

<<莫生气>>

图书基本信息

书名：<<莫生气>>

13位ISBN编号：9787502150662

10位ISBN编号：7502150668

出版时间：2005-5

出版时间：石油工业出版社

作者：万小遥

页数：168

字数：160000

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>

## <<莫生气>>

### 内容概要

生气是一种与生俱来的生物性本能，它往往是一种不假思索的反应，但它又具有强烈的破坏性。当你“怒气”冲冲时，“气”就能毁坏你的学业、事业、家庭，会让你的朋友远离你，会让你的情绪受于困扰之中。

如何以理性的态度面对“气”，如何适当地控制生气且让自己的“气”健康地发泄出来，这就是本书将要告诉你的。

## <<莫生气>>

### 作者简介

小遥，女，生性平和，1972年生于湖北红安，现定居北京。

当过老师，对人生、人性、人心有透彻的研究。

主要作品有《给心灵洗个澡》、《你不可不知的人生忠告》、《年轻人要懂得的处世哲学》、《年轻人要懂得的说话艺术》等。

其中《给心灵洗个澡》在北京西单图书大厦销量排行榜

## &lt;&lt;莫生气&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一辑 人生就像一场戏，因为有缘才相聚 好脾气带来好运气 用沟通代替抱怨 凡事看开一点 处世以让人为上策 做人不要太敏感 以平和的心态对待他人 时时自我反省 少攀比，少生气 学会自制 前嫌可以尽释第二辑 相扶到老不容易，是否应该去珍惜 批评使婚姻灭亡 丢掉抱怨清单 减少不当的施与爱 夫妻之间也要彬彬有礼 不要播种仇恨的种子 用信任代替猜疑 体谅家人的苦处 重视另一半的真正需要 有了误会要及时沟通 善待对方，接受对方第三辑 为了小事发脾气，回头想想又何必 不要为琐事烦恼 看法改变，不满就会消失 管理好自己的情绪 对人不能有嫉妒之心 少怪罪别人，多检讨自己 再稍微和气一点 调整心态，重新开始 向坏心情说再见 不作无谓的埋怨和惋惜第四辑 别人生气我不气，气出病来无人替 得忍且忍，得耐且耐 他人“生气”我“和气” 用沉默来化解难堪 用冷静应对他人的愤怒 有容乃大，稳重练达 切勿率性而为 化生气为积极行动 忍小忿而不妄为 温和比暴戾安全 用自嘲来稳定情绪第五辑 我若气病谁如意，况且伤神又费力 凡事皆有度，气大则伤身 抛开烦恼，别跟自己较劲 开诚心，布大度 再苦也要笑一笑 灭却心头火 顺其自然，适度释放怒气 操纵好情绪的“转换器” 别把精力虚耗在憎恨 克服怨天尤人的坏习惯第六辑 邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他去第七辑 吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣后记

<<莫生气>>

#### 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>