

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787515802107

10位ISBN编号：7515802103

出版时间：2012-9

出版时间：中华工商联合出版社

作者：杜金梅

页数：241

字数：240000

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>>

前言

有这样一个故事：3个人喝同一口井里的水，一个人用金杯玉盏盛着喝，另一个人用瓷碗泥杯盛着喝，还有一个人干脆用手捧着喝，但他们却喝出了不同的感觉。用金杯玉盏的人觉得自己高贵了许多，用泥碗瓷杯的人则觉得自己贫贱了许多，只有那个用手捧水喝的人才痛快地说了一句：好甜呀！

同是一口井里出来的水，为什么给人的感觉会有如此大的差别？

是喝水的方式有本质上的不同吗？

当然不是。

这是心态的缘故。

前两个人容易受外物左右，品尝不到水的甘甜；后一个人却是活得洒脱，顺手一捧，喝到的便是甘甜的水。

人生也是如此，在纷繁喧嚣的尘世中，唯有保持内心的平和，淡然自若，不受外物左右，方能品出人生真味。

世事如风，一切都在更迭与变化之中，淡然而从容地生活，其实是智者的一种大境界。

生活中常见有的人为了温饱而劳碌奔波，有的人为争名夺利而处心积虑；有的人因功成名就而欢欣鼓舞，有的人因挫折磨难而丢魂落魄……这世界并不总是完美的，如果把人生比作一趟旅行，那么在最初上路的时候，人们都是两手空空，以后渐渐背上的行囊变得越来越重……美国苹果公司掌门人史蒂夫·保罗·乔布斯，27岁就事业有成，跻身亿万富翁行列，有一年，一位著名摄影师给他拍照片，发现其家居极为简单，不免大为惊讶。

乔布斯淡然道：“我所需要的也就是一杯茶、一盏灯和一个音乐播放器而已。”

著名的苹果公司掌门人生活方式就是这样简单。

在灯红酒绿的繁华面前，选择一种简单平淡的生活，这是一份难得的清醒，能做到不生气更是难上加难。

其实，境由心生，人生快乐不快乐，往往只是因为思考的角度不同；人生如意不如意，也并不只决定于人生的际遇，更多地取决于思想的瞬间。

往往一念之“差”，造成了人与人的巨大差异。

<<不生气>>

内容概要

世事如风，一切都在更迭与变化之中，淡然而从容地生活，其实是智者的一种大境界。生活中常见有的人为了温饱而劳碌奔波，有的人为争名夺利而处心积虑；有的人因功成名就而欢欣鼓舞，有的人因挫折磨难而丢魂落魄

.....
《不生气(自我掌控的力量典藏版)》共八章节，内容包括生气别超过一分钟、简单就是幸福、态度决定命运、得失随缘、学会接纳自己、用心灵感受爱、淡定看待一切、豁达宽容自解忧。

《不生气(自我掌控的力量典藏版)》由杜金梅编著。

<<不生气>>

书籍目录

第一章 生气别超过一分钟

报复

红叶谷和蝴蝶涧

生气的成本

喜马拉雅

娱乐精神与平常心

月光茶

布袋和尚

黄药师

抬杠

自首

榴莲的喜好

第二章 简单就是幸福

你只要把握你的心，就能创造出你认为的“美”

镜中的浮云

圈子之外

老杜的厨艺

学会“放手”

把握当下

赏雪

四十不惑

护国大将军

酒神

平行线原则

莲花茶

第三章 态度决定命运

捕鱼人

电话推销员

放手就可生

有钱与无钱

算命签

负鼠的“智慧”

摇钱树

爱的使者

美丽

人生“迷雾”

输与赢

“活下去”的信念

明日歌

歪脖树

求佛求己

一念之差

白菜

第四章 得失随缘

背叛

<<不生气>>

长命百岁

辞官

哈德森夫妇

“死胡同”

付出与回报

蜗居

得与失

三人行

遗失的书稿

孔雀开屏

幸福草

第五章 学会接纳自己

令病友

合欢树

千年银杏

中大奖的乞丐

海葬

哈哈镜

美与丑

无人岛

纸飞机

第六章 用心灵感受爱

爱的使者

海的怀抱

话剧演员

小气与大方

打枣

海棠果

两张门票

遗产

出租车司机

影集里的幸福

心灯

第七章 淡定看待一切

冰棍

杭白菊

外婆的清汤面

紫砂

锅碗瓢盆交响曲

天下美味

终南山

天路

第八章 豁达宽容自解忧

爱之船

何为“幸福”

另一种孤独

小庙

<<不生气>>

车窗外的风景

低下头来，才能发现脚下的路

人不是活给别人看的

规矩与自由

化石博物馆

万宝龙签字笔

选举

山路十八弯

甩掉无谓的苦恼

放弃也是一种智慧

<<不生气>>

章节摘录

报复 用报复对待仇恨，得到的将是更大的灾难。

在古时候，这个地区山林茂盛，聚集着众多的动植物，这里的人们也一直过着幸福宁静的生活。突然有一天，一个人不慎被蛇咬伤，结果中毒身亡了。

蛇咬人的事一下子被传播开来，打破了这里的宁静。

人们到处说蛇奇毒无比，是不祥之物。

蛇成了这个村子的梦魇，让人们愤恨和害怕。

有人提出：既然蛇是不祥之物，我们就应该斩草除根。

于是在村长的组织下，村里成立了一支捕蛇队伍。

为了鼓励大家多捕蛇，村子里派人与山外的蛇收购商取得联系，蛇商答应高价收购蛇皮和蛇胆，这一下村民们捕蛇热情更加高涨起来。

此后，村子里的青壮劳力统统进了山。

几天下来，收获颇丰。

仅仅蛇皮，就足足装了十麻袋。

一天，有一个老人路过此地，看到此情此景，劝诫村民说：“请马上停止这种报复行动吧，这样只会带来更大的灾难！”

但是，没有人理会他，村民们都沉浸在“报复”的喜悦中，尤其还能在这种喜悦中收获到实实在在的金钱。

一天天过去了，蛇皮越来越多，几乎堆满了村中一个最大的院子。

此时有人说：“山上已经没有蛇了，蛇都被捉光了！”

蛇好像真的在这里绝迹了，就连那些刚刚破壳而出的小蛇也未能幸免。

于是村民们庆祝起来，他们认为灾难已离他们远去，以后再不用担心遭蛇咬了。

然而一年之后，更大的麻烦来了。

这个地区遭遇了从未有过的鼠害。

村子里到处成了老鼠的乐园，家家户户都有密集的老鼠洞。

这些老鼠不仅个头大，而且十分贪婪。

不仅偷吃粮食，咬坏东西，还传播鼠疫。

这些老鼠比蛇还要狡猾，它们总是藏在洞穴里不出来，人们一点办法都没有，只能任由老鼠猖狂。

村民们苦不堪言，生活再无宁日。

此时村民想起一年前那个老人说的话，方才醒悟。

一般来说：世人对待仇恨有三种做法。

第一种是记仇并寻求报复，这等于在心里搁了一块大土块，总是生活在恨意带来的痛苦中；第二种是尽快忘掉仇恨，还自己平和与快乐，等于把土块敲碎，在上面种上花；第三种是主动与仇人和解，解开对方的心结，等于是摘下花朵赠与对方。

所以，善于化解仇恨，或是忘记仇恨，才是生活中的智者，才能获得内心的平静与安宁。

心灵感悟 在“仇恨”面前失去理性，将会遭受更大的不幸。

“仇恨”永远不能化解仇恨，只会平添更多的恨意，而用爱去化解仇恨，得到的才是平安和幸福。

布袋和尚 施人恩惠，自己同样受惠。

大肚子弥勒佛得知天下百姓疾苦，幻化成布袋和尚去人间施惠。

刚刚下凡至人间，他便碰到一个无精打采、被病痛缠身的大财主。

布袋和尚问：“施主，你有何难？”

“我浑身疼！”

“浑身疼？”

哪个地方？”

腰疼，还是肚子疼啊？”

财主说不上来了，却浑身指了一个遍。

<<不生气>>

布袋和尚笑着说：“既然你不知何处疼，那一定就是疼在心上了！

心里有烦心事，自然就会疼！

如果解开烦心事，浑身也就不疼了！

” 财主觉得有理，于是就掰着指头说起来：长工闹着涨工钱；今年粮食打得不多；前几天跌了一脚，把腰摔坏了；现在又开始下大雨，秋后的庄稼又要减产了！

快把我气死了。

布袋和尚一听，这个财主的麻烦事真是一件连着一件啊。

就算换成其他人，也会像这个大财主一样苦不堪言。

于是他笑着说：“莫生气，莫生气，你这是心病！

” “那我这个‘病’还有治吗？

” P3-5

<<不生气>>

编辑推荐

保持内心平和，方能品出人生真味 通过一篇篇美文，引导读者增长不生气的智慧。

读完杜金梅编著的《不生气(自我掌控的力量典藏版)》后，能够给自己消“气”、学会转化情绪、懂得释放情绪、平静面对挫折。

语言优美，散文格调，有畅销潜质。

<<不生气>>

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>