

<<你可以不生氣>>

图书基本信息

书名：<<你可以不生氣>>

13位ISBN编号：9789866211379

10位ISBN编号：9866211371

出版时间：晶冠出版有限公司

作者：徐竹 著

页数：239

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>

<<你可以不生氣>>

內容概要

演說家羅伯特·英格索說：「生氣是吹滅心靈之燈的風。

」你常小題大做、被情緒牽著鼻子走嗎？

你常為生活中的不完美耿耿於懷嗎？

人無完人，生活也不可能盡善盡美，因為不完美才是人生，不必雞蛋裡挑骨頭。

當你改變、當你不再為瑣事而生氣時，就會發現生活原來竟是這般美好！

對一切不如意微笑，怒氣自然會遠去 憤怒從何而來？

憤怒是一種習慣，是多年的思維模式造成的情緒反應方式，你認為憤怒會讓自己顯得強大，其實正相反。

什麼讓你生氣？

別人的過錯、倒楣的運氣、極端的經歷、過去的記憶等等外界因素都只是誘因，真正的根源在於自我對這件事情的評判，也就是說生氣與否，取決於你自己的選擇。

生氣的結果是什麼？

只會讓問題變得更糟，更會讓你情緒低落，決策失誤、破壞人際，損害身體健康，甚至更嚴重的後果。

生活中每個人都有壓力，面對種種壓力，總不免情緒不佳，甚而生氣以對，但列夫·托爾斯泰曾說：「憤怒對別人有害，但憤怒時受害最深者乃是本人。

」《你可以不生氣》提供38個心平氣和的幸福生活智慧，教你了解你的想法不一定是真理，換個角度看問題，用坦然、積極、樂觀的心態去面對，寬恕和理解比指責和憤怒更能有效地解決問題，也讓你獲得快樂和感動！

<<你可以不生氣>>

作者簡介

徐竹 融合獅子座火爆、巨蟹母性、愛好自由天秤座的她，介紹自己時總是說，她是被生在苗栗小鄉鎮的地球人，因為興趣廣泛，所以唸過淡江大學大傳系、文化法文系、實踐服裝設計科。

興趣廣泛的她喜歡植栽、大提琴、跳舞、素描、養寵物以及參加文學徵文比賽，還曾榮獲大墩文學獎、夢花文學獎以及台灣時報兒童版連載。

工作經歷也非常豐富，有端盤子、兒童編劇、新聞性雜誌社會記者、BAZZAR雜誌採編、女性雜誌主編、卡通動畫公司編劇、百貨公司銷售員、文案及作家，目前已出版愛情小說十餘本、小品及心理勵志書四十餘本以及少年小說、童話故事等等。

小時候以為將來會成為演員的她，最大的心願就是到世界各地去居住。

<<你可以不生氣>>

書籍目錄

作者序：憤怒起於愚昧，幸福起於心平氣和PART1：別抱怨泥濘，是它讓你留下腳印怨天尤人不如改變心態抱怨，令人討厭的細菌習慣是一種過敏症有些傷心是可以避免的不生氣才能找回零遺憾的人生生氣讓人忘了檢討聰明反被聰明誤習慣逃避，最後將無處可逃PART2：隨時清理心中的垃圾人生不在別處，不在那時，只在當下控制生氣不是消極地不生氣或生悶氣與其抱怨別人，不如從自己身上找原因清理情緒，清理行動障礙別光計較眼前的利害得失你是個愛挑剔的人嗎？

成功沒有霸王條款，勇於挑戰就能跨越起點PART3：喜納生活中的不公平知足，讓抱怨無處停留喜納生活中的不公平再多的財富都買不到「早知道」學會接納就不容易有怨言學會放輕鬆，人生也將隨之變得明朗不當老大最快樂不要苛求最好，最好的就在你心裡PART4：對一切不如意微笑，怒氣自然會遠走感動，改變抱怨的力量抱怨生活前，先認清你自己磨礪到了，幸福也就到了別落入宿命的循環裡認清事實你怎麼看待別人，別人就怎麼對你用更好的理由來說服自己PART5：在逆境中抱怨，等於遺棄幸運從抱怨中尋找機會比別人多一份用心相信自己可以辦得到最危險的地方反倒是最安全的你所付出的代價別活在別人的價值觀裡拿回主導權不要輕言放棄

<<你可以不生氣>>

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>