第一图书网, tushu007.com

# <<敢爱敢不恨>>

## 图书基本信息

书名：<<敢爱敢不恨>>

13位ISBN编号：9787506025546

10位ISBN编号：750602554X

出版时间：2006-7

出版时间：东方出版社

作者：褚柏森

页数：149

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

敢爱敢恨，听起来很有个性，但它却极容易使我们掉进敢恨的陷阱。
敢爱不敢恨，听起来很有挑战性，倘若能征服恨意，你就会有不一样的视野、不一样的人生！
为什么要选择不恨？
不恨对自己有什么好处？
怎样才能做到不恨？
本书作者通过心理学的观点加上生动的实例，告诉你所有的答案。
读完这本书，你的人生也许不会是满分，但绝对不会不及格。
而且，一定比较快乐！
　　在我们工作生活中，有许多事情让我们痛苦、生气、失望、哀伤；然而也有许多事物值得我们欢笑、快乐、平安、鼓舞。
海伦·凯勒说过：“虽然世界充满了受苦，然而它也充满了许多克服。”我们无法控制让什么事发生在我们身上，甚至无法不感到悲伤、愤恨等等负面情绪。
但是，我们可以选择如何反应，我们可以选择阳光。
　　如果，如果我们能够选择有勇气和力量去“敢不恨”，去设身处地、去沟通、设法倾听，甚至宽恕，那么痛苦不会没有，但它无法让我们一蹶不振；伤心不会不存在，但它终将过去；愤怒不能避免，但它不会让我们失控而做出后悔一辈子的事；失望不会自己逃跑，但是我们能够重新站起来。
　　想要活得更快乐自得，我们除了敢爱，还得要敢不恨！

第一图书网, tushu007.com

# <<敢爱敢不恨>>

## 书籍目录

一、“ 我恨！
”二、愤怒的生理反应三、走进“ 敢恨 ”的狮口四、选择的力量五、了解他人——“ 敢不恨 ”的初步六、设身处地的能力七、倾听——人际关系的高速公路八、沟通——人际关系的基石九、宽恕——在你手上的权力十、宽恕不等于认同十一、活在当中，快乐度日十二、爱你自己附录后记

## 章节摘录

书摘看看下面的几个故事，相信你也会莫名其妙，甚至怒不可遏：　　1.志明从婚后两年就开始晚归，和同事去喝酒玩乐。
无论春娇怎样说怎么讲，怎么软硬兼施、威胁利诱，甚至一哭二闹，好几年下来，志明就是不改恶习，一天比一天回得晚。
　　2.丽美是一家极具规模、正派经营的直销公司推销员。
一天她去拜访一个潜在客户，这客户是个年轻女孩，她曾经对直销公司的商品和经营极感兴趣。
丽美按了门铃，开门的就是那女孩。
正当丽美开始和她寒暄聊天时，女孩的妈妈出来，手授着腰，满脸杀气，对着丽美的脸直喷口水：“你们那个伎俩我看多了，别以为骗得过我！
想拐我女儿去当你们老鼠会会员？
滚你的吧！
”说着怒目横视，手杈着腰，威风凛凛地站在那儿。
　　3.伟志刚进公司时很受经理赏识，经理把他安排给一个干部带。
伟志学习很努力，时常为了工作熬夜加班。
他自认为做得很好，可是他感到这个干部不喜欢他；他们是截然不同类型的人。
一年过去了，到了人事调动的时候，伟志得罪了这个干部，结果那干部向经理讲伟志的坏话，而经理完全没有向伟志查证，竟然就这样把他炒鱿鱼了。
　　4.华锋和金龙是好朋友。
但是华锋时常爱吸引人注意，尤其是有异性在的场合，他更喜欢贬低金龙让大家笑，以博取注意力。
有一天，他们和一堆男男女女在一起聊天，华锋又道：“让我来告诉你们金龙那一天有多糗……”金龙对他使眼色，低声近乎哀求地要他不要提那件事。
但是华锋装着没看见，仍是讲了出来。
所有的人都笑得前仰后伏，一双双眼睛直盯着金龙，其中还包括金龙一直在暗恋的女孩子。
　　5.秀芳虽然外表平庸，但是个很有能力的女孩子。
她进入一家公司工作，待人和气，也努力学习，大家都对她赞赏有加。
可是经理竟当着她的面说：“你长得这么丑，能够做什么事？
”不久她竟被辞退，理由是：长相不好。
　　6.秀玲很讨厌怡君时常对她大吼。
她们是姊妹，怡君总是仗着自己大三岁而在别人面前对她大叫。
一天她们一起去参加一个活动，秀玲有件事没处理好，怡君当着朋友们的面大叫：“你在干嘛？
我说什么你都没听见吗？
”　　7.茜青的先生有外遇，让她完全变成一个充满恨意的人。
十几年下来，她所说的每一句话都是恶毒地伤害他人，她的怨怼如同不会熄灭的火焰永远燃烧着。
她的报复就是：绝不离婚，绝不让另外一个女人的名字填入先生的配偶栏。
她永远不会屈服。
　　8.骏豪从小父母离异，跟着爸爸住在一起。
十岁的时候，他想给爸爸一个惊喜，于是存下零用钱，还努力帮着邻居、亲友做事赚点儿小外快，终于存了一笔钱，买了两张某名歌星演唱会的票拿去给爸爸。
“可不可以带我一起去看？
”爸爸答应了。
可是到了那天，爸爸回家时却对他说：“我今天不能带你去了.我有事……你也得存叔叔家住一个晚卜.”骏豪心都碎了。
然而，后来真相揭晓：原来爸爸带着自己新交的女朋友，两个人一起去看演唱会。
骏豪又愤怒又伤心，哭得稀里哗啦，他爸爸却说：“我不懂你为什么这么生气。
”　　(要如何解决或应付以上的状况，请参阅书后附录的建议。

)　　很令人气愤。
对吧　　这些故事都是真实案例，名字不同，或许场景不一样，但是内容一丝不假。
无论我们愿不愿意，总会有许多令人吐血的事发生在我们自己或亲友的身上。
这世界有好人也有坏人，我们无法控制这一点。
换句话说，每个人生命中总会有一些时刻气得恨得想杀人。
　　但是我们不能杀人。
就算能，相信我，问题也解决不了。
那么怎么办？
　　能不生气吗　　当我们遭受委屈不平时，许多人会用这样的话安慰我们或出主意：
“不要生气啦！
不要跟那个人一般见识。
”　　“这样的小事，不要太烦心啦！
”　　“你要学会宽恕。
”　　“以其人之道还治其人之身，你也对他如法炮制！
”　　“离开他！
”……P3-5

## 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