

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787506482646

10位ISBN编号：7506482649

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：232

字数：136000

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>>

前言

每个人都会生气，而生气的原因各不相同。

生气是人之常情，但聪明人会想方设法让自己不生气，因为不生气是幸福生活的无上智慧。

人说：“我明明不想生气，为什么老是忍不住发脾气呢？”

该怎么做才不会生气？

”智者说：“不要生气。

仅此而已。

”人说：“如果遇到令人愤怒的人或事，又该怎么办？”

”智者说：“我们的心，应如一座有裂缝的钟。

不管受到什么攻击，我们都不会发出怒吼。

”愤怒是一个可个白的魔鬼。

当心中有了愤怒，应想方设法消灭这个魔鬼，否则，它会把你拖进暗无天日的地狱。

愤怒的人自找苦吃。

如果要为所有的患者排名次，那么愤怒的人应该排第一，因为愤怒的人总是自找气受，而这是最愚蠢的了。

愤怒的人易冲动。

人在盛怒之下最容易冲动，于是便“一失足成千古恨”。

比起愤怒可能导致的悔之晚矣，没有什么事能更加糟糕了。

愤怒具有传染性。

一个人打哈欠，周围的人可能都会想睡觉；一个人晕船，旁边的人也可能会想呕吐；一个人愤怒，与之接触的人也可能会怒火中烧。

愤怒害人又害己。

愤怒是一把双刃剑，伤害别人的同时，也割伤了自己。

愤怒如一个卑劣的小偷，偷走了每个发怒之人的幸福。

愤怒会挤走欢喜。

人的内心就像一个瓶子，其容量是一定的，里面盛着“愤怒”和“欢喜”。

两者此消彼长，当愤怒的体积越来越大时，留给欢喜的空间也就越来越小了。

愤怒会毁灭幸福。

“愤怒”是幸福的敌人，放纵自己的愤怒，会与幸福南辕北辙，越来越远。

因此，不要动辄发怒，人不是为了生气才来到这个世界的。

无论遭遇了什么，都不要为了身外之物或喜或怒、或哀或乐，这才是真正的智者所为。

生气是拿别人的错误惩罚自己，伤神又伤身。

所以当遭遇让人生气的事时，应该努力做到不生气。

不生气，以智慧应对。

当一个拳头挥过来时，最明智的做法是什么？

不是用一个更硬的拳头把它打回去，而是用智慧让那个拳头自动收回去。

不生气，要漠视。

世界上最锋利的武器是漠视。

面对一个人的恶意挑衅，没有什么比愤怒更能让他兴奋，也没有什么比漠视更能让他痛苦。

不生气，要谦虚。

大海把自己放得很低，所以能吸收来自四面八方的水。

面对别人的批评和指责，人也要把自己的位置放低，这样才能收获更多。

不生气，要平和。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

幸福只在一念之间，一念平和，便幸福自在。

不生气，要忍让。

<<不生气>>

用争斗的方法，你绝不会得到满意的结果。
然而用让步的方法，收获会比预期高出许多。
忍让是生活的一种境界，也是人生的一门学问。

不生气，要宽容。

一只臭脚把紫罗兰踩碎了，而紫罗兰却没有生气，反而用自身的香气除去了脚的臭气。

不生气，要接受。

愤怒像弹簧，你强它更强。

治水之道在疏不在堵，让人愤怒的事也是一样，你越是抗拒，它越是气焰嚣张：你接受了，它自然偃旗息鼓。

不生气，要放下。

“我执”是背负在肩上的枷锁，人们要想在人生之路上轻松前行，就必须把“我执”从肩头卸下。

只有这样，脚步才能轻盈欢快。

不生气，要微笑。

来一个微笑非常简单——欢快地翘起嘴角，一百次之后，原本怒火中烧的心已经回归欢愉，再没有一丝一毫的怒气。

不生气，要自省。

如果你发现自己的脾气越来越暴躁，动辄发怒，那就马上做一次深刻的自我反省。

有时候，不是周围的人或事太可气，而是你自己出了问题。

不生气，要发挥同理心。

生气的时候，设身处地地站在对方的立场上考虑一下，就没那么生气了。

时常发挥同理心，生活就会少一些愤怒，多一些快乐。

不生气，要接受缺憾。

人生是不完美的，我们可以追求完美，但不能苛求完美。

接受人生的缺憾，追求人生真正意义上的“完整”，这才是幸福之路。

不生气，要积极改变。

“山不过来，我就过去。

”如果环境对我们不利，而我们又无力改变环境，那就改变自己。

世界在每个人的眼中都不相同，任何事物都不是只有一种姿态的。

每个人观察事物的角度不同，看到的形象也就千姿百态。

一句话能让人哭，同样也能让人笑。

一个梦有多种解法，一句话有多种解释。

万事万物都不是绝对的，一切均取决于人的内心。

遇事不生气，以平和之心来看待，这样便能收获幸福的生活。

编著者 2012年4月

<<不生气>>

内容概要

一生气，幸福就远离！
笑出来，怒气就消失！
本书从被前人反复印证的哲理以及现代心理科学的研究成果入手，搭配日常中的小例子，循序渐进地告诉读者如何成为一个不动怒的人。
首先，帮助读者深入了解愤怒，让读者真正明白什么是愤怒；然后，引导读者去认识愤怒的害处——愤怒是幸福的杀手，明确远离愤怒的必要性；接着，在读者已经充分了解、认识愤怒的基础上，介绍“怒气退散”的妙招，照此实行便能击退怒气，从而活在幸福的氛围里；最后，告诉读者怎样才称得上是个“不动怒的人”。

<<不生气>>

作者简介

资深图书策划人，曾参与策划编撰多部励志类畅销书。

<<不生气>>

书籍目录

第一篇 愤怒是幸福的杀手

愤怒是幸福的敌人

生气等于拒绝幸福

无法避免让人生气的事发生，但可以选择不生气

生活不是“愤怒”就是“欢喜”

凡事多往好处想，就会远离愤怒

两种能量：欢喜：创造，愤怒=破坏

愤怒会扰乱我们的生活

愤怒带来失败

愤怒会在家人之间筑起篱笆

愤怒是人际交往中最大的障碍

愤怒会夺走你的健康

愤怒带来的只有损失，没有收获

愤怒的烈火将会让我们损失惨重

发泄愤怒产生的“快感”只是假象

“愤怒的人最愚蠢”是真理

很多愤怒都是自找的

别和自己过不去

愤怒无法让你达到自己的目的

无谓的愤怒只会两败俱伤

第二篇 远离“愤怒”从了解“愤怒”开始

看事情的角度不对容易心生愤怒

对相同事物的情绪反应因人而异

蟑螂恶心与否，取决于自己怎么想

太过在意他人的评价容易“愤怒”

“言听计从”不可取

让一部分人满意就够了

“我执”是愤怒的来源

“我执”；固执己见，制造妄想思维

别让过强的自我意识赶走幸福

抗拒是愤怒的催化剂

想抗拒：有愤怒的念头

越是抗拒，越是愤怒

接受才能放下，才能远离愤怒

愤怒会传染

拥有权力的领导者是最危险的一类人

第三篇 让心中的怒气消散

第四篇 做一个不生氣的幸福之人

<<不生气>>

章节摘录

版权页： 一头因为赌气而离家出走的骆驼在沙漠里艰难地跋涉着。

中午的太阳像一个大火球，炙烤着大地。

骆驼又饿又渴，焦躁万分，一肚子火气不知道该往哪儿发才好。

就在这时，它的脚掌被一块儿玻璃瓶的碎片硌了一下，骆驼顿时火冒三丈，咬牙切齿地骂道：“去死吧！”

”随即抬起右前蹄狠狠地将碎片踢了出去，由于用力过猛，本来厚实的脚掌被划开了一道深深的口子，殷红的鲜血顿时染红了脚下的沙粒。

气急败坏的骆驼一瘸一拐地向前走着，而地上的血迹却引来了空中的秃鹫。

它们欢叫着在天空中盘旋。

“莫非它们要等我的血流干后，来吃我的肉？”

”骆驼心里一惊，不顾伤势狂奔起来，沙漠上留下了一条长长的歪歪扭扭的血痕。

跑到沙漠边缘时，好不容易摆脱了秃鹫的骚扰，可谁知浓重的血腥味又引来了附近的狼，疲惫加之失血过多，虚弱的骆驼只得像只无头苍蝇般东躲西藏，仓皇之中跑到了一处食人蚁的巢穴旁。

不幸的是，浓烈的血腥味惹得食人蚁倾巢而出，疯狂地向骆驼扑过去。

眨眼间，食人蚁就像一床黑色的棉被把骆驼裹了个密不透风，可怜的骆驼轰然倒地。

临死前，这个庞然大物后悔莫及，喟然长叹道：“为什么我非要跟一块小小的碎玻璃片过不去呢？”

”看完这个故事后，相信大家一定会有所顿悟。

是啊，何必生气呢？

这只骆驼因控制不住自己愤怒的情绪，在受到一连串的伤害后，最终走向了毁灭。

可叹可悲！

现实生活中不乏像骆驼一样容易生气的人。

每个人一生中总会有或大或小的沟沟坎坎、或轻或重的磕磕绊绊，总会有这样或那样的不如意。

面对这些沟沟坎坎、磕磕绊绊以及不如意，如果只是一味地生气，你的生活中将永无晴日，而你也将在无休止的压抑中消极度日。

有一位哲人说：“生气是拿别人的错误惩罚自己，是在拒绝快乐与幸福。”

”别人犯错，他理应受到惩罚。

然而大多数时候，别人犯错，你自己却会因为生气而受到惩罚。

20世纪40年代，德裔美国科学家爱因斯坦由于提出相对论而引起广泛的关注。

但在当时，伴随着莫大的荣誉和耀眼光环的是众多科学家的一片质疑声。

随着时间的推移，越来越多的科学家加入了反对的行列，对爱因斯坦及其相对论进行一系列猛烈的抨击。

反对者汇集到一起，一百位当时颇具名望的科学家联名证明相对论是谬论，是无稽之谈。

这种质疑和抨击愈演愈烈，最后变成了对爱因斯坦人身和人格的攻击。

反对者在多个公开场合大放厥词：“爱因斯坦是个疯子，是个毫无出息的傻瓜，是个一心只想出名的白痴……”记者会上，好事的记者当然不会放过这个机会，追问爱因斯坦对此事如何看待，准备怎么反击，爱因斯坦微笑着说：“一百位？”

如果能证明我的确错了，一位就可以了！”

”会场里顿时掌声雷动。

爱因斯坦对那些科学家的质疑、谩骂和羞辱真的一点都不生气吗？

答案是否定的，没有人会对此无动于衷。

但是他很清楚，生气、愤怒只会给自己平添烦恼，只会招来更多的非议，只会让那些反对者在笑声中举杯庆祝他们的计谋得逞。

所以，他很好地控制住了自己的满腔怒火，没有让自己成为愤怒的牺牲品。

<<不生气>>

编辑推荐

《不生气:心平气和的幸福生活智慧》是一本实用的、不容错过的生活心理书，为读者提供了管理自己的情绪、平复心情的方法，赋予读者心平气和、获得幸福的生活智慧。

<<不生气>>

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>