

<<莫生气>>

图书基本信息

书名：<<莫生气>>

13位ISBN编号：9787502838317

10位ISBN编号：7502838317

出版时间：2011-4

出版时间：地震出版社

作者：高英

页数：307

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

生气是常见的情绪反应，它时不时会让人情不自禁地表现出来。或许正是因为太常见了，所以很多人都不把生气当回事。殊不知，生气具有很强的破坏性，它能毁坏一个人的学业、事业、人脉、家庭和身体等。可以说，生气是人生幸福的最大障碍之一，是事业成功的拦路虎。

一个只会生气的人是蠢人，一个能够控制自己情绪，做到尽量不为小事生气的人是聪明人。聪明人的聪明之处，是善于利用理智，将情绪引入正确的表现渠道，用理智驾驭情感。

“人生一世，草木一春。

”每个人都只有短短的一生，何不让自己活得快活、潇洒一些呢？

真心希望这本《莫生气》能帮助朋友们理智地掌控自己的情绪，不乱生气，少生气。

全书用最能宽慰人心的语言和最吸引人的小故事，从九个方面告诉读者：如何面对让人生气的事，如何做个不生气的人。

<<莫生气>>

书籍目录

第一辑 常挂笑脸人缘好，嘻嘻哈哈人不老

不为生活烦恼而生气  
快乐在于心，与金钱无关  
养个好心态，有个好心情  
心态乐观，无惧于死  
豁达的心态，造就幸福人生  
敢于放开眼，不要皱眉头  
笑一笑，气就消一消  
不强求就没有太多的伤心  
遭遇荣辱，处变不惊  
转变观念，人生随之改观  
改变心态，怨气就会消失  
任何人都可以选择快乐  
有超然的态度，才会有全新的人生  
乐观的态度，成就美好的人生  
身心常放松，逢人面带笑

第二辑 强中自有强中手，十指哪能一般齐

学会欣赏自己的不完美  
珍惜拥有，你就会看到幸福  
敢于认输，让你活得更洒脱  
越攀比，越有气  
不妒嫉，就会少生气  
正视自己的不足，才会开心生活  
无需模仿别人，你是最棒的  
不做尽善尽美的牺牲品  
越是比较，越不满足  
平平淡淡地过，开开心心地活  
自知之明是生命的完美底线  
潜心学习，才能享受完善之美  
为过错生气，不如为过错反省  
完美主义必然带来心理阴影  
不要踏入完美的陷阱

第三辑 不贪荣华比名利，知足常乐别攀比

看名利如浮云  
别为虚名浮利累垮自己  
别为虚荣追逐名利

.....

第四辑 小人量小不让人，常常气人气自己

第五辑 夫妻相伴不生气，气急败坏家风气

第六辑 遇事不怨不生气，全凭自己多克制

第七辑 社会交往讲和气，与人怄气受孤立

第八辑 人生在世多少事，凯能事事皆如意

第九辑 生气分泌有害物，促人衰老又生疾

## &lt;&lt;莫生气&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不为生活烦恼而生气事件本身并不会危害人,危害人的是我们对事件所采取的态度。

——蒙田如果心态是快乐的,我们自然就是快乐的;如果脑子里满是忧郁的想法,我们都会显得+分悲观;有恐惧的想法,就会在心中种植恐惧;如果我们内心充满愤懑,那么你就会时常生气。

病态的思想真的会令我们身心疲惫,一个整天想着失败的人,注定不会成功。

诺曼·玻尔说：“事实上的你,并非真正的你,反倒是你怎么想,你就是什么样的人。

”马卡斯·奥勒斯不但是统治罗马的一代皇帝,而且也是一位伟大的哲学家,他曾经讲过一句精辟绝伦的话——这也是决定人类命运的一句话“心态决定一生。

”心理对我们的身体有着非常重要的影响。

英国著名心理学家哈德·菲尔德在他的书中提到：“我做了一个实验:请三个人测试他们的心理对生理的影响,我们使用了测力计来测量。

在三种不同的情况下,请他们全力握住测力计。

实验证明:在正常的清醒状况下,他们的平均抓力为100磅。

当他们被催眠,并暗示他们都很衰弱时,就只有29磅的抓力——只有正常体力的三分之一。

第三次测试时,通过不断地诱导他们,告诉他们在催眠中他们都非常强壮,意想不到的事情发生了:他们的平均抓力竟达140磅。

事实证明:当他们心中充满积极有力的思想时,每人平均都超水平发挥了将近一半的力量。

”心态的力量是如此巨大,以至于人们可以通过改变自己想法来克服各种不良情绪,从而让自己不生气。

在美国,有一个名叫马奔的人,他整天忧心忡忡担心每一件事,他担心自己太瘦,担心自己掉头发,担心没钱成家,担心失去他心爱的女友,担心别人对他的印象……总之,他总是忧心忡忡。

不久,他的情况发展到极为恶劣的地步,甚至一时无法与家人沟通。

他无法控制自己,每一天都备受煎熬,他觉得所有的人都在与自己作对,甚至包括老天。

他甚至想过自杀结束自己的生命,那时精神一度处在崩溃的边缘。

后来他打算到佛罗里达去,希望换个环境能使自己的境况有所改变。

当他上火车时,父亲交给他一封信,告诉他到了那里再打开看。

他到达佛罗里达时正是观光的黄金季节。

反正订不到旅馆房间。

他就租了个车房,他到处求职,不过没找到。

于是他就整天在海滩上打发时间,实在是比在家里的情况更糟。

他打开了那封信想看看爸爸说些什么。

纸条上写着：“孩子,你已离开家1500英里,不过并没有什么改变,对吗?我知道,因为你把烦恼也带去了,那烦恼就是你自己。

令你灰心丧气的不是你所遭遇的各种状况?而是你对这些状况的想法。

一个人的想法决定他是个什么样的人。

当你想通了这一点,孩子,就回家来吧!因为此时你已经痊愈。

”此时,这一生他第一次神清气爽。

他终于发现自己愚不可及,也真正找回了自己。

一周后,他又回到了自己原来的工作岗位。

四个月,他娶了那位他一直担心会失去的女友。

现在他们已是有五个孩子的快乐家庭了。

在精神状态不佳的那段时间,他担任晚班工头,带领只有18个人的小部门。

现在,他在卡通公司任主管,领导450多位员工。

对他来说;人生越来越精彩。

## <<莫生气>>

### 编辑推荐

《莫生气:终生受益的心灵法则》：想想过去：由于爱生气，丧失了多少成功的机会？  
看看来来：人际关系如此重要，随便生气怎能与人和谐相处？  
你无法改变事实，但你可以改变心情，你无法控制他人，但你可以控制自己的情绪。  
不管面对什么样让你讨厌的人，遇到什么样让你烦心的事，只要学会掌控情绪，你就会很少生气，生活处处有快乐。  
人生就像一场戏，因为有缘才相聚；相扶到老不容易，是否更该去珍惜。  
为了小事发脾气，回头想想又何必？别人生气我不气，气出病来无人替。  
我若气死谁如意？况且伤神又费力！邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他去；吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。  
——《莫生气》歌一部让人受益匪浅的心灵智慧书，聆听圣哲教诲，点亮幸福人生。  
好书改变命运，智慧滋养心灵。  
喜欢生气，会浪费有限的生命，动不动就生气的人，往往是什么事都办不成。

<<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>