

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

图书基本信息

书名：<<别拿别人的错误惩罚自己>>

13位ISBN编号：9787515700939

10位ISBN编号：7515700939

出版时间：2012-5

出版时间：海潮出版社

作者：章华，朱亚萍 编著

页数：264

字数：250000

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>

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

内容概要

生活中，我们每天都会遇到很多令自己心情不愉快的事。无论是做人还是做事，我们都不要用别人的错误惩罚自己。没有哪一种生活是完美的，因此我们需要学习一些不生气的方法，凡事想开一点，消消气，减减压。面对别人的成功，面对现实的无奈，要想开心幸福地过好日子，就必须多看生活中好的一面，努力做到心平气和。

生活是一面镜子，淡定的人从镜子中看到是淡定的生活；心态积极的人从中看到的是生活中阳光普照，绿树成荫。世界上每件事都是公平的，得与失总会交替存在，停止惩罚自己，让周围的一切不如意都因为你的心态而改变。

心态是一种神秘的“解药”，它能治愈习惯抱怨的人，打扫掉每个人心中的垃圾，再把好心情传递给周围的人。因为自己的事而生气，就试着接纳自己的错误；因为别人的事而生气，就试着把生气转化成宽恕。这样一来，你的生活就会有意想不到的巨大改观。

好生活是从不生气开始的，放下心灵的包袱才能自在地度过每一天。就让书中这些充满不生气的智慧的故事，告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生吧。

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

书籍目录

第一章 包容别人而不是惩罚自己

学会克制自己
善于运用忍耐的智慧
多些宽容和理解
退让方显博大胸襟
沉默也是一种智慧
做个心胸宽广之人
学会宽容别人
别让仇恨的种子萌芽
生气时保持冷静
伟人具有两颗心
直面他人的批评
清高是做人处世的大忌
给下属发表意见的机会
在生活中学会宽容别人
生活离不开宽容

第二章 不为别人的错误而生气

生气有百害而无一益
要学会制怒
怒气只能伤害你自己
生活中不要心藏怒气
愤怒会让人失去理智
不要用生气惩罚自己
职场上更需要冷静
不要两次跳进同一火坑
要学会沉着判断
别让生气蒙住你的眼睛
学会换角度看问题
生气会让你失去理智

第三章 不较真能知足才是善待自己

踏实做事不去计较
包容对方才能幸福一生
做人懂得见好就收
不要跟别人比财富
把名利看淡一些
顺境不浮躁，逆境不消沉
生活平淡才是真
交友之乐也是善待自己
嫉妒终会害人害己
与人为善是美德
谦虚低调一点是好事
做人不可过于较真
不为面子让自己受累
别为失败沮丧

第四章 别让别人的错误影响了你的情绪

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

学会做自己情绪的主人

保持和谐才能保持身心健康

学会让自己的情绪转向

学会遗忘人生更轻松

扔掉自己的“情绪包袱”

学会选择无害的发泄方式

学会控制自己的坏脾气

快乐的心态是治病的良药

拥有一颗感恩的心

凡事要有好心态

不要自己打败自己

快乐地面对人生

用内心的阳光照耀自己

把光线放进去，黑暗自然会逃走

第五章 不计较能放下才能获得心灵宁静

学会心平气和

远离不良嗜好

不计较别人，做事有度

凡事都要对得起良心

简简单单最幸福

让心灵停靠在家的港湾

压力再大也要“忘得掉”

再忙也得歇一歇

学会“放下”

把眼光放远一点

要耐得住寂寞

忍一时者才能谋全局

凡事要看得开看得透

烦恼皆由心中生

工作中敬业，不去抱怨

第六章 不要用抱怨惩罚自己

细节成就完美

对工作要多付出心力

换工作不如换心情

做人做事要精益求精

激发出你的潜能

学会自我激励

要不断挑战自我

忘掉自我限制

主动是成功的创造者

没有卑微的工作

让自己得到最多的机会

做对工作充满热情的人

第七章 淡定才能驱除心中的阴影

怨恨是一种不良的心理

牢骚有百害，抱怨无一益

报复别人实则是报复自己

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

报复是潜藏的敌人

报复只会使痛苦叠加

别将自己锁在悲剧里

消除报复心理的方法

让宽容关上报复之门

正确看待挫折与不愉快

别迷失在报复的迷途中

幽默是抑制愤怒的良方

如何让怒气消解

仇恨是一种敌意的复合情绪

别让仇恨挡住你的路

用宽容化干戈为玉帛

第八章 你的人生你做主

发现生活和工作中的乐趣

寻找理解你的人

不要抱怨，接受不幸的现实

懂得放下，学会释怀

及时做出正确的选择

不要自寻烦恼

摆脱过度依赖心理

悲伤是因为放弃了快乐

转移低落的情绪

如何发泄心中的烦恼

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

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>