第一图书网, tushu007.com

<<青少年如何摆脱坏脾气>>

图书基本信息

书名：<<青少年如何摆脱坏脾气>>

13位ISBN编号：9787514128406

10位ISBN编号：7514128409

出版时间：林阳 经济科学出版社 (2013-03出版)

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

<<青少年如何摆脱坏脾气>>

前言

脾气，是日常生活中谁也摆脱不掉的最普遍的心理现象之一。
不少人脾气急躁，遇事容易冲动，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易生气或怄气；有时还同人家争风吃醋、较劲逞强、吵闹不休，说出一些使人难堪的话：或影响朋友间的关系，或影响自己的前途。
　人的脾气有好有坏。
脾气好的人无论走到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼和麻烦，使别人觉得难以与之相处和共融。
因此，改掉坏脾气不仅可以消除个人的苦恼，而且也能够促进生活快乐、人生顺畅。
　所谓“江山易改，禀性难移”，是说人的脾气、性格有稳定的一面，但并不是说脾气、性格是固定不变的。
大家知道，有些人年轻时，脾气暴躁，犟得像一头不听使唤的牛，但经过生活的磨炼，特别是吃了坏脾气的亏之后，他的脾气就慢慢变得比较平和了，对事情也不那么固执己见了，所以坏脾气是可以改变的。
本书结合多个案例，从多个层面讲述了青少年应如何摆脱坏脾气。
　有句话说得好，“让一分风平浪静，退一步海阔天空。
”心平气和是一种境界与气度，心平气和地看待问题、分析问题、解决问题，这才是心胸宽厚的为人处世之道。
任何时候都要保持一颗平和与宁静的心，遇事保持沉着与冷静，调控好情绪，努力做自己情绪的主人，做一个能够从容应变的人。
要相信自己，理智地考虑与处理好一切，遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己的恶劣情绪，养成从容不迫的良好习惯。
这样，坏脾气就会离你渐行渐远，不再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。

第一图书网, tushu007.com

<<青少年如何摆脱坏脾气>>

书籍目录

第一章心平气和，为人处世之道 1.1和气致祥 1.2拥有一颗宁静的心 1.3遇事要沉着冷静 1.4能够控制情绪才能成大事 1.5做情绪的主人，不为情绪所牵引 1.6努力做自己情绪的主人 1.7面对事情要从容 1.8时刻相信自己 1.9面对问题要理智，考虑周详 1.10遇激不动气 1.11面对浮躁情绪。
要努力克制 1.12养成从容不追的好习惯 第二章摆脱坏脾气，人际关系旺起来 2.1不因小事使人际关系陷入僵局 2.2不要挑剔别人的小毛病 2.3不要总是自以为是 2.4要有自知，不可惹人厌烦 2.5不要张口闭口的损人 2.6做人要有容人的雅量 2.7时刻保持冷静，不要做一颗定时炸弹 2.8爱干净不宜过度 2.9小性子要收敛 2.10议论人是非不是好习惯 第三章摆脱坏脾气，做事才会有章 3.1思想极端不可要 3.2对人对事要褪去那份成见 3.3完美只是一种奢望 3.4面对未来，要有自己的抱负 3.5拖拖拉拉，人生的绊脚石 3.6不要把自己固定在一个框框中 3.7钻牛角尖，只会走向死角 3.8要拥有一定的自制力 3.9做事不可三心二意 3.10做事要量力而行 3.11做事不可虎头蛇尾 3.12想做事情，什么时候都不晚 第四章摆脱坏脾气，你才会有形象 4.1不要习惯性的占小便宜 4.2有些玩笑开不得 4.3得饶人处且饶人 4.4内涵很重要 4.5不要被情绪牵着鼻子走 4.6争强好胜非好汉 4.7爱慕虚荣只会让你活得很累 4.8在悲观中寻找那份希望 4.9有时要不拘小节 4.10不要为自己找借口 4.11耍嘴皮子不能成大事 第五章摆脱坏脾气，身心才会更健府 5.1经常生气只会伤害自己的身体 5.2生闷气，只会越来越气 5.3精神紧张多半会引起内分泌失调 5.4暴力只会伤人误己 5.5自残只会让自己抱憾终生 5.6忧虑过多只会增添烦恼 5.7别做睁着眼睛说瞎话的小人 5.8不要深陷在悔恨之中 5.9知足常乐 5.10面子值多少钱呢？
5.11学会退让 第六章摆脱坏脾气，实现自己的人生价值 6.1摆脱心理依赖 6.2不要让别人牵着鼻子走 6.3任何时候都不要垂头丧气 6.4不要心存偏见 6.5不可盲目的好高骛远 6.6不要一根筋钻到底 6.7不要迷失在自己的虚幻中 6.8不可急功近利 6.9悲观消极只会越来越糟糕 6.10不可贪得无厌 6.11心浮气躁只会制约你的发展 6.12要正视自己 第七章摆脱坏脾气，学会隐藏自己的锋芒 7.1为人处世，要谦虚谨慎 7.2大智若愚才是智者 7.3低调做人 7.4隐藏锋芒，静观其变 7.5韬光养晦，免受骚扰 7.6真人不露相，露相不真人 7.7与世无争 7.8锋芒毕露，反伤自己 7.9做人不要狂妄自大 7.10不要把自己摆在很高的位置上 7.11不要让自己成为众矢之的 第八章摆脱坏脾气，学会说 ” 小话 ” 办 “ 大事 ” 8.1小话虽小，但可成为大智慧 8.2小话不代表低人一等 8.3善于说小话的人才能成气候 8.4说小话办大事 8.5常说小话者。
往往能赚钱 8.6说小话办事的功效 8.7牛皮不可胡乱吹嘘 8.8得意的时候，应该尽量少说话 8.9谨言慎行的人，才能平步青云 8.10太过自信的话不要多说 8.11何时何地都不要自吹自擂 8.12有本事也要学会收敛 参考书目

章节摘录

版权页： 成千上万的人因愤怒而毁了他们的生活。
因为他们拒绝接受最坏的情况，不肯由此以求改进，不愿意在灾难中尽可能地救出点东西来。
他们不但不重新创造他们的财富，却参与了“ 和经验所作的一次冷酷而激烈的斗争 ”——终于成为颓丧情绪的牺牲者。
稳健的人总是善于捕捉机会，总是能够洞察先机，抓住机遇，努力拼搏。
他始终用一颗稳定、清醒的心去面对一切。
我们的社会已进入改革开放的兴盛时期，许多新鲜的外来事物都纷纷地拥了进来，花花世界的花花事物，难免会对人产生极大的诱惑，而这极大的诱惑会使人变得浮躁。
事情往往就是这样，你越着急，你就越不会成功。
因为着急会使你失去清醒的头脑，结果，在你奋斗过程中，浮躁占据着你的思维，使你不能正确地制定方针、策略以稳步前进，结果适得其反。
只有正确地认识自己，才不会盲目地让自己奔向一个超出自己能力范围的目标，而是踏踏实实地去做自己能够做的事情。
当目标确定，你就不能性急，而要一步一个脚印地行动。
“ 心急吃不了热豆腐。
”如果能把浮躁的心态稍稍收敛，使它变成一种渴望，一种对成功的渴望，那么，这种浮躁就是有用的，而你也必定能带着它走向成功。
当你控制了浮躁，你才会吃得了成功路上的苦；才会有耐心与毅力一步一个脚印地向前迈进；才不会因为各种各样的诱惑而迷失方向；才会制定一个接一个的小目标，然后一个接一个地实现它，最后走向大目标。
对于不浮躁、稳健的人来说，他们往往有这样的素质，就是做一件事情不坚持到最后一分钟是不甘心失败的。
渴望成功的人应该记住：你可以着急，但切不可以浮躁。
成功之路艰辛漫长而又曲折，只有稳步前进才能坚持到终点，赢得成功；如果一开始就浮躁。
那么，你最多只能走到一半的路程，然后就会累倒在地。
在这里，浮躁与稳健对于一个人成功的影响一目了然。
只有不浮躁，才能吃得了成功路上的苦。
1.12养成从容不迫的好习惯 在任何场合，我们都有可能会遇到许多不顺心的事，甚至是羞辱自己的事情。
在这种情况下，我们首先要做到的，就是保持克制。

编辑推荐

《青少年如何摆脱坏脾气》是来告诉你如何摆脱坏脾气的方法。
脾气，是日常生活中谁也摆脱不掉的最普遍的心理现象之一。
不少人脾气急躁，遇事容易冲动，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易生气或怄气；有时还同人家争风吃醋、较劲逞强、吵闹不休，说出一些使人难堪的话：或影响朋友间的关系，或影响自己的前途。

第一图书网, tushu007.com

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