

<<不生气的活法>>

图书基本信息

书名：<<不生气的活法>>

13位ISBN编号：9787510415357

10位ISBN编号：7510415357

出版时间：2011-2

出版时间：新世界

作者：文柯

页数：300

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>

## <<不生气的活法>>

### 内容概要

根据调查，百分之六十的人每星期至少会生气一次，合理的情绪发泄有益于健康，但太多的日常愤怒是不必要的，因为生气带来的结果是：气恼、压抑、闷闷不乐、心脏病、仇恨甚至死亡……生气无助于解决任何问题，在这个忙碌躁动的现代社会，人们需要迫切地管理自己随时随地可能破败的情绪，来打造平衡的不生气的生活，唯有如此，才能让婚姻、工作，以及所有的为人处世都趋向和谐。

还在生气吗？

来享受不生气的生活吧。

《不生气的活法》从生气不光荣——生气是拿别人的错误惩罚自己，怒火呼叫转移——成熟之人懂得息怒之道，幽默远比生气来得实惠，看得开是福，生气不如争气，物欲太盛心难静——别为名利气不完，与这个世界和解——创造不抱怨的和谐生活，宽恕节约生气的开支等等方面铺开阐述，教你如何打造不生气的活法。

生气是拿别人的错误惩罚自己，人生苦短，抓紧时间快乐地生活吧！

## &lt;&lt;不生气的活法&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 生气不光荣——生气是拿别人的错误惩罚自己每个人都有生气的时候。

生自己的气，生别人的气，生不明所以的气，生莫名其妙的气。

无论如何，生气的结果是：气恼、压抑、闷闷不乐、心脏病、仇恨……生气在付出高昂代价的同时，丝毫无助于解决问题。

记住。

生气能解决的事情，不生气也能解决。

气大伤身，损害的是自己火从心头起，生气会“杀人”生气是拿别人的错误惩罚自己生气时，你的行为85%都是错误的不要让小事牵着鼻子走生气时转嫁愤怒是无能的表现怒气无助于解决任何问题愤怒是愚蠢的开始，以后悔告终怒气会让你付出高昂的学费不必理会流言蜚语没有人能从无谓的争辩中得到胜利Part 2 怒火呼叫转移——成熟之人懂得息怒之道愤怒是无法彻底根除的，没有人能保证自己不生气。

但是你可以管理今天的愤怒，预防明天的愤怒。

其实，并不是只有专家才能帮你进行怒气的管理。

不管你的脾气有多坏，不管你的耐心有多么不够，现在开始进行自我制怒管理都不晚。

愤怒时，转移注意力遭人愚弄时，请冷静几分钟有效地控制愤怒会宣泄，才能远离愤怒忍让是生活的艺术多检讨自己，少怪罪别人理智面对突如其来的羞辱无法控制事情本身时，请先控制自己生气时别向前冲，退两步试试把气发在小事上克制急躁，培养耐心不生气的最高境界是遗忘试试心理专家总结的制怒小贴士Part 3 用幽默的阳光照亮生活——生气时不妨幽它一默俗话说：一个丑角进城，胜过一打医生。

人生不如意事十之八九，生气郁闷时不妨幽它一默。

在不顺心的生活中，幽默能帮助你排解愁苦，减轻生活重负。

用幽默的态度对待生活，你就不会总是愤世嫉俗，牢骚满腹。

幽默让生活开出情趣盎然之花幸福人生从幽默开始幽默是烦恼的“驱逐器”暗度陈仓，幽他一默以幽默之道，还治其身幽默是帮你摆脱困境的利器吵架时不妨抛颗“幽默弹”幽默是化解敌意的良药绵里藏针的幽默让反击与和气并存以幽默化干戈为玉帛幽默打破谈判中的僵局宽容与快乐的人生源自幽默幽默造就豁达胸怀难以应付时，让幽默来帮忙Part 4 看得开是福——心烦郁闷易生气，自寻烦恼自扰

让你的忧虑到此为止吧忧心于未发生的事情等于自寻烦恼得失常在，贵在平衡以忍为上，吃亏是福生活无处不妥协生活已不易，别再跟自己较劲正视生活中的不公平不必处处苛求尽如人意别让自己太压抑把不快记在沙滩上没有解不开的结别跟自己过不去不太完美才是生活本身关上你身后的门多看事物美好的一面Part 5 生气不如争气——从跌倒的地方站起来飞扬用能力改变境遇向生命高地>中锋征服自己才能征服世界英雄可以被毁灭，但不能被击败不断地反省和提升自己咽下怨气，才能争气把耻辱化做动力受到不公正待遇时要为尊严而战永远坐在第一排不断地追求完善从跌倒的地方站起来飞扬进取的心永不停息经营自己的长处困境中更要坚持不懈Part 6 物欲太盛心难静——别为名利气不完坦然

面对人生得失淡泊名利才能从容人生安适的生活比金钱更重要别让金钱谋杀了幸福将多余的欲望关在门外有钱就有快乐是一种假象不要盲目和别人攀比有钱不一定幸福保持一颗平常心不要让金钱压住你的心灵追求比赚钱更高的理想以淡泊之心看待权力地位唯有饮者留其名平凡才是人生真境界Part 7 与这个世界和解——创造不抱怨的和谐生活如果有个柠檬，就做柠檬水牢骚让你成为孤家寡人不作无谓的埋怨和惋惜有人抱怨上帝，有人赞美上帝记住，这个世界没有绝对的公平上帝给谁的都一样多与其抱怨，不如行动发牢骚不如寻找机遇不要抱怨环境，应该改变心态热爱生活，而不是去抱怨它抱怨是无所作为如果说不出好听的话，倒不如什么都别说自知者不怨人，知命者不怨天Part 8 宽恕，节约生气的开支——告别憎恨的代价不能从内心去原谅别人，永远不会心安理得以宽厚之心待人仇恨是一把双刃剑，伤人伤己豁达大度包容人宽容比报复更有力量帮助伤害过你的人正是因为有了狼，鹿才跑得更快不要因为你的敌人而燃起一把怒火以宽待人，以“度”容“土”人非为仇恨所生容人之过，方显大家本色不要翻人家的污点宽容如丝丝春雨，滋润人的心田用放大镜看优点，用望远镜看缺点Part 9

快乐也是一种选择——人活一世不是为了生气生活不是为了生气感谢上帝，事情还不算太糟世界上的

## <<不生气的活法>>

事情最好是一笑了之活在今天的快乐里微笑是最美的花瓣让快乐成为一种习惯不必心烦，事情总会有转机决定心情的，在于心境改变淡漠的生活态度积极享受今天的快乐把幸福和快乐与别人一起分享精神的快乐才是真快乐Part 10 改变你的生活习惯——打造不生气的平衡生活焦虑过度会引起身体器官的疾病利用压力，调剂压力休息，是为了更好地工作学会适度调整生活选择有规律的生活利于健康告别影响健康的坏习惯在运动中永葆活力良好的睡眠习惯能保证你一天的精力饮食与健康息息相关水可活命，水可强体

## &lt;&lt;不生气的生活法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不知道是哪位哲人说过“生气是拿别人的错误惩罚自己”，其实，即使没有别人的错误，你也会因为自己生气而受到惩罚。

上世纪80年代，年逾古稀的曹禺已是海内外声名鼎盛的戏剧作家。

有一次美国同行阿瑟·米勒应邀来京执导新剧本，作为老朋友的曹禺特地邀请他到家做客。

吃午饭时，曹禺突然从书架上拿来一本装帧讲究的册子，上面裱着画家黄永玉写给他的一封信，曹禺逐字逐句地把它念给阿瑟·米勒和在场的朋友们听。

这是一封措辞严厉且不讲情面的信，信中这样写道：“我不喜欢你解放后的戏，一个也不喜欢。

你的心不在戏剧里，你失去伟大的灵通宝玉，你为势位所误！

命题不巩固、不缜密，演绎分析也不够透彻，过去数不尽的精妙休止符、节拍、冷热快慢的安排，那一箩一筐的隽语都消失了……”阿瑟·米勒后来详细描述了自己当时的迷茫：“这封信对曹禺的批评，用字不多却相当激烈，还夹杂着明显羞辱的味道，然而曹禺念着信的时候神情激动。

我真不明白曹禺恭恭敬敬地把这封信裱在专册里，现在又把它用感激的语气念给我听时，他是怎么想的。

”阿瑟·米勒的茫然是理所当然的，毕竟把别人羞辱自己的信件裱在装帧讲究的册子里，且满怀感激地念给他人听，这样的行为太过罕见，无法使人理解与接受。

但阿瑟·米勒不知道的是：这正是曹禺的清醒和真诚，是曹禺对于自己怒气的控制。

没有人对于别人的批评和指责是可以一点都不生气的，关键在于你如何看待这样的事情，如何对待别人的指责。

生气了别人只会有得逞的满足感，而自己却成为怒气下的牺牲品了。

曹禺这种“傻气”的举动正是他自制能力的体现，他已经把这种羞辱演绎成了对艺术缺陷的真切悔悟。

此时的羞辱信对他而言已经是一笔鞭策自己的珍贵馈赠，所以他要当众感谢这一次羞辱，而不是用生气来惩罚自己。

一只骆驼在沙漠里跋涉着，正午的太阳像一个大火球，晒得它又饿又渴，焦躁万分，一肚子火不知道该往哪儿发才好。

正在这时，一小块玻璃瓶的碎片把它的脚掌硌了一下，疲累的骆驼顿时火冒三丈，抬起脚狠狠地将碎片踢了出去，却不小心将脚掌划开了一道深深的口子，鲜红的血液顿时染红了沙砾，升腾起一股烟尘。

生气的骆驼一瘸一拐地走着，一路的血迹引来了空中的秃鹫。

它们叫着在骆驼上方的天空中盘旋。

骆驼心里一惊，不顾伤势狂奔起来，在沙漠上留下一条长长的血痕。

跑到沙漠边缘时，浓重的血腥味引来了附近沙漠里的狼，疲惫加之流血过多，无力的骆驼只得像只无头苍蝇般东奔西跑，仓皇中跑到了一处食人蚁的巢穴附近，鲜血的腥味儿惹得食人蚁倾巢而出，黑压压地向骆驼扑过去。

一眨眼，就像一块黑色的毯子一样把骆驼裹了个严严实实。

不一会儿，可怜的骆驼就鲜血淋漓地倒在地上了。

临死前，这个庞然大物追悔莫及地叹道：“我为什么要跟一块小小的碎玻璃过不去呢？”

”大家看完这个故事，肯定有所顿悟。

何必生气呢？

这只骆驼控制不住自己，在受了一系列的伤害后走向了毁灭。

可悲可叹！

生活中总会有大大小小的沟沟坎坎、磕磕绊绊，总会有这样或那样的不如意，面对这或大或小的不如意，如果一味的生气，你的生活中将没有晴天，你的日子会一直过得很压抑。

古时有一位妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。

她也知道自己这样不好，但是却改不了，无奈之下，便去求一位高僧为自己谈禅说道，开阔心胸。

## <<不生气的活法>>

高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。

妇人气得跳脚大骂。

骂了许久，高僧也不理会。

妇人又开始哀求，高僧仍然置若罔闻。

妇人终于沉默了。

高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”

” 妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。

” “连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”

” 高僧拂袖而去。

过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

” “不生气了。”

” 妇人说。

“为什么？”

” “气也没有办法呀。”

” “你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”

” 高僧又离开了。

高僧第三次来到门前时，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”

” “还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。”

” 高僧笑道。

当高僧的身影迎着夕阳立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”

” 高僧将手中的茶水倾洒于地。

妇人视之良久，顿悟。

叩谢而去。

是的，其实气什么也不是，但是如果你认为它是，那么你必然会受苦，反之，如果你认为它什么也不是，那它就会像高僧手中的茶一样消失得无影无踪。

## <<不生气的活法>>

### 编辑推荐

《不生气的活法》：不生气是一种澄悟与境界。

卸下重负。

我们才能踏过生气的藩篱和心障，迈向内心平静和谐的幸福之路。

生命不是为了生气。

很多时候，我们生气，是因为我们太计较成败得失，而忽略了幸福、快乐与和谐才是我们生活的主题。

当你学会用宽容、微笑去面对一切不如意时，生活将会回报你更多的心灵愉悦。

不生气的活法之——怒火呼叫转移，学会制怒之道、生气时不妨幽它一默、心烦郁闷易生气，看得开是福、生气不如争气、别为名利气不完、停止抱怨，抱怨只会让人越想越气、宽恕节约生气的开支、快乐也是一种选择，人活一世不是为了生气、改变你的生活习惯。

<<不生气的生活>>

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>