

<<不生气的活法>>

图书基本信息

书名：<<不生气的活法>>

13位ISBN编号：9787563931873

10位ISBN编号：7563931872

出版时间：2012-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：王保衡

页数：230

字数：220000

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>

## &lt;&lt;不生气的话&gt;&gt;

## 前言

生气是人的本性，但如果一个人在生气上浪费过多的时间，不仅体会不到生活的幸福，而且对人的健康也是十分不利的。

而犹太经典《塔木德》当中对于男人的一生大致有这样的划分：1岁的时候是国王，所有人都围着他转；两岁的时候是猪，在泥地里打滚嬉戏；10岁的时候是小羊，无忧无虑地奔跑玩耍；18岁的时候是帅气的马驹，挺胸抬头，希望让所有人都认识到自己的力量；结婚以后是毛驴，肩负着家庭的重担，步履沉重抬不起头；中年以后是狗，为了养家糊口不得不四处摇尾乞怜，乞求他人的赏识；老了以后是猴子，行为与孩童无异，但却没有多少人愿意理睬他了。

上面这样一段论述读起来未免让人太过伤感，其实要真论起来，生活应该是一个享受的过程，如果按照一个人的寿命为100岁来计算的话，那么这个人在世界上打拼的天数也就只有3万6千多天。

这简直太短暂了，正如人们常说的——人生在世，犹如白驹过隙，瞬间即逝。

所以，我们应珍惜时间，尽量少生气，开心快乐地度过每一天。

总之，不管从哪个角度来说，我们都应该珍惜自己的人生，让它充实起来。

可以说，只有幸福生活，少发脾气、少生气才是延展生命长度、增加生命重量的好办法。

根据美国生理学家爱尔马在2010年发表在《大公报》上的一篇文章，我们可以看到这样一个观点：人生气10分钟耗费掉的精力相当于这个人完成了3000米的长跑，而且，人在生气的时候还会分泌出大量的毒素，这一点同样对于一个人的健康是不利的。

美国《洛杉矶时报》甚至在2010年3月的时候一口气列举了气大伤身的“八宗罪”，其中更是不乏“大量杀死脑细胞”、“引发甲亢”以及“挫伤免疫系统”等不容忽视的坏处。

其实，对于生气和人体生理健康之间的关系，我国传统中医对于这样的研究早在几千年前就已经开始了，这一点甚至可以在《黄帝内经》当中找到例证。

所以说，不论是医术高超的中医，还是技术精湛的西医，都向人们表达了这样一个观点，那就是生气就像抽烟，它始终是有害于个人健康的。

既然从时间的角度和生理学的角度来看，人生都应该多保持乐观的态度，那么我们又应当如何做到不生气，心如止水，生活态度健康积极呢？

实际上，对于让自己保持良好的心态，与坏心情绝缘，也是有很多技巧的。

在通常情况下，大家都会鄙视阿Q的“精神胜利法”，但实际上，这种自我安慰、自我宣泄的做法能够非常有效地排解一个人心中的郁结，快速将这个人从愤怒当中惊醒。

虽然生气就是用别人的错误来惩罚自己，这句话很多人都懂，但在现实生活当中人们却总是难以做到不生气。

每一年，因为暴怒，或者是由于长期的心理郁结压抑成疾被送往医院的人，在世界各地的总数都要以万计，其中造成的经济损失更是不计其数。

这就是说，现实生活当中的大多数人都还没有掌握让自己“不生气”的技巧，稍微遇到一点不顺心的事，就会心浮气躁，不能自己，而这正是我们着力编撰这一本《不生气的话》的初衷。

在本书的创作过程当中，本书作者广泛收集了大量佛法、哲学典故，从中萃取、浓缩出了最为精华的部分，最后整理加工，创作成册。

本书一共分为8个章节，分别从“死理较真”、“宽心常在”、“与人斗气”、“知足常乐”、“个人私欲”、“牢骚抱怨”、“吃亏是福”、“学会舍弃”和“静心随缘”等方面来论述自己的观点。书稿整合编撰过程当中精心挑选，文笔超脱清丽，希望每一位读者都能够在翻阅本书的时候有如沐春风的感觉。

星云大师说得好，一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论走到哪里，都会觉得这个世界很美好。

在这里，我们也祝愿所有触碰到这本《不生气的话》的人，在随后的生活当中永不生气，心境开阔，一生幸福常伴。

## <<不生气的活法>>

### 内容概要

《不生气的活法(生气是拿别人的错误来惩罚自己)》由王保蘅编著,《不生气的活法(生气是拿别人的错误来惩罚自己)》一共分为8个章节,分别从“死理较真”、“宽心常在”、“与人斗气”、“知足常乐”、“个人私欲”、“牢骚抱怨”、“吃亏是福”、“学会舍弃”和“静心随缘”等方面来论述自己的观点。

书稿整合编撰过程当中精心挑选,文笔超脱清丽,希望每一位读者都能够在翻阅本书的时候有如沐春风的感觉。

## <<不生气的活法>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 不斗气，不苛求的活法

##### ——斗天斗地斗的是自己

1. 斗气伤神，斗智伤肾
2. 狮虎相斗必有一伤，何不争取共赢
3. 放下争斗，就是为心灵送上一壶美酒
4. 钩心斗角，损人不利己
5. 我是别人，别人是我，别人是别人，我是我
6. 活着不是为了生气，而是为了享受人生
7. 人生不能输掉微笑
8. 嗔是心中火，能忍修正果
9. 一念嗔心起，放下得幸福
10. 怒气少，心量大

#### 第二章 不计较，不较劲的活法

##### ——人生何必太较真

1. 去掉“计较心”，留下“眼前福”
2. 快乐不在于拥有得多，而在于计较得少
3. 一念愚即般若绝，一念痴即般若生
4. 幸福就是不钻牛角尖
5. 痛苦的根源是对错误的执著
6. 计较的越多得到的就越少，计较的越少得到的就越多
7. 追求完美，但不能计较不完美
8. 别为流言生气，更别让流言飞语主宰你的情绪

#### 第三章 放宽心，常自在的活法

##### ——心宽快乐多

1. 不宽恕别人，是苦了自己
2. 常宽心，常自在；越宽心，越自在
3. 心境有多宽，快乐就有多多
4. 宽容别人就是善待自己
5. 把心放宽一些，自己才会过得舒服一些
6. 包容他人是对自己的无上福音
7. 宽容多一些，快乐和幸福才会多一些
8. 心胸变得大一些，痛苦就会变得小一些

#### 第四章 惜福祉，要知足的活法

##### ——知足者常作乐，不知足者苦作乐

1. 心灵从容方知足，心神淡定才惜福
2. 摒弃贪大求全，才能做知足常乐之人
3. 不想生气，就得知足
4. 真正的快乐来源于内心的知足
5. 与其羡慕别人，不如珍惜自己所拥有的
6. 常感恩，常知足，享清福
7. 莫贪多，去杂念，从容淡定是福音
8. 贪念越多心越苦，心态平和人无忧

#### 第五章 无妄贪，降色欲的活法

##### ——思淫欲者会失去本心

## <<不生气的活法>>

1. 沉溺于物欲就会失去快乐的本真
2. 欲望何其大，私欲何其小
3. 欲望如茧，想得越多被束缚得就越紧
4. 清心寡欲，淡泊名利，才能恢复生活的本质
5. 色即是空，空即是色
6. 锁不住心中的欲望，人就会无穷贪婪
7. 贪婪是心灵的枷锁
8. 吃亏是福，贪婪是祸
9. 不要因为沉重的欲望而迷失自己
10. 放下贪念，避免自己走向罪恶的深渊
11. 人的贪求越多，离幸福之路越远

### 第六章 不抱怨，多忍耐的活法

——是抱怨给你带来更多的烦恼

1. 以德报怨才是最高明的智者
2. 越抱怨，越烦恼，越失势
3. 抱怨带给你的除了烦恼就是恼心
4. 与其抱怨别人，不如自我反省
5. 脱去抱怨的心灵枷锁，直面人生的真谛
6. 不烦不恼，有舍有得
7. 用枪炮去进攻，不如用微笑去征服
8. 闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿
9. 抱怨是歪曲心灵的魔鬼
10. 弱者常抱怨，强者常感激

### 第七章 常放下，懂舍得的活法

——放下是超然，不放下是贪念

1. 舍与得的人生大智慧
2. 舍鱼而取熊掌
3. 在舍与得之间成就美丽人生
4. 急流勇退，逆流而上
5. 舍得付出，才能得到更多
6. 有舍有得，则人生通达
7. 懂舍弃者心不累
8. 舍弃是成功路上的助推器
9. 放下才能得到，能舍才是领受

### 第八章 随因缘，断旧念的活法

——万事皆由缘，随遇而安

1. 事情都有因缘，随缘者随心
2. 随缘自适，烦恼即去
3. 随缘而动，随遇而安
4. 渴有茶饥有饭，行看流水坐看云
5. 心安处是我乡，平常心才是道
6. 珍惜生，但也不要畏惧死
7. 缘起时惜缘，缘灭时随缘
8. 懂得知足，别让欲望毁了整个生命
9. 若离于爱者，无忧亦无怖
10. 存在即为合理，万事皆为缘



## <<不生气的活法>>

### 章节摘录

版权页：有个经营毛衣加工企业的商人，由于近期行业的低迷，他的外贸订单一下子少了很多，这让一直从事外单加工的他感觉到了极大的压力。

原本可以日进斗金的工厂，虽然目前还不至于倒闭，但实际上其所接的零碎的小内单仅仅够维系工人们留在厂里，而且不要说是挣钱，能够做到少赔他就感恩万分了。

作为老板的他表面看起来没什么，但心里十分着急，饭吃不下，觉睡不好，经常一个人坐在办公室里闷闷不乐。

这个商人的老婆见他老是皱着眉头，虽然他没有说什么，但作为妻子的她也心知老公是因为什么发愁；虽然说看起来规模很大的这家工厂是他们两口子白手起家、一手经营起来的，但业务上的事情一直是由老公负责的，所以此时妻子无法帮上忙。

在这种情况下，妻子便建议他去观音山拜访一下那里的一位高僧。

商人接受了妻子的建议，去了观音山。

在半山腰的一处寺院里，他见到了那位被妻子说得十分神奇的高僧。

高僧见商人一脸的疲惫，双眼布满了血丝，便随口问道：“这位施主，近来是不是经常会失眠？”

商人感到很吃惊，点头说：“是的，请大师指教。”

高僧微微一笑，忽然看到当地的一位农民牵着一只羊从寺门前过，便随口说道：“好吧，如果你回去后还是睡不着的话，那么每天晚上临睡前就数数羊毛吧。”

商人虽心存疑惑，回去后还是让工人给他买回了一只羊，每天吃完饭便数起了羊毛。

但过了不到半个月，商人就再也数不下去了，他又找到了那位高僧。

## <<不生气的活法>>

### 编辑推荐

《不生气的活法》编辑推荐：生命不是为了生气。  
很多时候，我们生气，是因为我们太计较成败得失，而忽略了幸福、快乐与和谐才是我们生活的主题。  
当你学会用宽容、微笑去面对一切不如意时，生活将会回报你更多的心灵愉悦。



<<不生气的生活>>

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>