

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

图书基本信息

书名：<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

13位ISBN编号：9787542931849

10位ISBN编号：7542931849

出版时间：2011-12

出版时间：立信会计

作者：端木自在

页数：384

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>

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

前言

人的一生究竟要怎样度过？

这恐怕永远也无法正确解答。

许多人一生都在感叹：我这一辈子，没有一刻让自己安宁过。

直到死时，才悟出一点道理：原来是自己“杀”死了自己。

一些人之所以感到处世艰难并不是因为外在的原因。

而是自己的思维观念和处世方法出现了问题，愤世嫉俗、圆滑世故、投机取巧、烦闷、暴躁、怨忿、折腾等，好像整个世界都在跟自己过不去。

这个世界是很公平的，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄，辉煌与落魄只是一时的，关键是看我们用怎样的心态面对。

智慧的人始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的态度，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

(一)不生气 人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式以及所处的生活环境等不尽相同，发生某些摩擦或冲突是难免的，情感的冲动甚至失控的出现也可以理解。

然而，若是经常处于容易冲动、点火就着的状态，则会使人身心健康受到损害。

《内经》说“百病生于气也”，是有道理的。

近代科学研究证明，情绪失控、暴怒、大喜大悲等来自心理和情感的负面因素能击溃人体生物化学保护机制，使人体抵抗力下降。

进而使人体为疾病所侵袭。

生气不仅会伤身，还会使人远离真理。

也即是说，“气”不仅会危害个人，还会贻误事业。

《三国演义》中的刘备怒气难抑率兵讨伐东吴，结果被火烧连营，导致惨败。

第四次中东战争中，以色列第190装甲旅旅长阿萨夫·亚古里与埃军第二步兵师先头部队遭遇时，因三次进攻均未成功，便恼羞成怒，把剩余的85辆坦克孤注一掷，结果中计惨败，在3分钟内这85辆坦克便毁于一旦。

这样的例子古今中外举不胜举。

聪明人如果生气，则在情感失控、冲动的情形下，比普通人更危险一些。

正如美国先哲爱默生所言：“聪明人比庸人更懂得避免祸事：但在冲动的时候，聪明人吃的亏比庸人更大。”

“一个只会冲动的人是蠢人，一个能驾驭自己的情感，做到尽量不冲动做事的人是真正聪明的人。

所以。

你要想真正发挥自己智力的潜能，就要学习运用理智的原则驾驭情感、控制怒气。

不生气还是区分强者与弱者的方法之一。

真正的弱者不在于战胜不了别人，而在于战胜不了自己。

他们或多或少地充当着情感的奴隶、受着情感的驱使，少有克制自己的勇气和信心。

真正的强者都是驾驭情感的高手，他们控制情感冲动、内心欲望的过程也正是战胜自我、超越自我的过程，而战胜了自我的人多为生活中的强者。

所以弱者之弊正在于受驭于情感。

如果愤怒之时，你能冰释掉心中的火焰；消沉之时你能寻回奋斗的力量；无聊之时你能够将时间用于有意义的忙碌；空虚之时，你能够充实自我；懦弱之时，你能够找回信心，扬帆起程……那么，孤独、忧心、失望、丧气、沉沦永远不能搅扰你。

东边是光明的彼岸，你扬帆向东，西边是成功的港口，你挥桨朝西，如此，你不为强者，谁为强者？

能否理智地驾驭自己的情感，也是一个人是否走向心智成熟的重要标志。

感情用事者不仅会远离成功，还会因为自己的不成熟给别人带去伤害、给自己招来祸端。

西楚霸王项羽不采纳亚父范增的建议，感情用事地放走刘邦，终难成大事，虞姬玉陨。

霸王自刎。

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

这样的例子不胜枚举。

不把自己的意志强加于人，不因自己的悲喜而改变生活的原则，以宽容的态度对待别人的言行，以成熟的心智判断生活中的是是非非，这是一种高尚的人格修养，也是一种百炼成钢的大智慧。

(二)不抱怨 你觉得自己现在心情愉快吗？

你数过自己每天会为几件事劳神费心吗？

你是否经常抱怨碰到郁闷的事儿并因此牢骚满腹？

生活中，每个人都会面临不同的压力，每天都有人不是抱怨这个人就是抱怨那件事，甚至有的人从早到晚不停地抱怨：早上上班挤公车跟人吵架，心情不爽；合租的人一身烦人的生活恶习，不好明说；老板最近常给自己脸色看，内心纠结；老婆每天都会用琐事烦自己，没完没了……我们不仅会针对某个人，也会针对某件事抱怨，一旦找不到知心人倾诉心中的抑郁，我们就会在脑海里抱怨给自己听。

长此以往，抱怨也就成了一种不自觉的习惯。

当抱怨成为坏习惯后，它就像紧箍咒一样令我们苦不堪言、无法自拔，对他人、对自己都没有任何好处。

心灵一旦成了“抱怨”编织的牢笼，就会看谁都不顺眼，对任何事都不满。

实际上，没有一种生活是完美的，或许真的是我们的心灵太过沉重了，需要减点压，放轻松。

遇到不顺心的事儿。

发发牢骚、吐吐苦水很正常，但千万不要让负面的抱怨情绪和不顺心的状态把心情变得越来越糟糕，使心态变得更坏。

比如，当你总是抱怨世界上没有一个好老板的时候，就已经在心里种下一个“不相信有好老板”的结论。

即使遇到了相对好的老板，你也会从心底对他产生怀疑，这样一来，你还能在公司安心工作吗？

如果给心灵减点压，换成另一种心态，以专注和感恩之心在职场工作，你就会自然营造出有利的工作氛围。

为什么我们总是活得很累？

因为我们的压力太大了。

过于沉重的心灵负担，让我们变得小心眼，过分在乎自己的付出，而没有看到自己的所得，或是偏执地认为自己的所得远远小于付出。

生活是一面镜子，不抱怨的人从镜子中看到的是不抱怨的生活，心灵轻盈的人看到生活总是绿树成荫、阳光倾泻。

世界上每一件事都是公平的，得与失总是交替存在的。

停止抱怨、放开心灵，让生活继续流动，让周围的一切不如意都因为你的不抱怨而改变。

“减压”真就是一种神秘的解药，它能治愈习惯抱怨的人，打扫每个人内心的垃圾，再把好心情传递给周围的人。

给自己减压，给他人减压，给世界减压，这是我们都应该做的事。

不妨这样去想：如果因为自己的事抱怨，就试着学会接纳自己的错误；如果因为别人的事而抱怨，就试着把抱怨转化成宽恕。

这样过了一段时间，你的生活便会有巨大的改观。

俄国有一句老谚语：“打扫全世界，先从打扫你家门前的台阶开始。

”给心灵减点压，就是一种不抱怨的智慧。

每天保持这种智慧，不论在工作还是生活上，无论面对同事还是家人，你都会充满微笑，拥有一颗乐观、平和之心。

也许我们做不到永不抱怨，但至少应该让自己的心灵少一点抱怨，多一点轻松。

拥有好心态从不抱怨开始，放下心灵包袱才能自在每一天。

就让书中这些充满不抱怨智慧的故事，告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生。

(三)不折腾 2008年12月18日，胡锦涛总书记在纪念党的十一届三中全会召开30周年大会上的讲话中指出，只要我们不动摇、不懈怠、不折腾，坚定不移地推进改革开放，坚定不移地走中国特色社会主

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

义道路，就一定能够胜利实现宏伟蓝图和奋斗目标。

会后，“不折腾”迅速成为热门话题。

作为俚语，“折腾”可意译为胡闹、捣乱，也就是指翻来覆去、无事生非等，一般含贬义色彩。

胡锦涛总书记所说的“不折腾”是强调国家禁不起折腾，而对于我们个人来说，这句话有更深一层的意思：人生也是禁不起折腾的。

很多人喜欢没事找事做或找一些没做过的无聊之事去做。

或与别人无理取闹。

殊不知，这样没事找事，最容易引发大事，甚至造成伤害，不但害了别人，也害了自己。

很早以前。

有一个没发生过灾害的国家。

那里五谷丰登，人民安宁，即没有疾病流行，也无灾害发生，举国上下无忧无虑，一片歌舞升平的景象。

有一天，国王在宫殿中对大臣们说：“我听说天下有个叫灾祸的东西，种类很多。

但不知道它到底长什么样子？

”众大臣也说：“我们也听说过，但都没见过它的样子。

”于是，国王派遣一位大臣去邻国购买灾祸。

天神遥知此事，便化作一位商人来到市场上，摆出一个外表看似猪形的怪物，用铁索紧紧绑住等在一旁，静候那位大臣到来。

果然，那位大臣来到了怪物前，停住脚步仔细看起来。

问道：“这是什么怪物。

”商人说：“这是‘祸母’，能制造灾祸。

”大臣一听，非常高兴，心想：我可找到要买的东西啦。

他连忙询问价钱，商人说价值千万。

大臣问：“它以什么为食？

”商人说：“它以针为食，每日要吃一升针。

”大臣将一切打听仔细，便欢欢喜喜把“祸母”买回了国。

从此以后，全国百姓停止了原来的工作，所有的人每天只做一件事，那就是到处找针，以喂养“祸母”。

全国因喂养“祸母”却找不到足够针的而犯愁，没多久，整个国家变得官府混乱，人民动乱。

五谷不收，病害肆虐，举国不安，百姓无以为生。

这时，人们终于明白了：这就是灾祸。

国王没事找事买“灾祸”，百姓没事找事养“祸母”，最终受害的是国、家和自己。

在现在这个功利社会，没有一个人希望自己是一个庸庸碌碌的人，更不希望自己的一生无所作为，于是，一些人动起来了。

教师扔下课本去卖茶叶蛋，孩子辍学去学做买卖，公务员撇下铁饭碗下海经商，商人抛开生意去当官……结果每个人都变得面目全非，在失败的泥潭中苦苦挣扎。

人的生命只有一次，它就像一块易碎的玻璃，稍不注意就会哗啦一声变成碎片。

因此，我们的生命是禁不住折腾的。

但是，我们毕竟只是凡人，不可能一生都只做正确的事而不做无意义的事，这就需要我们具备一定的人生智慧，尽量少做一些瞎折腾的事。

世上所有的人都有一个美好的心愿，那就是一辈子能平平安安、快快乐乐、健健康康、安安稳稳、轻轻松松地度过。

要实现这个美好的愿望，就让我们从不生气、不抱怨、不折腾开始吧！

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

内容概要

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。

控制怒气，不再抱怨，停止折腾，认真、快乐地生活，怀大爱心，做小事情，就能达到理想的处世境界。

本书立足于不生气、不抱怨、不折腾三个主题，用故事和哲理告诉读者：生气伤人伤己，抱怨天怒人厌，折腾耗时耗力。

掌握了这“三不”处世智慧，你的人生就会变得很精彩！

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

书籍目录

不生气

第一章 不生气，为小事郁闷不值得

生气没有好结果
气坏身体损失大
不要因为小事窝火
别为自己的长相而烦恼
大度的人不生气
有理也应让三分
解气的方法有很多种

第二章 忍一忍，前方道路更平坦

眼光放远一点
耐得住寂寞，经得起诱惑
忍一时者谋全局
与人和睦好处多
踏实努力，不攀比
离不良嗜好远一点

第三章 消消气，做人可以不生气

小怒数到十，大怒数到千
钱很重要，但别为钱坏了事
看透得失才能不生气
独木桥边退一步
遇事冲动是“发狂的野马”
做一个“会吃亏”的人
开个玩笑，消除尴尬和不愉快

第四章 不较真，人活着可别太累

做人不可过于较真
不为面子找罪受
不钻牛角尖，别为失败沮丧
帮别人就是帮自己
不要跟李嘉诚比财富
名利都是身外物，看淡一些
顺境不浮躁，逆境不消沉

第五章 修养好，不做坏情绪的奴隶

改变自己的心境
“请随时保持微笑”
驾驭好情绪，没事不找事
做人不妨糊涂一点点
不思八九，常想一二
别给自己添堵
驱除不必要的欲望

第六章 心放宽，没有什么事情过不去

别绝望，坏事总有好的一面
宽恕敌人是一种高姿态
给自己的心中留一把锁
活着就是最大的幸运

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

- 不走极端，给别人留有余地
- 顺其自然，简单就好
- 物极必反，有点烦恼不是坏事
- 第七章 解心忧，有些事忘了最好
- 压力再大也“忘得掉”
- 再忙，也得歇一歇
- “放下”等于如释重负
- 吃饭有量，做事有度
- 对得起良知，心安理得
- 简简单单最幸福
- 让心灵停靠在家港湾
- 第八章 争口气，做人追求高境界
- 自己要强，老天也会帮你
- 每天给自己一个希望
- 为梦想而奋斗
- 聆听内心的声音
- 执着梦想拒绝让步
- 为人生制定目标
- 如何制定目标
- 梦想需要行动
- 果断采取行动
- 测试一 自我掌控力调查问卷不抱怨
- 第九章 冷静思考，你到底在抱怨什么
- 工作琐碎无聊
- 碰到郁闷的主管
- 自己怀才不遇
- 没有机会青睐
- 领导大材小用
- 老板苛刻盘剥
- 无法适应新环境
- 坐不住冷板凳
- 受到同事的孤立
- 第十章 不要抱怨，抱怨就是伤害自己
- 抱怨起不到任何作用
- 抱怨让你一无所有
- 抱怨让你失去机会
- 抱怨破坏你的人际关系
- 企业绝不重用抱怨的人
- 坦然接受工作中的一切
- 打铁还须自身硬
- 第十一章 认清事实，优秀的人不抱怨
- 在失败面前屡败屡战
- 逆境让人变得更坚强
- 优秀的人都不抱怨
- 不放弃就不算输
- 比别人更努力
- 第十二章 与其抱怨，不如主动改变

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

抱怨不如改变
不要害怕改变
态度决定命运
保持积极的心态
不要被昨天的事情牵绊
心态归零，坚持改善
面对挫折不气馁
选择正确就坚持下去
你有多么渴望成功
这是你最艰难的时候吗
懂得反省欠缺之处

第十三章 拒绝抱怨，远离各种借口

没有任何借口
借口是对懒惰的纵容
借口造就平庸
成为公司一流的员工
想办法才会有办法
工作意味着担当责任
三分能力，七分责任
明白自己的责任是什么
责任所在，不要推辞

第十四章 该做就做，行动比抱怨更有效

企业需要不折不扣的执行者
用手用腿，不要用嘴
履行职责的人不抱怨
执行需要主动
执行力的关键
突破困境，快乐执行
把公司的事当成自己的事

第十五章 常怀感恩，赶走抱怨的恶魔

感恩沉淀在人的生命里
感恩让所有人都快乐
对工作心怀感恩
感谢老板的“折磨”
感激同事帮助你成功
感激客户为你创造业绩
感激对手使你进步
感激家人对工作的支持
感谢曾经的失败和错误
感谢踹你一脚的人
测试二 包容力测试问卷

不折腾

第十六章 理解不折腾：不折腾蕴含人生大智慧

世上本无事，庸人自扰之
不折腾是人生大智慧
不折腾不是胆小而是低调
不折腾不是满足而是隐忍

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

不折腾不是停滞而是积累

第十七章 不折腾自己：做一个淡定的人

莫以减压为名瞎折腾

清闲自然，不为假时尚所累

不做无事生非、自寻烦恼的人

量力而行，不逞匹夫之勇

知退知进，进退自如

天不言自高，海不言自深

成于谦虚，败于骄狂

强争不如善让

第十八章 不折腾家人：做个亲和的人

别让功利、虚荣毁了亲情

相互信任是夫妻和睦的基础

洁身自好，忠于爱人

尊重差异，不挑不弃

再忙也要多陪陪家人

在家庭和事业间寻求平衡

让家人感觉到你的爱

不要把工作烦恼带回家

教育孩子要不遗余力

第十九章 不折腾朋友：做个聪明的人

君子之交淡如水

朋友相处要平等不要控制

和朋友平等相处

好朋友也要分你我

和这些人交往要小心

不可成为朋友的四种人

保护朋友的隐私

对朋友的过错勿耿耿于怀

朋友不是我们的人生拐杖

对朋友不要太计较

照顾朋友的面子

要想失去朋友，就利用他

第二十章 职场不折腾：做一个工作达人

干一行，爱一行

发现工作中的快乐

别在工作上被人看不起

走在别人的前面

关注今天，活在今天

超越平庸，迈向卓越

狂妄自大是职场拦路虎

不要替上级做决定

定位不准，只能是“瞎折腾”

经营好自己的长处

不该说的千万别说

频繁跳槽，越跳越糟

别给自己使绊子

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

第二十一章 商场不折腾：做个讲规则的人

风云变幻生意场，胜负不惊平常心
错了就别硬较劲，该回头时须回头
相互拆台瞎折腾，团结协作共发展
脚踏实地，不折腾最容易成功
拒绝陌生行业的诱惑
警惕多元化这把双刃剑
整合资本打造财富圈
整合资源提高竞争力
信誉比金钱重要
打造信誉金招牌

第二十二章 管理不折腾：做个称职的领导

没事找事，不配做领导
信任而不是猜疑
好领导无须事必躬亲
无可无不可
无为无不为
众星拱月
不争天下得天下
保持公平和公正
让人人成为老板
成功授权的技巧
重视培养接班人
培养接班人4件事
测试三 工作情商调查问卷
测试四 处世风格调查问卷

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

章节摘录

版权页：作为生意人，最忌讳的就是与顾客针锋相对地争吵。

当顾客情绪激动的时候，你不应该告诉顾客他错在了哪里，而是要避其锋芒，先稳定住顾客的情绪，再让顾客心平气和地听自己讲道理。

面对中年男人的不合作态度，黄征的妻子选择用感性的方式来解决，毫不掩饰自己的气愤，结果双方越说越僵。

而黄征则非常理性和圆滑，尽管事情错不在自己，他还是本着“以和为贵”的原则，控制住自己的脾气，努力促使事态向着缓和的方向发展。

他以和气的口吻与中年男人沟通，求得对方的理解和让步，使事情得以顺利解决，车挪开了，生意继续做，双方皆大欢喜。

生活中，我们经常也会遇到类似的情况。

当他人的做法不合理、甚至不讲理时，如果一味地采用强硬的态度、责问的方式去沟通，只会激起对方的抵触情绪，结果事情越闹越僵，一旦出现不可收拾的局面，对双方都没有好处。

做人，就要有好脾气，学会说软话。

只要是不涉及原则利益的问题，就要使气氛尽量和谐一些，不要因为一时之气引起冲突而影响大局。

别为自己的长相而烦恼 菲律宾外长罗慕洛由于身材矮小，一直自惭形秽，为了不被别人歧视，他经常穿高跟鞋走路。

但是他毕竟只有一米六左右的身高，穿上高跟鞋又能有多高？

这样做的结果，只能是引来更多人的嘲笑。

人的相貌都是天生的，既然没有机会去选择，洒脱一点岂不更好？

终于有一天，罗慕洛意外得知自己的身高超过拿破仑，之前对于身高的烦恼全都消失了。

他开始勇敢地面对现实，脱下高跟鞋，发誓永不再穿了。

当罗慕洛不再计较自己的身高之后，便把全部精力用在了工作上，最终取得了令人瞩目的成就，成为著名的政治活动家、联合国的发起人之一。

当有人问他为什么不再为身高生气时，罗慕洛坦率地说：“如果我长得高大英俊，那我讲出的话不管多有水平，人们都会认为是理所当然的。

但是我现在其貌不扬，别人很容易认为我没有水平，这时候我再讲出有水平的話，别人就会大感意外，对我刮目相看了。

”白皙的肌肤、清秀的容颜、丰腴的胸部、优雅的表情、匀称的身材加上残缺的双臂，这就是希腊神话中爱与美之神——维纳斯。

维纳斯的雕像是一件不寻常的杰作，在古代西方艺术史上占有重要的地位。

它之所以能有如此巨大的魅力，就是因为那残缺的双臂，给人留下了充分的想象空间，彰显出一种神秘感，透出摄人心魄的缺憾美。

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

编辑推荐

《家庭珍藏经典畅销书系:不生气不抱怨不折腾大全集(超值金版)》是平凡者工作生活的幸福秘诀,优秀者光彩照人的行事指南。

这个世界很公平,也很现实,没有人一辈子都辉煌,也没有人一辈子都落魄。辉煌与落魄只是一时的,关键看我们用怎样的心态去面对。

<<不生气不抱怨不折腾大全集>>

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>