

<<掌握情绪>>

图书基本信息

书名：<<掌握情绪>>

13位ISBN编号：9787504471796

10位ISBN编号：7504471798

出版时间：2011-9

出版时间：中国商业

作者：顾建军

页数：329

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;掌握情绪&gt;&gt;

## 前言

工作和生活之中，谁都难免遇到不顺心的事，碰得多了难免怨天忧人，很是生气！

三国时吴国的大都督周瑜，他因妒生恨，一句“既生瑜，何生亮！”

”把自己弄得个吐血身亡！

可见，气到一定的时候足可以要人的命！

所以，如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个圆润的人际关系，首先你要学会不生气。

控制自己的心理。

调节好自己的情绪，是每一个现代人必须要掌握的能力。

谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生！

也许你会问：“为什么我遇到一点小事就会生气？”

... ‘为什么我明知道自己脾气不好却总是改不掉乱发火的毛病？’

”其实，生气就是当一个人认为某种事物或现象违背了他内心的准则或认知时产生的一种情绪体验。

有的人之所以爱生气，原因之一就是为人太小气，心眼太小。

过于斤斤计较个人得失。

你要知道，得中有失，失中有得，你要看淡得失，对待个人得失潇洒一些，大气一些，而不要斤斤算计，因为世上没有快乐的小气鬼。

所以，别再为你失去的东西而生气了！

同时，你也不要因为你得不到的东西而生气！

很多东西在没有得到之前都是千好万好。

如果得到之后，经过仔细的玩味琢磨，难免会因发现这样那样的瑕疵而产生上当受骗的感觉。

如果你还没有吃到那串葡萄，不妨就把它想象成是酸的，这样你才不会因为碍不到而懊恼！

人爱生气的另一个原因就是嫉妒心理过强。

生活中，有很多人总是在哀叹自己的不幸，却对他人的成绩嫉妒不已。

他们总是在抱怨：小林都涨工资了，我却还在原地踏步，到哪儿说理去呢？

老高买新房子了，他和我一块进的公司，看看人家，再看看自己，唉！

人家的孩子怎么就那么争气呢？

看看自己的孩子，真是没办法……适度地羡慕可以谅解，一旦羡慕变成了嫉妒，那就可怕了。

你可以控制嫉妒，但嫉妒也可以控制你。

一旦被嫉妒控制，那么，你必将成为一个疯子，因为一个嫉妒心重的人什么事情都会做的出来。

当你面对别人的成功时，你要调节好自己的心理，要看到别人的成功并不是轻易得来的，你之所以不如别人，就是因为你没有付出同样的努力。

在生活中，要允许别人比自己强，这样一想，你就能不生气！

家务事是人们爱生气的导火线。

生活中，每个家庭都可能会有一点矛盾，比如夫妻矛盾、婆媳矛盾、兄弟矛盾等等。

产生矛盾，自然免不了要生气。

但是对家人，你千万不要生真气，不要认死理。

在单位，你可以讲“大道理”；在社会上，你可以讲“大道理”；在朋友中间，你可以讲“大道理”

：但是在家人面前，你不要讲“大道理”，因为家不是讲“大道理”的地方。

清官难断家务事，“大道理”在家务事面前玩不转。

所以，你要不生气，首先不要在家务事上认死理。

总之，生活中，让你生气的原因很多，对此，你要用一颗平常心对待。

当你面对不平之事时，怨天尤人是于事无补的，生气无疑是慢性自杀。

唯一可取的做法就是调整好自己的心态，用积极、乐观的态度来生活和工作。

只要你能保持一颗平常心，问题往往就会迎刃而解，矛盾和心结自然就能打开。



## <<掌握情绪>>

### 内容概要

生气不是表现性格的途径，它给人的感觉往往是这个人不可靠。  
生气是心理的事，是身体的事，不是人生的事。

越美好的人生越不是通途，生气只会让你变得浅薄和不堪一击。  
人一辈子犯的所有错误，80%是因为生气而发生的。

## &lt;&lt;掌握情绪&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 大气才能成大器，肚鸡肠者是最没出息的人

1. 越是心眼小的人，他的生存空间就越小
2. 让敌人也佩服你那才是真本事
3. 两虎相斗必有一伤，针尖碰麦芒一损俱损
4. 事业的大小与胸怀大小永远成正比
5. 放下你不该惦记的东西，做快乐的自己
6. 对自己说“没什么”，豁达是一种精神的解放
7. 不要让鸡毛蒜皮的小事阻碍你前进的脚步
8. 不要活在他人的口舌里，别把别人太当回事
9. 有仇不报是君子，不要活在仇恨里

## 第二章 心不能容人则不能容事，心不能容事则无法明世

1. 宰相肚里能撑船
2. 苛求他人只能说明你是一个自私的人
3. 当你为私仇而报复时，魔鬼正在为你挖掘坟墓
4. 包容那个“骗你不商量”的人
5. 海纳百川有容乃大，善于听取不同的意见
6. 不要愚蠢地要求别人都和你一样
7. 放下固执与偏见，你才会少走弯路
8. 妥协不是窝囊而是一种气度
9. 做人别做绝，要给别人留点余地

## 第三章 零抱怨态度——抱怨只能证明你的无能

1. 抱怨像一种哀号，那是平庸者的“专利”
2. 别再做梦了，世界上没有绝对的公平
3. 抱怨带给你的除了烦恼就是烦恼
4. 从现在开始对抱怨说“不”
5. 做一个快乐的职场“零抱怨者”
6. 不要像个煤气罐一样一点火就着
7. 不要自己气自己，多生怨气不如多长志气
8. 世上没有不快乐的人，只有不肯快乐的心
9. 换一个角度看生活，窝心就会变开心

## 第四章 笑看输赢得失，不要把心思用在算计上

## 第五章 “吃亏”是一种隐性投资。

回报却很丰厚

## 第六章 做人要“糊涂”，该糊涂时别明白

## 第七章 忍让的过程是痛苦的，结果却是美好的

## 第八章 遇事不生气，气坏身体没人替

## 第九章 遇事不眼红，羡慕无理嫉妒有罪

## 第十章 夫妻之间生不得真气

## 第十一章 开通一点，别为家务事生真气

## 第十二章 在办公室里，你要受得了气

## &lt;&lt;掌握情绪&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：人生在世，不必太过执著，尤其是在是非恩怨的问题上，老是对别人的坏处念念不忘的人，实际上受伤害最深的是他自己的心灵。

这种人轻则内心充满抱怨，郁郁寡欢；重则自我折磨，甚至不惜疯狂报复，酿成大错。

有这样一个传说故事，值得读者思考。

过去有个男子娶了两位太太：大太太膝下无子，小太太则生了一位容貌端正、模样可爱的男婴。

由于丈夫非常喜欢这个小儿子，大太太因此心生嫉妒；但是，对外却宣称自己疼爱这小男婴胜于亲生骨肉。

因此，家人也都认为大太太将他视如己出，根本没有起任何疑虑。

然而，大太太始终有意要害死小男婴。

就在小男婴大约1岁时，大太太找到下毒手的机会。

用针刺入小男婴的脑门，而且深入颅内组织。

小男婴因此生病，啼哭不止，也不再吃奶，一家大小都不知道原因。

过了七天，小男婴便命终了。

大太太啼哭不已，小太太更是伤心欲绝，肝肠寸断。

过了一段时日。

小太太在各种查证下，逐渐怀疑大太太是真正的凶手。

由于丧子之痛，加上有仇未报之感慨，小太太迅即命终。

心怀怨结而死的小太太命终后，为报杀子之仇，投生当了大太太的女儿，长得容貌端正，大太太自然对她疼爱有加。

然而，女婴才1岁就命终，令大太太每天端坐不食，悲恸号哭更胜于过去的小太太。

往后，小太太又连续六次投生为大太太的小孩，或二三年，或四五年，或六七年便死掉。

最后一次投胎时，她长得比过去更端庄；但是，在14岁正当要嫁出门的夜晚，又不幸命终。

大太太忧伤悲恼，终日啼哭，将女儿停尸在棺中，也不肯盖棺，终日看着棺材中的尸体，不说话也不进食。

奇怪的是，已死去的女儿，居然容颜气色比生前更加焕发，使得大太太更是恋恋不舍。

过了二十几天，有一位圣者，因为与大太太宿昔的法缘，知道了这件事，要借此因缘度化此二人。

于是圣者前往这户人家托钵乞食，大太太命令婢女盛一钵饭供养。

圣者不肯接受，并告诉婢女，希望见到她的主人。

大太太自认为忧悲苦恼的模样，无法出门见人，因此，命令婢女供养后再请他离开。

然而，婢女数次请求，圣者仍不愿离开，坚持要见主人。

大太太知道对方不肯离去，心中虽然感到愁忧无奈，也只好请圣者进门来。

圣者看见大太太蓬头垢面、憔悴不堪，并试图用手遮掩，于是问大太太：“为何如此？”

大太太告诉圣者：“我前后生了7个女儿，都非常聪慧可爱，却一个个死去。

最后这个女儿，在要出嫁时也死了！

实在令我愁忧悲恼。

痛不欲生。

”圣者问道：“家中过去有一位小太太是为何而死的？”

”痛哭不止的大太太听了非常震惊，问道：“你为何会知道这件事的来龙去脉？”

”圣者说：“等你梳理完，就告诉你。

”大太太迅速地梳理完毕之后，圣者又问：“小太太是为何而死？”

”这时，她缄默不语，心中感到惭愧万分。

“你杀了小太太的儿子，让她愁忧悲恼至死。

因此，她前后7次投胎成你的小孩，成为你的冤家，意图也让你悲恸忧伤而死。

你可以去探视棺材中死去的女儿，看看是否完好如初？”

”大太太一看，尸身居然已经坏烂臭秽，令人难以靠近。

<<掌握情绪>>

圣者问大太太：“如此不净之身，你何以贪念不舍？”

”大太太感到惭愧至极，便立刻将她埋葬，并请求圣者为自己受戒。

<<掌握情绪>>

编辑推荐



<<掌握情绪>>

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>