

<<不抱怨不生气不失控>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨不生气不失控>>

13位ISBN编号：9787514604221

10位ISBN编号：7514604227

出版时间：2012-6

出版时间：中国画报出版社

作者：胡锋

页数：247

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>

## <<不抱怨不生气不失控>>

### 内容概要

成功，因宽容和积极而充满机遇；失败，因抱怨和消极而困难重重。  
优秀的人，都是不抱怨的人。

心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格跟着变。  
性格决定命运，情绪左右人生。

人的一生，最大的陷阱并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制。  
如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

## <<不抱怨不生气不失控>>

### 作者简介

胡锋，心理学硕士，多年从事心理学工作。  
对家庭教育、情绪心理学等领域研究颇深。  
已出版家庭教育图书多部，其中，《不失控》《世上没有懒孩子》等多部图书在市场产生强烈影响，  
被全国多家媒体报道或转载，其教育模式经过百场现场交流会已广为流传。  
多年来致力于情绪心理学的研究，对情绪心理学有自己独到的见解。

## <<不抱怨不生气不失控>>

### 书籍目录

#### 【不抱怨 篇】

##### 第一章 别让抱怨摧毁了你的生活

抱怨带给你的除了烦恼就是烦恼

抱怨是友情的致命伤

老板不需要整天抱怨的员工

爱情经不起抱怨的考验

优秀的人不抱怨，无能的人找借口

##### 第二章 不断抱怨，你的人生怎么了

人为什么总是爱抱怨？

爱抱怨的人常常会推卸责任

人生不需要太多的包袱

淡定是一种心态，抱怨是一种心病

把幸福握在自己手中

##### 第三章 停止抱怨，享受幸福的人生

好心态是一生的财富

拒绝抱怨，就不会被别人看轻

心存善念，待人如己

不要预支明天的烦恼

换一个角度看世界

每一次忍让，都是一种造就

##### 第四章 淡定的人生从不抱怨

从抱怨到赞美的华丽转身

谦卑是人生的大智慧

审视自己，在反省中完善自我

凡事都往好处想

没有不快乐的人，只有不快乐的心

不抱怨，是成功的开始

##### 第五章 积极的人生，行动远胜抱怨

一次行动胜过一千次抱怨

别对自己说“不可能”

抱怨机遇，不如做自己的伯乐

要成就大事，先从小事做起

抱怨的人永远没有机会

#### 【不生气 篇】

##### 第一章 警惕！

##### 别让生气毁了你的生活

生气不是表现个性的途径

生气伤害的不只是心情

人生没有坦途，生气会让你不堪一击

人一辈子犯的错，80%是因为生气

没有人喜欢一点就着的“煤气罐”

##### 第二章 平衡心态，大气才能成大器

世上没有一片完美的叶子

大气的人才能成大器

## <<不抱怨不生气不失控>>

做人，要拿得起放得下  
对自己说“没什么”，豁达的人才受人欢迎  
不要活在别人的看法里  
吃亏是福的哲学  
挫折是成功的华丽前奏

第三章 愚蠢的人生气，聪明的人争气  
生气，是拿别人的错误惩罚自己  
人不要总跟自己较劲儿  
生气是愚蠢的体现，争气是聪明的做法  
为小事生气太不值得  
愚蠢的人总钻牛角尖儿  
为别人的成功喝彩

第四章 踏过生气，迈向幸福  
别后悔，不为打翻的牛奶哭泣  
别抑郁，生活中没有过不去的山  
别嫉妒，除去心灵上的杂草  
放轻松，成功在下一个转角处  
学会忍，盛怒之下坏处多  
预想一下发脾气的后果

第五章 不生气的幸福活法  
宽恕是心灵盛开的花朵  
心宽，路就宽  
让自己有一个积极的心态  
暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容  
适当收起自己的敏感  
诱惑面前，保持一颗平常心  
分享的人生才是快乐的人生

### 【不失控 篇】

第一章 情绪不失控，人生才不失控  
揭开情绪的神秘面纱  
一个平和的情绪，胜过一百个智慧  
只有情绪健康了，身心才会健康  
没有人会看重一个情绪失控的人  
你不能改变天气，但可以改变心情  
不失控，才能掌控人生

第二章 不迷失自我，才能走出情绪的陷阱  
与其愤怒，不如云淡风轻  
消除偏激，才能体会生活的美好  
抛弃虚荣，让心灵摆脱煎熬  
正视悲观，走出心灵的黑洞  
减少欲望，人生不再苦不堪言  
走出死角，自卑是失败者的挽歌  
认清自己，才不会迷失自己

第三章 学会解压，让阳光撒满心灵  
“活得累”是你不懂得减压  
学会放慢你的脚步  
一口“吃”掉你的坏情绪

<<不抱怨不生气不失控>>

哭出你的情绪垃圾

找对你的出气筒

喊出你心中的郁闷

第四章 不做情绪的顺风草，收获心灵的安适

留意愤怒的信号

深呼吸—坏情绪的急刹车

冷处理是一个好方法

用平常心打败焦虑

学会克制自己

与其愤怒，不如自嘲

转移注意力

第五章 不失控的生活—好情绪不请自来

患得患失，得不偿失

知足者常乐

生活中没有常胜将军

让感恩在生命中沉淀

任何时候都要看到希望

## <<不抱怨不生气不失控>>

### 章节摘录

版权页： 抱怨带给你的除了烦恼就是烦恼 有时候，我们不能很好地集中精力去做一件事，很大程度上是因为我们不能让自己拥有一个好的心情。

你可能有过这样的经历，在你心情很好的时候碰到一个家伙，他见面就说今天的天气有多么的糟糕，他的生活多么暗淡无光。

这个时候，你的大脑会不由自主地随着他的所言进行思考。

结果，你脑中的画面也可能是一幅幅不愉快的景象。

你的心情也会因此变得莫名压抑。

再下一次，你会尽量避开与这个家伙交流。

事实上，没有人愿意和一个喜欢抱怨的人做朋友。

因为他从来就没有顺心的事，什么时候与他在一起，都会听到他在不停地抱怨。

高兴的事他抛在了脑后，不顺心的事他总挂在嘴上。

见到人就抱怨自己所谓的不如意，结果他把自己搞得很烦躁，同时把别人也搞得很不安，大家都对他避而远之。

但是，你仔细观察，会发现身边喜欢抱怨的人太多了。

抱怨生活几乎成了一种乐趣，有时候甚至是一种宣泄。

跟朋友在一起时我们抱怨就开始了，而且脸拉得老长。

有些朋友问发生了什么事，你说没事，这是假的，你更乐意倾吐你生活中所发生的一切不快的事情。

然后你身边的人会受到影响，也开始抱怨“如果你认为那已经算糟糕了，那你听听我的糗事吧”，然后比赛抱怨的游戏开始变得激烈起来。

结果，一帮人都会对自己的生活感到悲伤、消沉、忧虑和绝望。

这对他们以后的生活造成很大的不利影响。

抱怨是一种有害的情绪，又是人们最容易产生的情绪。

抱怨为什么有害，是因为抱怨会让人产生消极的情绪，让人戴上有色眼镜看世界，抱怨会磨灭人的斗志，磨损人的动力。

倾向于抱怨的人，总是会否认人存在的主观能动性，不能通过自我改造来适应世界和不断改造环境。

他们容易认为环境因素是不可以改变的。

倾向于抱怨的人总是会否认外界存在的有利因素，因为抱怨自动把有利的方面都屏蔽了，抱怨会让自我陷入自怨自艾中，掉入泥潭而最终伤人伤己。

如果你想抱怨，那么，生活中的一切都能够成为你抱怨的对象，如果你不抱怨，生活中的一切就都会变得美好。

一味地抱怨不但于事无补，反而还会使事情变得更糟。

## <<不抱怨不生气不失控>>

### 编辑推荐

《不抱怨不生气不失控》编辑推荐：不抱怨 不生气 不失控最有效的情绪控制策略 最实用的心理战术 世界如此浮躁，你要内心强大，用强大的内心改变世界我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事.....无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。



<<不抱怨不生气不失控>>

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>