：小心不幸而成为“光说不做的假把式”

第四章 坏脾气是导致身心健康失调的颤音

第五章 坏脾气是导致人生价值迷失的浊雾

第六章 坏脾气是导致职场前途受阻的羁绊

第七章 坏脾气是导致处世城府浅薄的裂隙

第八章 坏脾气是导致人生运程多舛的魔障

第九章 改掉你的坏脾气，换来人生好运气

## <<改改你的坏脾气>>

### 章节摘录

第一章 坏脾气是导致人际关系紧张的黑手001. 事事较真：别因为小事使人际关系陷入僵局在现实生活中，老百姓习惯把做事太较真、不听劝、认死理的人谑称为“犟种”或“嚼性”。

这种顽固执拗的犟脾气很容易成为制约我们自身发展的“性格短板”，非但不利于日常生活中的人际交往，更不利于职场与人合作或共事。

做人是一门学问，甚至是一门花费毕生精力也未必能勘破个中因果的大学问。

自古而今都不乏穷原竟委的人，他们试图领悟性格的真谛，缔造辉煌的人生，然而人生的复杂性却使得他们不可能在有限的时间内洞明人类性格的全部内涵。

可以说，人们对性格的理解和感悟总是局限在对事件的启迪上。

比如：处事不能太较真便是其中一理，这也正是有人活得潇洒，有人活得累的原因所在。

人的脾气秉性各有千秋。

做人固然不能玩世不恭，游戏人生，但也不能固执僵化，处处较真。

“水至清则无鱼，人至察则无友”，凡事太认真了，就会对什么都看不惯，连一个朋友都容不下，把自己同社会隔绝开来。

镜子很平滑，但在高倍放大镜下，眼中的一切就都会变得凹凸不平；肉眼看很干净的东西，拿到显微镜下，便满目都是细菌。

试想，如果我们总是戴着放大镜、显微镜去生活，那恐怕连饭都不敢吃了，还谈什么愉快幸福呢？因此，在工作或生活中我们对人对事的态度理应宽容一些，活络一点，不能一根筋地捅到底。

人非圣贤，孰能无过。

与人相处就要在脾气方面厚道一点，练达一点，在分歧面前可以求大同而存小异，有肚量，能容人，你就会变得交游广阔，左右逢源，诸事遂愿；相反，过于“明察秋毫”，眼里不揉半粒沙子，什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直，大家都会躲你远远的，最后你只能关起门来“称孤道寡”，沦为让人避之惟恐不及的“异己之徒”。

## <<改改你的坏脾气>>

### 编辑推荐

有句话说得好，“让一分风平浪静，退一步海阔天空。

”心平气和是一种境界与气度，心平气和地看待问题、分析问题、解决问题，这才是心胸宽厚的为人处世之道。

任何时候都要保持一颗平和与宁静的心，遇事保持沉着与冷静，调控好情绪，努力做自己情绪的主人，做一个能够从容应变的人。

要相信自己，理智地考虑与处理好一切，遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己恶劣情绪，养成从容不迫的良好习惯。

这样，坏脾气就会离你渐行渐远，并不会再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。

《改改你的坏脾气(做人必须改掉的99种坏脾气)》由华阅编著，为了让你的人生变得顺利起来。

也为了让他人的感受变得快乐起来，请尽快改掉你的坏脾气吧。

<<改改你的坏脾气>>

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>