

<<别为小事生气>>

图书基本信息

书名：<<别为小事生气>>

13位ISBN编号：9787801517241

10位ISBN编号：7801517245

出版时间：2003-07

出版时间：海潮出版社

作者：李韬

页数：258

字数：150000

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;别为小事生气&gt;&gt;

## 前言

愤怒，多么不可捉摸的力量！

上班时间快到而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你是否会烦躁不安？

工作时计算机出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否会郁闷不已？

生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会，谁不曾遇到过令人生气甚至怒不可遏的事呢？

工作中的挫折、生活中的困难、同事间的摩擦、邻里之间的纠纷、被人冤枉、在公共场所被羞辱、家庭不和、夫妻吵架、子女不听话等等，都可使人生气、愠怒，甚至暴跳如雷。

怒，是“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”人之七情之一。

人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式等不尽相同，发生某些摩擦或冲突是难免的，愤怒情绪的出现也是可以理解的，然而，若是经常愤怒，或是愤怒一触即发，往往会使人身心健康受到损害。

《内经》说：“百病生于气也”、“怒则气上，则伤脏；脏伤、则病起。

”近代科学研究证明：暴怒能击溃人体生物化学保护机制，使人抵抗力下降，而为疾病所侵袭。

怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，随时都可酿成大祸。

“怒从心上起，恶向胆边生”，就是这个道理。

发怒会使人远离真理。

世界上很少有因为愤怒就使问题和矛盾获得解决的：相反，常常因为愤怒把事情搞僵了，搞糟了。

愤怒时，极而言之，极而行之，没了后退之路，没了回旋余地。

本来有理，反而变成了没理：本来小事，结果闹成了大事，甚至不可收拾，过后，悔之晚矣。

《三国演义》中的张飞怒责部下，结果被范疆、张达切了脑袋；刘备怒气难抑，率兵亲征，又被东吴火烧连营。

第四次中东战争中，以色列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。

诸如此例，举不胜举。

俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。

”因为愤怒是射向健康的一支利箭，他不一定能伤害你的敌人，却时时会侵蚀你自己的健康。

《孙子兵法·火攻篇》中指出：“主不可以怒而兴师，将不可以愠而致战。

”这虽然强调的是临敌制怒，但对生活中的人们同样富有启发。

清朝林则徐官至两广总督，一次，他在处理公务时，盛怒之下把一只茶杯摔得粉碎。

当他抬起头，看到自己的座右铭“制怒”二字，意识到自己的老毛病又犯了，立即谢绝了仆人的代劳，自己动手打扫摔碎的茶杯，表示悔过。

与人相处，不分是非曲直、动辄发火，是一种远离文明的表现。

易怒之人，应像林则徐那样，潜心修养，注意“制怒”，心平气和，以理服人，不可放纵心头无名之火。

“制怒”真言，谁都应该置为座右铭。

制怒并不是一件容易的事，他是一个人以理智战胜感情中动的过程。

善于制怒不仅需有“忍人所不能忍”的宽广胸怀和以大局为重的精神境界，而且还需要有强烈的自我控制意识。

要“制怒”，首先要努力陶冶自己的性情，不断提高自己的修养，理智地将“愤怒”这个“情绪炸弹”扔掉。

制怒的最好法门是忍，是宽容。

自觉的忍，理智的让，不是退缩，不是无能，不是放弃原则，而是一种策略，一种智慧，一种境界。

只有洞察世事，心灵清澈，对是非、矛盾有清醒认识的人，才会在可能被激怒的时候，做到真正自觉地忍，真正心平气和地面对生活、工作中的各种矛盾和挑战。

具有忍的智慧，达到忍的境界，当然需要修炼，而生活本身，它的正面的经验和负面的教训，则是这种修炼的燧石。

## <<别为小事生气>>

退一步海阔天空。

宽容，正好说明你的涵养，你的心胸博大，你的内在力量。

一个不会愤怒的人是庸人，一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。

聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。

以平和的态度来摆事实、讲道理，要比大喊大叫更能让对方心服口服；而宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人心。

只要我们肯下功夫学会制怒的正确方法，他人肯定会对我们的道德、修养以及理智、大度出自内心的佩服。

那时，我们自会达到“风平而后浪静，浪静而后水清，水清而后游鱼可数”的全新境界。

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，远离愤怒，认真、快乐地生活，怀大爱心，做小事情，就能达到理想的人生境界。

## <<别为小事生气>>

### 内容概要

“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”  
“尊重别人是一种美德，“敬人者，人恒敬之”，尊重别人，自然会获得别人的好感和尊重。  
宽容是一种高尚的人格修养，一种“宰相胸襟”，一种大将风度。  
一点宽容会让别人感动一生，一点爱意会让别人温暖一生，一句祝福与鼓励的话语会让别人幸福一生。  
关照别人就是关照自己；伤害别人就是伤害自己；宽容别人就是宽容自己。  
以理智和豁达去化解矛盾，我们才能赢得别人的尊敬和理解。  
做一个心胸开阔的人，我们将赢得美好的人生。

## <<别为小事生气>>

### 书籍目录

不气歌关于愤怒第一章 你生气的样子——怒火种种 1、世人的样子 2、聪明人的忌讳 3、圣人的无奈 4、没有天生的脾气 5、令人讨厌的 6、别走极端 7、自尊也会闹笑话 8、敏感所毁灭的 9、随时准备着 10、这是消极的 11、伽罗华的不幸 12、胜利者的特质 13、为什么而激动 14、善意的叱责 15、激愤的马歇尔第二章 生气为你带来什么 16、你所不知道的 17、被气死的周瑜 18、天才因何陨落 19、生活的镜子 20、“怒思祸” 21、这就是游戏规则 22、职场的焦虑 23、两次跳进同一火坑 24、被自己所打败的人 25、信任如何危弱 26、爱与恨之间 27、众叛亲离的先驱 28、这是一个悲剧 29、唯一的结局 30、我是无辜的第三章 是什么惹恼了你第四章 学会不气生第五章 学会生气结语

## &lt;&lt;别为小事生气&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：长期以来，俄罗斯著名诗人普希金的死引起学术界和文艺界持久不断的讨论。有的人说普希金之死是一个阴谋，背后的主使正是沙皇；有的说普希金被戴“绿帽子”已是既成事实，因此他怒不可遏；也有的说法国军官丹特士根本没有勾引冈察洛娃，完全是诗人敏感多疑……无论如何，诗人妻子的外遇成为诗人的“家丑”，而且不断地扩散，已经不仅仅是“外扬”的问题了。那些不怀好意者别有用心，添油加醋地对这件事议论纷纷。

希望以此来刺激诗人的自尊心。

怀有敌意的人还不断制造他妻子的“绯闻”，不断地为制造谣言拨弄是非的人提供“素材”。

更有甚者，有人竟给普希金寄来一封极其卑鄙、恶劣的信件，声称授予他“乌龟”称号。

激情满心的普希金自然不能忍受这种侮辱，愤怒的火焰逐步充满了他的心胸。

他宁愿失去一切，也不愿失去自己的名誉。

作为丈夫，当他的荣誉遭到污辱时，只有用决斗才能洗刷名誉的耻辱。

普希金忍无可忍，向丹特士提出决斗。

普希金的朋友不同意他的想法，丹特士也声称，他追求的是冈察洛娃的姐姐，并不是她本人。

但是，诗人有着不可动摇的决心，他要以自己的行动，在人们面前维护自己名誉的纯洁。

不论丹特士和冈察洛娃的关系如何，普希金总可以找到别的办法来解决这一问题，或者说完全可以通过别的渠道来为自己澄清名誉，可是他却义无反顾地选择了决斗，以自己的性命为代价来维护名誉的尊严。

决斗按照普希金的要求如期举行。

决斗前，诗人还在忙于写作，一切似乎显得从容不迫。

这纯粹是一场“秀才遇见兵”的决斗，其结果可想而知。

才华横溢的诗人，走完了自己38年的生命历程。

今天，我们也许没有理由再埋怨诗人心胸狭窄或者对爱情没有足够的信任。

看看我们的周围，你就明白了。

人在各种情感的纠缠中陷入这种“敏感”话题的旋涡里的有多少？

每个人其实都有这样的心胸。

如：人家一扬眉，你就觉得人家看不起你；人家一撇嘴，你就认为人家讨厌你了；别人说的话本没有什么敌意，经你一扫描矛盾就出来了；别人在说自己的悄悄话，你便怀疑在说你的坏话。

虽然我们不会像普希金那样因敏感丢掉生命，但陷入过于敏感的心理误区的人，仍然是活得很累的。

他既要对付那些夸大的“敌意”，又要抚慰由此产生的痛苦，自身消耗很大。

而且，过于敏感对人际关系的损害极大。

若发生在朋友之间，会破坏友谊的深化；若发生在同事之间，会妨碍正常的工作和关系；若发生在恋人之间，会妨碍感情的发展。

不认识到这一点，我们就永远无法做好摆脱他的准备。

## <<别为小事生气>>

### 编辑推荐

《别为小事生气》：发怒会使人远离真理。

世界上很少有因为愤怒就使问题和矛盾获得解决的：相反，常常因为愤怒把事情搞僵了，搞糟了。

愤怒时，极而言之，极而行之，没了后退之路，没了回旋余地。

本业有理，反而变成了没理；本来小事，结果闹成了大事，甚至不呆收拾，过后，悔之晚矣。

俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。

”因为愤怒是射向健康的一支利箭，它不一定能伤害你的敌人，却时时会侵蚀你自己的健康。

一个不会愤怒的人是庸人，一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪，做到尽量不发怒的人是聪明人。

聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。

制怒的最好法门是忍，是宽容。

生气是用别人的错误惩罚自己。

为什么还要等待？

马上阅读本书，今天就开始享受生活、成功和健康！

掌控你的情绪，用理智赢得快乐的人生。

<<别为小事生气>>

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>