

<<斗气不如斗心>>

图书基本信息

书名：<<斗气不如斗心>>

13位ISBN编号：9787506493918

10位ISBN编号：7506493918

出版时间：2013-1

出版时间：王凯 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：王凯

页数：292

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>

<<斗气不如斗心>>

前言

## <<斗气不如斗心>>

### 内容概要

人际交往，斗气逞的是一时之快，只有保持心境平和，多懂得心理学的妙用，多运用心理战术，才能更好地掌控局面，超越自己。

《斗气不如斗心：调节情绪释放心情的心灵法则》分为两部分，上篇阐述情绪的危害和掌控方法，教会读者与其动气、斗气，不如把控自己的心态。

下篇从职场、家庭和生活中的诸多场景出发，教读者如何不斗气，多运用实际的心理策略，让自己事半功倍。

最终让读者通过一个个有趣的故事，提升自己，修炼心性。

## &lt;&lt;斗气不如斗心&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章让阳光照进心房，不斗气才是智者 认知自我，晒出你的好心情 阳光一点，他人生气我不气 不做斗气的傻瓜，保持好心情才聪明 情商高的人不斗气，只斗心 找出生气的根源，斩草除根 乐观积极，让自己的“气焰”无处藏身 向阿Q学习，不斗气更逍遥 第2章化解心中怒气，用感恩宽容编织幸福 抱怨是愚者的行为，感恩才是智慧之选 以德报怨，是化解一切怒气的法宝 宽容待人，治愈自己也放过了他人 容易产生怒气只因内心情感脆弱 不要拿别人的错误惩罚自己 允许他人犯错，多教导少责骂 用珍惜的心态平复心中的怒气 第3章失败亦不气馁，斗气不如迎头赶上 别和自己斗气，胜不骄傲不馁 培养忍耐力，成大事者不畏失败 重整旗鼓，调整心态迎头赶上 乐观让你在磨难中迅速成长 让脾气转为迎战困难的动力 放松下来，不要沉浸在失败的痛苦之中 第4章莫要自生自气，和自己斗气的是傻瓜 善待自己，别总是和自己较劲 欣赏自己，自信的人不和自己斗气 摆脱悲观心态，把控健康情绪 少一点比较，做独一无二的自己 爱惜自己，你不可能让所有人都满意 人非圣贤，允许自己犯错 不要后悔自责，谁也不能预知未来 第5章不要苛责自己，释放压力拥抱快乐 不当工作狂，挣钱的意义在于享受生活 变压力为动力让你如释重负 不去苛责他人其实是对自己的宽容 别太操心，很多事都无须你亲力亲为 用音乐与电影舒缓神经，释放压力 活在当下，不要为未知的明天而沉重 学会放手，不为那些得不到的烦恼 第6章消除嫉妒之心，斗气不如闯出别样天地 心胸狭隘的人易被嫉妒之气困扰 虚荣的人会葬身在无尽的比较中 容得下别人的好，你才会更完美 嫉妒是源于不懂得做独特的自己 不去比较，用自己的努力证明给自己看 自信一点，嫉妒之心自然会消退 学会将嫉妒转化成榜样的力量 第7章平复焦躁的火气，享受云淡风轻的惬意 追求简单生活，自然会快乐 用淡定的笑容回应有意义气你的人 开怀一笑，让那些火气烟消云散 学会自我暗示，告诉自己没必要生气 运动吧，让汗水带走你的不快 适时自嘲，其实一切没什么大不了 没有不好的环境，只有不静的心境 第8章自控人生的脚步，好心态铸就美好一生 平和惬意，不斗气的人才更有福气 投入大自然，坏心情如灰尘般渺小 调适心情，花草鸟鸣让你变得更快乐 变换色彩，让心情也七彩斑斓 沁人心脾的味道，借助香氛调节心情 修饰打扮，自己更漂亮才会更快乐 充实起来，生活丰富的人没空去斗气 第9章社交场不斗气，看准人心用心交际 谨慎择友，社交场上留点心 保持朋友间的距离，才能避免伤害 日久见人心，社交人心需要考验 不要过度干涉朋友的事情 巧妙退让，社交场上学会以退为进 真诚宽宏，不斗气的人才真有真朋友 拒绝朋友，不要伤及对方的面子 火眼金睛，学会提防小人 第10章职场莫斗气，运用心理策略提升你的人气 低调处事，职场里最忌太嚣张 多夸奖同事，让你拥有好人缘 做事果断讲信用，让同事佩服你的能力 不露声色，给暗算你的小人有力一击 切莫年轻气盛，多向领导请教 接受批评与指教，别和他人较真儿 职场中，迅速化解误会的方法 第11章家人间不斗气，用点心思家和万事兴 别和父母斗气，换位思考用心理解 少点争吵，多点平和的交流与沟通 家庭和睦，要学会求同存异 女婿千万别让丈母娘生气 用点心思，婆媳之间不可制气 丈夫要在母亲与妻子间当好“双面胶” 调适氛围，家也需要幽默 第12章教育不可斗气，读懂孩子心理助其健康成长 父母要与时俱进，和孩子建立友谊 不和孩子斗气，巧妙引导更有效 给予孩子话语权，让他们诉说心声 批评要适度，不能伤害孩子自尊 善于夸奖孩子，赏识教育胜过严厉训斥 掌握沟通技巧，让孩子对你说实话 用耐心和智慧帮助孩子健康成长 第13章婚姻里不斗气，“心理智慧”为爱情保鲜 婚姻中不斗气，用你的爱去斗智 别让疑心摧毁爱情，多点信任才长久 不要缠着对方，适度的距离产生美 男人提升自己，体谅女人 培养女人味才能抓牢男人心 调节心境，为爱情保鲜 包容对方，爱是一种责任 面对婚变，要冷静理性处理 第14章不和上司斗气，揣摩领导心思缔造锦绣前程 无论何时，都要维护领导的面子 调节心态，上司训斥你说明重视你 理解领导“摆架子”，不要看不惯 巧妙应对爱挑刺儿的女领导 领导越是急躁，你越要稳住 及时汇报工作，让领导更信任你 第15章不与下属斗气，善用管理艺术强化领导力量 巧用三明治批评法，下属更易接受 树立威严，和下属保持适当距离 南风法则：温暖下属的心房 赏罚讲策略，让下属工作更有动力 无为而治，将部分权力赋予你的下属 读懂下属的心，采取弹性管理 巧用激将法令下属全力以赴 第16章不与对手斗气，多用心理计谋就能轻松胜出 学会隐藏实力，适时再做出击 巧妙示弱，让对方放松警戒 向对手请教，表现你的虚心 多做少说，用实力说话才有力 装装糊涂，不要与对手针锋相对 知己知彼取长补短，才能百战百胜 参考文献

<<斗气不如斗心>>

## &lt;&lt;斗气不如斗心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：这番话让富兰克林受到了打击，他猛然醒悟了过来，他开始重新认识自己，与内心作了一次谈话，并提醒自己：“要马上行动起来！”

后来，他逐渐克服了骄傲、自负的毛病，成为了著名的科学家、政治家和文学家。

如果我们仅仅在取得了一次小小的成就之后，就翘起了骄傲的尾巴，那我们最后所遭遇的绝对会是失败。

在案例中，听了工友的话，骄傲的富兰克林意识到了自己的缺点，并开始重新认识自己，逐渐克服了自负的毛病。

最后，他真的迎来了人生的成功。

有一只小雁，曾经得过幼雁百米短飞赛的冠军，从此它就变得骄傲起来，不再参加飞行操练。同伴叫它一起去练习，它不但不去，反而把它们讥笑一番。

很快，冬天到了，雁群要远迁到南方，小雁很想出风头，就离开了雁群，使劲地往前飞，第二天就飞不动了。

这时，暴风雨来了，小雁被击落在湖边。

当小雁离队伍越来越远时，它才认识到了自己的错误，但它并不气馁，它坚定地表示：“我一定要赶上去！”

于是，它开始了追赶雁群的艰难旅程。

在飞行的途中，它的翅膀又痛又累，它忍受着；身子疲软乏力，它忍受着；伤口红肿发炎，它还是忍受着。

这时，它脑海中只有一个念头：一定要回到队伍里去！

终于，通过一些小动物的帮助以及自己的努力，它终于回到了队伍里。

从此以后，它再也不骄傲自满了，而是踏踏实实地参加飞行训练。

小雁经历了骄傲之后的失败，也经历了从失败中重新站起来。

在生活中，我们何尝没有这样的经历呢？

但令人惋惜的是，多少人都像那幼小的小雁一样，赢得了一点成绩就骄傲自负，但在失败后，他们却停止了前进的脚步。

对于骄傲，人们承受得住，但在失败面前，人们往往像只斗败的公鸡一样垂头丧气。

失败和骄傲中间有一个临界点，当一个人赢得成功之后，如果他只是骄傲自满，那他很有可能马上所面临的的就是失败；反之，当一个人遭遇失败之后，如果他能够及时地寻求方法进行补救，那他很有可能会再次成功。

在这个世界上，除了心理上的失败，实际上并没有什么失败，只要还有信念，那就一定会赢得胜利。

培养忍耐力，成大事者不畏失败 哲人说：“挫折造就生活。”

凡是能够成大事者，他们都必须经得起挫折的历练，经得起失败的打击，因为成功是需要风雨洗礼的。

一个人要想成功，就应该有意识地培养自己的忍耐力，因为成大事者是不畏失败的。

挫折与失败就好像是一块石头，对于那些内心脆弱的人而言，它是一块绊脚石，那块石头让他们止步不前；而对于内心极具忍耐力的人而言，它就是一块垫脚石，它会让你看得更远，站得更高。

一个人若是经不住失败，受不了生活的洗礼，那他只会沉浸在失败带来的痛苦之中，除了不断地抱怨，别无他法，在他们心中，没有希望，也没有前进的方向。

实际上，挫折从来都不是绊脚石，在经受失败和挫折的过程中，锻炼了我们受挫折的忍耐力，而我们从失败中所汲取的经验和教训将成为我们再次赢得成功的有力保证。

一个想成大事的人，应该不畏惧失败和挫折，努力培养自己的忍耐力，彻底清除心中的“败气”。

<<斗气不如斗心>>

媒体关注与评论

如果敌人让你生气，那说明你还没有胜他的把握。

——佚名 生气是拿别人的错误惩罚自己。

——康德 一个人发怒的时候，他的本性会完全显露出来。

——阿莱曼 不轻易发怒，胜于勇士。

——所罗门

## <<斗气不如斗心>>

### 编辑推荐

《斗气不如斗心》编辑推荐：人生于世间，必然要与人打交道。与人相处的好坏往往会决定自身生活的好坏和前途，该怎样与人交往是一种智慧和本领。古语有云：粗者与人斗力，愚者与人斗气，慧者与人斗智，贤者与人斗志。概述之便是“斗气不如斗心”。



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>