

<<不生气的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生气的智慧>>

13位ISBN编号：9787506485524

10位ISBN编号：7506485524

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：王焕斌

页数：245

字数：184000

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>

<<不生气的智慧>>

前言

安东尼·罗宾斯说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你能做到这点，就能掌握自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

”许多时候，并不是我们没有足够的能力和智慧，而是你没能控制自己的情绪，在很多时候，只有控制好了情绪，我们做事才能游刃有余，才能扫清通往成功路上的障碍。

情绪在短时间内就形成了，快到我们无法察觉到它的存在，当然，这样的情绪既有可能给我们带来好运，但在大多时候会在一瞬间破坏我们的生活。

或许，我们没有办法改变天气，却可以改变自己的心情；我们没有办法控制别人，却可以掌控自己。在生活中，我们需要调整自己的情绪，理解他人的心情，争做情绪的主人。

有一次，哈里斯和朋友去买报纸，交完了钱，那位朋友礼貌地对卖报人说了声谢谢，但卖报人态度冷漠，没有一句客套话。

在回家的路上，哈里斯问道：“这家伙态度很差，是不是？”

”朋友似乎并不生气，他说：“是啊，他每次都这样。”

”哈里斯有点疑惑地问道：“那你为什么还对他那么客气？”

”朋友微微一笑了一下，回答说：“我为什么要让他决定我的行为？”

”这就是智者。

一位智者，他会紧紧地握住自己快乐的钥匙，他不期待每个人都给自己带来快乐，反而会将自己的那份快乐带给别人，他们就是情绪真正的主人。

其实，我们每个人的心中都有一把控制情绪的钥匙，但是，大多数人却不知不觉地将这种钥匙交给别人掌管。

掌控不了自己的情绪，情绪就成为了我们的主人，那么，在很多时候，我们的言行就会被情绪牵着走，最后，情绪不仅成为了我们成功路上的绊脚石，还给我们的生活带来诸多的麻烦。

情绪就像一支画笔，它描绘着我们的喜怒哀乐，同时，它又像一枚催化剂，催化着悲老病惧。

在生活中，我们需要好的情绪，这样我们才能获得幸福与成功感，不过，有时候我们也会被坏情绪包围，变得沮丧、愤怒，这不仅影响着我们的生活，更重要的是严重损害我们的身心健康。

情绪，它在我们的生活中扮演了重要的角色，不同的情绪会让生活呈现出不同的色彩，要想掌握自己的命运，就必须掌控自己的情绪，做情绪的主人。

本书主要围绕生气和情绪展开而来，通过生动有趣的故事，告诉你生气和不良情绪所带来的危害，同时，分析各种“怒气”的来源，给予不同的对策。

阅读本书，能够让您轻轻松松掌控自己的情绪，成为情绪的真正主人。

编著者 2011年12月

<<不生气的智慧>>

内容概要

情绪就像染色剂，渲染着人们的喜怒哀乐；情绪又像催化剂，催化着悲老病惧。在现代生活中，随着生活节奏的加剧，人们情绪的波动也越来越大。只有学会做情绪的主人，才能有掌控命运的能力。

本书分析情绪和心理之间的种种联系，通过生动有趣的故事，让读者正确认识自己，正视自己的情绪。从学会给自己消“气”、学会转化情绪、懂得释放情绪、平静面对挫折等多方面，教会读者不生气的智慧。只有做到能控制自己的情绪，才能在残酷的社会竞争中，经受住各种考验与磨砺。

<<不生气的智慧>>

作者简介

王焕斌（笔名心一），硕士研究生，大学心理学教师。

中国心理卫生协会会员。

国家职业心理咨询师（二级），国际NGH催眠师、催眠治疗师，家庭教育高级指导师，幼儿教师资格取证培训、中小学教师资格取证培训讲师，心理咨询师取证培训讲师，EAP咨询师、培训讲师。

中国国际家庭教育论坛形象大使。

国家科委《心理疾病及防治》课题组成员，全国教育科学“十五”规划课题《少年儿童行为习惯与人格关系研究》课题组成员，《国家抗震救灾心理服务志》课题组成员。

著有《沟通从心开始》、《心理疾病及防治》、《为一生奠定基础》、《教子有方》等著作8部，发表学术文章80余篇。

长期担任《现代教育报》等报刊心理专栏撰稿人。

擅长亲子关系、婚恋情感、学习障碍、职业（专业）选择、压力情绪管理、心理危机干预等心理咨询治疗。

<<不生气的智慧>>

书籍目录

- 第一章让“气团”消失，多给自己一些阳光雨露/
 - 第一节要开心，生气的天空永远看不到彩虹
 - 第二节学看情绪晴雨表，调节出个好心情
 - 第三节不生气是智者的选择，生气是患者的本性
 - 第四节学学阿Q精神，让自己“Q”起来
 - 第五节做好防护，别让怒气的毒传染到自己
 - 第六节“气团”来袭，本该成功的你会发挥失常
 - 第七节找到“火源”，彻底浇灭不再复燃
 - 第八节了解你的“生气指数”，测测情绪类型
- 第二章驱逐心底的怒气，用感恩的心靠近你的好运气/
 - 第一节知足常乐，每个人都呼吸着幸福的氧气
 - 第二节抱怨是毒品，看似是宣泄却会伤害他人
 - 第三节用感恩取代抱怨，你会发现自己更好运
 - 第四节将怨气转化成行动力，生活才会改变
 - 第五节“怨男怨女”在“怨场载道”中失败
 - 第六节珍惜眼前幸福，以感恩心驱走怨气
 - 第七节表达你的感恩，别做可怜的“闷葫芦”
 - 第八节怨者无能又容易后悔，强者无怨亦无悔
- 第三章扫去挫折的“败气”，打开成功之门/
 - 第一节失败了不要生气，开心地获得一次经验
 - 第二节想成大事，先锻炼自己的受挫忍耐力
 - 第三节调整情绪，“偃旗息鼓”还是“迎头赶上”
 - 第四节别伤了“元气”，在低处才能更好地“休养生息”
 - 第五节困难面前不要气急败坏，冷静方能转败为胜
 - 第六节改变坏脾气，为自己加油
 - 第七节磨难能够重塑更加完美的自己
 - 第八节不幸也是一种朋友
- 第四章换个视角换个心情，发现平息怒气的“甘泉”/
 - 第一节“隔岸观火”认识“生气”，知道“救火”的重要
 - 第二节易被激怒的人，是因为他脆弱
 - 第三节心境如水，才能禁得起怒火的挑逗
 - 第四节何必用他人的错在自己的心里点一把火
 - 第五节宽容是一剂解药，放过了他人还解脱了自己
 - 第六节犯错者需要指点，而不是怒骂与责罚
 - 第七节将对焦视角放在更远处，别只看眼前的事与人
 - 第八节不要总高仰着头，低下头也许会发现一脉清泉
- 第五章莫要自生自气，拔出心底的杂草/
 - 第一节肯定并欣赏自己，千万不要自己找气生
 - 第二节百气自生，探秘自己清理自己生气的导火索
 - 第三节别用放大镜看自己的错误
 - 第四节不自信地退却比失败还要可怕
 - 第五节悲观的心境，只会让自己气郁沉沉
 - 第六节不要处处比较，其实你就是独一无二的
 - 第七节你不需要讨好所有人，喜欢自己更重要
- 第六章将苛责化为勇气，放下不真实的完美/

<<不生气的智慧>>

- 第一节不服气的人，不要为得不到的而生气自艾
第二节放弃追逐繁复的完美，张开双臂拥抱简单的快乐
第三节不是你获取不到，而是你没有全心付出
第四节对他人苛求指责，不如点醒自己以身作则
第五节放下你的万般牵挂，无欲无求则不会有怒
第六节坦然面对今天，尽心做好当下的自己
第七节有勇气放手舍弃，才有可能获取最甜的快乐
第七章别跟自己较劲，卸下压力给自己松松气/
第一节给自己的压力越大的人，往往“气”越多
第二节不要处处惹气生，有效释放心理压力
第三节适当的压力其实能让自己更快乐
第四节用开怀大笑，败一败自己的火气
第五节听一段音乐，看一场电影也能将压力释放
第六节炎热夏季，警惕“情绪中暑”
第七节没有糟糕的环境，只有糟糕的心境
第八章学着把“闷气”吐出来，善待自己才快乐/
第一节善待自己，不要让闷气憋在心底
第二节生气了不要否认，学会调整自己的心情
第三节向你的知己倾诉，朋友会为你分担一些闷气
第四节闷气让你郁郁寡欢，寻找让自己放松的方式
第五节将自己对他人的“闷气”，用委婉的方式表达出来
第六节幽默地打趣，也许能轻松化开自己心中的郁结
第九章将嫉妒之气化为志气，拼搏出别样的天地/
第一节嫉妒之气来源于你心底的狭隘与不自信
第二节正视你的嫉妒心，清醒地挖掘你的“失败点”
第三节热衷攀比、贪恋虚荣的人，早晚会把自己气死
第四节“羡慕，嫉妒，恨！”
不如“努力，奋斗，拼！”
”
第五节做独特的自己，你拥有的未必他能得到
第六节忍得了他人的“坏”，容得下他人的“好”
第七节消除脾气增长士气，拼搏后发现自己也是令人艳羡的人
第十章平心静气地微笑，学会不生气的暗示语/
第一节积极地暗示自己：没有必要为之生气
第二节学会对自己微笑，发现生活的美好其实就在心中
第三节当有人气你，用平静的笑蔑视他
第四节暗示自己一切都会好，挣脱坏心情枷锁
第五节生活的平淡是常态，淡定从容则是不变的心态
第六节生气是种幼稚心理，要做心智成熟的大度人
第七节练就“精气神”，有激情与动力就不生气
第十一章我的心情我做主，好情绪得来好福气/
第一节相信吗？
不生气的好脾气能帮你迎来好福气
第二节情绪由心而生，亦由心来主控
第三节理解他人的心情，才能掌控自己的心境
第四节借助色彩的魔力，在心情的调色盘中调出绚丽缤纷
第五节借香气调节心境，让心情充满幸福的味道

<<不生气的智慧>>

第六节和谐的服饰搭配，带来美好的心境

第七节空虚的人，总会让“气”钻了空子

第八节懒人的脾气一定不会好，让自己享受多姿的生活

<<不生气的智慧>>

章节摘录

版权页：试想，如果我们处于爱迪生当时的处境，恐怕早已经火冒三丈，开始怒骂那位学徒，甚至会选择开除对方作为惩罚。

有的人习惯于指责他人的错误，尤其是当自己的利益遭受一定损失的时候，他的情绪会一下子失控，愤怒占据了他的内心，而那些指责和怒骂会随之脱口而出。

其实，我们不妨仔细想一想，怒骂与责罚他人并不会消减我们内心的不愉快，那种恶劣的情绪反而有加剧之势，同时，还增加了一个情绪不满者，就是那个被自己怒骂、责罚的人。

所以，在任何时候，与其责骂、指责，不如原谅他人，给对方以指导。

王先生在中午有个特别的习惯，就是外出散步，或许是认为自己走得并不远，因此，即使他一个人在家里，王先生也不会锁门。

这天中午，王先生像往常一样外出散步回来，突然，他听到了卧室传来轻微的响声。

乐观的王先生摇了摇头，家里怎么会有别人呢？

这时，小提琴的声音响起来了，而且，声音越来越大。

王先生脑中冒出个念头，难道是有小偷？

他慢慢走进了卧室，果然看见一个衣衫褴褛的少年正在抚摸自己珍藏的小提琴。

那小提琴就好似自己的珍宝一般，一向性格温和的王先生沉下脸，他觉得这个少年一定是小偷，于是，王先生站在门口，用身体挡住了孩子的去处。

这时，王先生看见少年眼里满是胆怯和绝望，那种眼神十分熟悉，王先生不禁想起了自己的童年。于是，他决定宽恕这个孩子。

<<不生气的智慧>>

编辑推荐

《不生气的智慧:做情绪的主人》编辑推荐：拥有健康平和的心态，才能在生活中看见幸福的样子。学会做情绪的主人，才能支配自己的人生。

《不生气的智慧:做情绪的主人》为你剖析出生气的根源，让你的“气”能连根拔起，彻底消除你的种种不愉快。

《不生气的智慧:做情绪的主人》为你精心熬制一碗心灵的鸡汤，待你慢慢服下后，能化解烦恼，安事愉悦。

解读情绪的密码，汇集各种调节情绪的绝妙招数，让你时刻能平复情绪，保持最佳状态。

生气就像服毒，解药却难以寻觅，其实灵丹妙药就在你的心里，就看你如何将它摘取。

别让坏情绪禁锢自己，把控心情的方向盘，做情绪的主人，驶向更开阔的天地之间。

越过藩篱，打消心障，选择一种愉悦的人生态度，让自己不再饱受“气”的困扰，步入平静幸福的大道。

不要再拿别人的错误惩罚自己，不要用自己的快乐与幸福来为“生气”买单，掌控自己的情绪，当自己人生的主人。

没有真正不快乐的人，只有选择不快乐的心！

做自己心灵的舵手，不要让那些纷扰的事情左右自己，为自己的天空涂满亮色。

<<不生气的智慧>>

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>