第一图书网, tushu007.com

<<处世三不>>

图书基本信息

书名：<<处世三不>>

13位ISBN编号：9787802107786

10位ISBN编号：7802107784

出版时间：2010-8

出版时间：西苑

作者：沈小洁

页数：289

字数：270000

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

前言

社会经济快速发展，人们要面对更复杂的社会和经济环境，有的人发现自己的情绪波动加大了，身边的人也时常埋怨自己，每天忙得人仰马翻却又不知何为。
所处的人事环境、物质环境也在急速变化中，面对这复杂多变的环境，我们不禁喟叹，现在不仅做事难，做人也难。
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、怨愤、折腾等，好像整个世界都在跟自己过不去。
一个颇负盛誉的企业名人，在一次内部培训会上传授他从业十余年的成功秘诀时说道：“ 事业成功与否，关键在于如何处世做人。
”的确，处世之道，就是为人之道，今天我们要想立足于社会，就得先从如何做人开始。
明白怎样做人，才能与人和睦相处，待人接物才能通情达理，这确实是一门高深的学问，值得我们终身学习。
积极的人处世时始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的态度，用一种沉默的隐忍、直接有力的方式来应对一切。
不生气生活中什么样的人都有，因此吵吵闹闹、生气上火也就在所难免。
但是一味地和别人争吵，连自己都无法驾驭自己的脾气，甚至都到了失去理智的态度，那它就是一颗炸弹，所造成的伤害也将无法估量。
中国人常说：“ 不要动气，动气就伤和气；你别生气，生气就坏了元气；你别斗气，斗气就破了财气；你若忍气，忍气便能神气。
”一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。
因此，在我们与对方起了冲突的时候，要学会给别人台阶下，最好能够一方面解释，一方面调和，以避免事态的扩大。
不抱怨 你是不是心中常怀着一股怨气呢？
一天到晚地抱怨自己太平庸，没有什么大才气；抱怨自己没有生在富贵人家，自己多么不幸福，命运使自己尝尽了生活的苦，找不到可以幸福的理由；抱怨身边没有可以依靠的人，影响了自己的成功……人们就这样一直不断地怨天怨地，仿佛只要自己这样一说就可以摆脱现状，其实到头采最大的受害者还是自己。
莎士比亚曾告诫我们：“ 使心地清净，是对青年人最大的使命。
”没有人是天生注定要不幸福的，除非你自己关起心门，拒绝幸福之神来访。
想要改变现状，让事情朝好的方向发展，就要杜绝抱怨，承担起属于你的责任，感受生命的美好和成功带来的喜悦。
不折腾在当下，“ 折腾 ”就像流感病毒般感染着身处各行各业的人士，比如股民为股市的起落而茶饭不思，时尚达人为众多派对而身心疲惫，拜金族们为眼花缭乱的奢侈品而大破钱财等。
若是你一直疲于奔波就会错过生活中很多美好的事情，即使是手拿一杯醇香的红酒，你也会觉得索然无味。
其中的原因不是因为生活了无生趣，而且因为你瞎折腾，没有多余的精力来体验生活。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以处世做题，以不生气、不抱怨、不折腾做眼，用故事和哲理告诉读者。
生气伤人伤已，抱怨天怒人厌，折腾耗时耗力。
掌握了〔三不〕处世智慧，你的人生就会变得很精彩！
这个世界很公平。
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。
智慧的人始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的处世态度，积极进取。
努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

<<处世三不>>

书籍目录

第一篇　不生气　第一章　你是烈马的主人吗　　第一节　生气有害　　第二节　你的情绪被“生气”控制了吗　　第三节　情绪可以互相影响　　第四节　虚荣是彩色的泡沫　　第五节　环境影响我们的愤怒　　第六节　别和自己过不去　　第七节　你的“导火索”有多长　第八节　适当延长“导火索”又何妨　第二章　生气之下无好果　　第一节　生气不是问题的答案　　第二节　闲气不值得　　第三节　闷气是感情杀手　　第四节　怨气耽误正经事　　第五节　迁怒没道理　　第六节　愤怒不能“服”人　　第七节　你是怎么表达你生气的事情的　第三章　你为何生气　　第一节　敌意和仇恨自何处来　　第二节　烦恼源自心灵　　第三节　压力带来愤怒　　第四节　不公平与无能　　第五节　不恼恨自身的缺陷　　第六节　做人还需要难得糊涂　　第七节　不烦恼鸡毛蒜皮的小事　　第八节　留一半清醒留一半醉第二篇　不抱怨第三篇　不折腾

章节摘录

情绪可以互相影响，这早已被大众所知，可实际上，我们的情绪也是可以传染的。
也许我们可以用“近朱者赤，近墨者黑”来解释：当你和一个积极乐观的人在一起时，你自然也会充满积极的精神，而当你身边坐着一位成天叹气、诉苦、发牢骚的人时，你的乐观指数也会在不知不觉中被降低了。
有这样的一幅漫画：一个小男孩被老师骂了一顿，心情很是沮丧，在路边遇到一条觅食的小狗，便狠狠踢了它一下，吓得小狗狼狈逃窜；小狗无端受了惊吓，见到一个西装革履的老板走过来，便汪汪狂吠；老板平白无故被狗这么一闹，心情很烦躁，在公司里逮住他的女秘书的一点小小过错就大发雷霆；女秘书回家后，越想越气，把怨气一股脑儿莫名其妙地全撒给了丈夫，两人吵了一架，把以前陈谷子烂芝麻的事都抖了出来；第二天，这位身为教师的丈夫如法炮制，把自己一个不长进的学生狠狠批评了一顿；挨了训的学生，也就是前面的那个小男孩，他怀着恶劣的心情放了学，归途又碰见了那条小狗，二话没说他又一脚踹去……看完这幅漫画后，你也许会忍不住笑几声。
实际上，漫画里给我们展示的是一条情绪链条，这漫画里的人和狗是坏情绪的承接者和传播者，也是坏情绪的受害者，只要他们当中有谁能够很好地控制住自己的情绪，那么这个情绪链条就会断掉，也就不会形成这样的恶性循环。
情绪“病毒”会像瘟疫一样从这个人身上传播到另一个人身上，一传十、十传百，搞不清从哪儿开的头，也不知将到何处终止，其传播速度有时要比有形的病毒和细菌的传染还要快。
被传染者常常一触即发，越来越严重，有时还会在传染者身上潜伏下来，到一定的时期重新爆发。
这种坏情绪传染给人造成的身心损害，绝不亚于病毒和细菌引起的疾病危害。
人们在外面易受到坏情绪的污染，常常带着满肚子闷气，绷着脸回到家，摔摔打打，看什么都不顺眼，一时间这种坏情绪就传染给了全家，家里整个晚上甚至连续几天都不得安宁。
同样，在家里怄了气，也会把坏情绪带到外面。
很明显的一个例子是，在父母吵架的时候，他们的孩子肯定正处在一种紧张与焦虑的情绪当中，这又会影响到他们的孩子与同学之间的交往。
今年28岁的陈先生在一家广告公司工作，最近他越来越害怕走进办公室了。
因为这几个月公司业绩不好，老板进进出出都紧绷着脸，再加上陈先生所带领小组的业绩也不尽如人意，奖金锐减，同事之间也是相对无言，人人一副“苦瓜脸”。
陈先生说，他这一个星期以来，只要一走进办公室就觉得目眩头痛，不仅如此，每当老板从他的办公桌旁经过时，陈先生更是连头都不敢抬起来。
不难想象，长此以往，只会导致业绩更加下降，到了撑不下去的那一天，这责任又该由谁负呢？
老板的愤怒情绪影响了陈先生的情绪，陈先生的低落又导致了员工的没信心，而员工的没信心又让老板的愤怒情绪再上一层楼。
情绪就是这么被传递的。
我们可以想一下，在这个过程当中，假如老板能采取一种策略鼓励积极的态度，那么，他的员工肯定也会信心百倍地投入到工作之中，这样做的后果是提升了员工的战斗力，给公司创造的价值肯定要比他们每天愁眉苦脸时候所创造的价值大。
另外，愤怒或者是消极地对待员工，并不能解决问题，并不能使业绩提升上去，所以不管从哪方面来说，积极地总结经验与教训，重新投入到下一轮的战斗中才是最重要的，因为情绪的不好是因为业绩的不好，而业绩的不好是坏情绪无法解决的问题，不要为了发泄情绪而表现情绪，而如果从解决问题的层面去考虑，你的那些消极的情绪自然会一散而光，彻底从你心间消失殆尽。

编辑推荐

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。

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