

<<少生气 多争气>>

图书基本信息

书名：<<少生气 多争气>>

13位ISBN编号：9787507425598

10位ISBN编号：7507425592

出版时间：2012-4

出版时间：中国城市出版社

作者：王平信，陈惠君 编著

页数：275

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>

## <<少生气 多争气>>

### 前言

每个人都希望被人重视、受人尊重、受人欢迎，但有时又难免被人嘲弄、受人侮辱、被人排挤，生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的经验。

很多人为了了一点小事火上加火，怨天尤人。

其实，很多时候是我们把责任推到别人的身上，我们为什么不想想，如果我们自己足够优秀，别人还会对你冷眼嘲讽吗？

我们经常听到这样的抱怨和豪言壮语，“生活太不公平了！

我要是有他的条件，也能和他一样优秀，甚至比他还要强！

”但我们应该想一想，如果我们没有别人那样的优越条件，我们又该做何选择呢？

某位作家被邀请去一所大学作演讲比赛的评委。

参赛选手经过抽签确定了演讲的顺序和主题之后，第一位选手表情很不满的走上台去。

“同学们，尊敬的评委们，这是一场不公平的比赛！

我领到这张纸以后，只有几分钟时间准备，在我之后的人有更充裕的时间准备，这是不公平的！

”在众人一片惊讶的表情下，他走下讲台，冲出了大厅。

之后，比赛顺利进行。

当这位作家再次与那个男孩相遇的时候，微笑地问，“谁说生活总是公平的？

生活也意味着与不公平斗争，最终取得胜利！

”接下来，作家又给他举了个例子。

汽车新车上市时发布的统计数字，诸如速度，变速系统，马力……在这些数据后面都有一项免责条款，他们声明所有数据基于“理想”路况。

但路况不全是“理想”的，最热销的车，是那些不管路况好坏，都能提供完美动力、速度和耐久性的。

那样的车才是真正的赢家！

社会从来就没有绝对的公平，想通过抱怨实现自己想要的公平，那是不可能的。

想得到自己理想中的公平，唯一的方法就是：用能力去创造公平。

生活中，我们总是会遇到一些比较困难或者自己不愿意做的事，有的人采取逃避的态度，把它无限期地往后搁，最终一事无成。

而有的人却知难而进，强迫自己去接受挑战，最终成为了生活的赢家。

你无法选择你的老板、你更无法选择你的出身，可是我们却可以选择换一种角度去看待问题。

一个苛刻的老板，可以锻炼我们的耐力；一个贫苦的出身则可以更加激发我们奋发图强的斗志。

其实，上帝对每个人都是公平的，只是每个人面对烦恼时，考虑问题的角度不同罢了。

凡事应该多往好的方面想一想，心中才会有豁然开朗的感觉，眼前才会出现“柳暗花明又一村”的景象。

人生是短暂的，我们不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。

英国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事生气的人，生命是短暂的。

”如果你真正理解了这句话的深刻含义，那么你就不会再为一些不值得一提的小事情而生气了。

如果我们能做到平心静气、宽容大气、乐观谦和，那么身体必定健康长寿，心境必定舒适泰然，性情也必定高尚纯净。

如果我们能做到不跟自己过不去，不跟朋友怄气，跟家人赌气，不跟对手斗气，那么人际关系必定和谐美好。

如果我们能做到树立正气，增长志气，鼓足勇气，抓住运气，发挥才气，那么成功之路也必定畅通无阻。

## <<少生气 多争气>>

### 内容概要

《少生气多争气》由王平信、陈惠君编著，《少生气多争气》是对人生智慧与睿思哲理的提炼与总结，将所有的感动与体验融化一体，跃然纸面的是一则则温暖人生的简短故事，沉淀于心的是一个个意味深长的悠韵哲理。

打开此书，希望带给您的是一段灵魂清静心智升腾的阅读时光。

## <<少生气 多争气>>

### 书籍目录

#### 上篇 做人一定要少生气

##### 第一章 心宽一点少生气

###### 第一节 生气是一种负面情绪，伤害最深的人是自己

为什么我们如此爱生气

生气的杀伤力有多大

生气的极端容易绝望

生气让友情破裂

理智才是成熟的表现

###### 第二节 气来气去气自己，为不生气找个理由

生气是拿别人的错误来惩罚自己

愤怒起于愚昧，终于悔恨

学会发泄，找个出气口

豁达的人生幸福快乐

如何把地狱变成天堂

##### 第二章 放下一点少生气

###### 第一节 换个角度想想。

你就不会那么生气

化解怨气多争气

感谢责骂你的人

批评是一种关注

平衡心态，控制情绪

以恕己之心恕人

报复的人并不快乐

把怒气关在门外

###### 第二节 凡事看开一些，有些事不必过分计较

凡事看开一点

不在意是一种潇洒

有些事不必太认真

做人要能吃亏

不计较的人少树敌

##### 第三章 忍让一点少生气

###### 第一节 退一步海阔天空，让人一步又何妨

君子以让人为上策

多些包容，少些争端

惩罚不如引人为善

适当让对方占些便宜

把个人恩怨放一边

用善意征服人心

###### 第二节 忍气不是怯懦，而是争气的智慧

忍，是高明人的谋略

化敌为友是智者所为

能屈能伸是豪杰

取人之长，补己之短

豁达让人生更美好

##### 第四章 感恩一点少生气

## <<少生气 多争气>>

第一节 凡事以感恩面对，自然变得宽容

感谢批评你的人  
以感恩发现真情  
以微笑面对逆境  
忘怀是痊愈伤口的良药  
感恩是爱和善的基础

第二节 感恩如同阳光一样，能带给我们温暖

感谢别人的付出  
感恩的生活很美好  
感恩把苦涩变甜  
以感恩面对风雨  
相逢一笑泯恩仇

第五章 随缘一点少生气

第一节 有胸怀的人不生气，有气度的人争大气

笑看输赢得失  
适时调整心态  
人比人不一定气死人  
以雅量抹平伤害侮辱

第二节 不管得到还是失去，都要有得失泰然的心态

患得患失是人生的枷锁  
追求完美是一种折磨  
不完美的人生才真实  
得与失只有一线之隔  
既拿得起，也放得下

第六章 糊涂一点少生气

第一节 大智若愚是一种不生气的智慧

故意装傻，不跟他人赌气  
聪明的人不炫耀  
不在意别人怎么看  
不要说你比人家更聪明  
装出一副笨样子

第二节 做人太认真。

活得会很累

太认真容不下人  
糊涂比聪明更重要  
不跟自己过不去  
不钻牛角尖  
淡泊名利是一种境界

第七章 淡定一点少生气

第一节 把握住情绪，你可以不生气

不做情绪的奴隶  
爱产生爱，恨产生恨  
抱怨会让自己更伤心  
面对辱骂不失去理智  
不为别人的责骂声买单  
生气时智商只有五岁

第二节 保持平常心，拥有一分淡定自如的气质

## <<少生气 多争气>>

不抱怨世态炎凉  
宽容冒犯你的人  
勿与人争，唯求已知  
看淡不公平  
领悟平常心

### 下篇 做事一定要多争气

#### 第一节 平庸的人消极抱怨，成功的人积极改变

抱怨只会让人泄气  
抱怨不会改变不幸  
不要活在抱怨之中  
与其抱怨，不如改变

#### 第二节 生气是愚蠢的体现。

### 争气是智慧的象征

一定要为自己争口气  
不和缺点生气  
面对屈辱不生气  
有胸怀不生气  
学会咽下怨气

### 第二章 德高一点争正气

#### 第一节 正直做人很重要。

### 它是我们的立身之本

正直是立身之本  
正直做人很重要  
做事要问心无愧  
做人不要过于贪婪  
不做伤害别人的事情

#### 第二节 小赢靠才大赢靠德，先做一个有人品的人

好人品必不可少  
品德胜于能力  
品德也能创造财富  
人品是最好的品牌

### 第三章 积极一点争锐气

#### 第一节 只有不断追求卓越，才能变得更优秀

追求卓越，拒绝平庸  
漫无目的是虚度光阴  
重新开始人生  
定位决定成就  
有决心就会有力量

#### 第二节 生活没有捷径，不能知难而退

遇到困难不轻易放弃  
跌倒一定要爬起来  
懒惰让人一事无成  
不能只靠天分

### 第四章 勤奋一点争志气

#### 第一节 想成为卓越者，勤奋是必不可少的

成就和勤奋成正比  
态度决定是否认真

## <<少生气 多争气>>

缺什么不能缺热情

全力以赴是成功的保障

第二节 多努力一分，就多一分成绩

以努力提升能力

少点怨言，多些努力

培养主动执行的精神

努力改变人生

第五章 勇猛一点争霸气

第一节 做人不但应该有正气，也应该有一点霸气

做人要有霸气

以霸气激励自己

培养自身的霸气

第二节 舍我其谁，霸气是一种力量

战胜别人先要战胜自己

机会要靠自己争取

与困难较量不服输

以信念激发霸气

第六章 大度一点争人气

第一节 多替他人着想，好人缘自然来

善待别人

送人玫瑰，手有余香

君子应成人之美

为别人开花留果

学会与他人分享荣誉

有理也要让三分

第二节 折磨是对人的历练，懂得感谢折磨你的人

感谢折磨你的人

经历苦痛才能重生

奇迹多在厄运中出现

感谢与每个人的相逢

经过磨炼才坚强

第七章 常泄气不如多争气

第一节 把挫折当阶梯。

要争气不要泄气

活着要争气，不要泄气

“不可能”会泄气，“我能”才争气

把愤怒转变为争气的力量

第二节 只有不断争气，人生才有希望

要有耐烦不生气的本事

再苦也要笑一笑

争气是一种积极的作为

## &lt;&lt;少生气 多争气&gt;&gt;

## 章节摘录

随着生活节奏的加快，人们的心情变化也越来越快，变得浮躁，变得难以平静，变得越来越爱生气了。

2012年的春晚小品《今天的幸福》中就有这样一段对白： 艾伦：“怎么了媳妇，跟人吵架啦？”

” 黄杨：“没有！”

” 艾伦：“啊。”

” 黄杨：“跟狗！”

” 艾伦：“跟狗都能吵啊？”

” 黄杨：“我跟孩子聊天那，我说宝宝，妈妈怀你可辛苦了，长大了千万别把妈妈忘了。

它冲着我汪汪汪了！”

” 艾伦：“你没咬它把？”

” 黄杨：“它没咬我我能先咬它么？”

那我不是不占理了！”

” 艾伦：“大气！”

以德服狗！”

” 但在现实生活中，却真有因为跟狗发生的冲突，最后而酿出的血案。

有一件命案，只因源起一只“吉娃娃”。

发案的经过是这样的：一只“吉娃娃”朝经过家门的他叫了两声，他很生气，朝小狗踢了一脚。小狗的主人也生气了……谁也没料到，这起因狗而起的小纠纷最后竟酿成了大悲剧：他拿水果刀捅死了养狗的那对年轻夫妻。

在2009年的一天傍晚，某市小区502室住户成某因为一只“吉娃娃”，杀掉了201室住户郑某夫妇。案发后，人们再也没见过那条小狗。

据了解，悲剧源起郑某夫妻家中养的一条宠物狗。

成某在上楼的时候被郑某家中的小狗拦住去路，小狗不停地向成某叫唤，成某怒了，骂了小狗几句，还踢了小狗一脚。

从家里出来的小狗主人冷某因此与成某发生了口角。

冷某老公郑某回家后听说刚才发生的情况，很生气，夫妻二人一起找到五楼的成某家。

两家人又吵了起来，紧接着就出现了开头的一幕。

被害人郑某与冷某是住在201室的一对夫妻，被发现时已经倒在五楼的过道上，经过120急救医生检查，确认死亡。

而嫌疑人成某行凶后躲回自己家中，紧闭门户。

约晚上7时50分左右，警方破门强入，将成某抓获。

就是因为一只小狗的叫声，就酿出了一桩血案，我们真的要反思一下，难道我们的气度真的容不下一只小狗的叫声了吗？

现在的人，因为一件很小很小的事情就可以生气，已经到了动辄发火、动辄暴怒、动辄施之以拳脚和暴力的地步了。

今天生活中真实存在的易怒和生气，已经可以被称为是戾气了。

我们在街头巷尾不难看到这样的情景，就是因为一点小小的争执，双方初则恶语相向，继则拳脚相加，其愤怒似乎不见血就绝不罢手，而起因却常常只是一件小事。

温州一所中学的一个学生因为在课堂上吵闹，被校长叫去批评，据说打了他一个耳光，后来应家长的坚持，校长陪孩子到医院去检查而结果正常，后来又主动到学生家里家访，竟然被这个学生的父亲当着孩子的面、且不顾孩子的阻拦而狂怒地将校长杀死。

福建有一个年轻病人因为慢性前列腺炎久治不愈，迁怒于给他看病的医生，竟然跑到门诊部将其砍伤之后又一直追到出租车前将其杀死。

曾有一个北京的女出租汽车司机，因为在单位里要被扣发奖金，交涉未果后，一时心情压抑难平，竟开车冲向人群，撞死撞伤多人。



## <<少生气 多争气>>

事后，女司机痛悔万分，只求一死，并留下遗言捐献自己的器官。

在怀柔，一个下午骑着自行车带着女儿出行的农民，因和一辆卡车发生交通争执，到派出所处理时又怀疑对方使用了不正当的手段，傍晚就去开车撞车撞人……这些暴力事件，有的出于无端怀疑，有的可能确实受到了不公的待遇，但是，是否需要立即使用暴力来保护自己或者宣泄情绪却值得商榷。

从施加的对象来说，有的是针对自己争执的对象，有的却纯粹是以暴力泄愤而殃及无辜，结果是流血和死亡。

这些暴力事件原因和后果之间毫不相称。

最重要的是，这些事情，在我们现在的生活当中屡屡发生。

不知道是现今的传媒太过发达，信息的传播比以往要迅速成千上万倍，还是因为我们比以往更加难以控制自己的情绪。

在生活中，我们常常感到一种无形的戾气，它已经潜藏并弥漫于我们的日常生活之中而不易驱除，而其中相当多一部分只是由于迁怒和宣泄。

发怒者试图以暴力来宣泄自己的怒火，用暴力来解决自己的问题。

因逞一时之快而带来永久之痛会在不经意间入侵我们的生活。

包容、忍耐与宽恕是如此的稀缺，相逢一笑泯恩仇的古之大义早被我们抛之脑后了。

发生这样的事情究竟是什么原因呢？

现代人面临的压力是前所未有的，以资源紧缺、环境破坏为标志的人与自然关系恶化，以贫富差距拉大、犯罪率上升为标志的人与人关系恶化，以精神障碍严重、自杀率提高为标志的人与自我关系恶化……太多的生活层面承载着超负荷的压力，而我们的身边却缺乏一个发泄压力的渠道，也没有关怀人的思想情感的系统。

生活节奏的加快，缩短人们相互了解的时间，更降低了人们互相信任的可能性，人与人更多的是一种表面的交往。

如今已是互联网时代，人们在互联网上获取信息，学习知识，充实自己，更能在网上认识各种各样的人。

办公电子化、自动化、信息化，人们过度地依赖于电脑，在这样一个时代，我们该如何宣泄？

以什么方式自我调节？

或许该在生气的时候学习一下郭芙蓉，对自己说：世界如此美妙，我却如此暴躁，这样不好，不好。

P2-5

## <<少生气 多争气>>

### 编辑推荐

遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只有你自己。人最重要的是把握好你自己的心态，以积极快乐的态度面对人生中的一切，你的一生将是豁达明朗而成功的。

《少生气多争气》由王平信、陈惠君编著，汇集与总结了相关的优秀理念和思想精华，以简单明了的语言阐述一个个浅显生动的人生道理的心灵读物。

让你在阅读之余感受心灵的虚静与旷达，领悟生命价值的熔铸与升腾。

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>