

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

13位ISBN编号：9787511330345

10位ISBN编号：7511330347

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：宿文渊，笔耕 著

页数：440

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>

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

前言

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。

“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。

” 远离抱怨能够让我们幸福、快乐地生活。

在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，不如放下心结，整装待发，为下一次的奋斗做好准备。

当我们抱怨时，其实是在不断强调我们不想要的人、事、物，但最终这些糟粕不会因抱怨而消失，他们还是会挥之不去，围绕在我们身边。

不抱怨是一种大智慧，它是最有效的吸引力法则，不抱怨的人是最受欢迎的人，没有人喜欢喋喋不休的抱怨者。

一味地抱怨，使人丧失的不只是面对生活的勇气，还有身边的朋友。

爱抱怨也是影响人的职业生涯的因素之一。

职场上永无休止的抱怨，只会让人失去奋斗的激情，且让他人敬而远之。

荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。

” 因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。

人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。

心理学家研究发现，人们所有的消极情绪和负面情绪不断滋长的根源就在于抱怨。

当出现问题或者面对困境时，大多数人会习惯性地先推卸责任，去指责和抱怨他人。

对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。

” 抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。

久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。

一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是绝少抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。

不生气是成就卓越人生的大智慧。

生活中，我们往往会为了一些人和事而生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气。

此外还会为塞车、为天气、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、窝囊气，仿佛我们的人生总有生不完的气。

然而生了气之后，问题就消失了吗？

不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。

同样，因生活遭受磨难而生气的人，只会每天愁眉不展，更加穷困潦倒；因得不到升迁和重用而生气的人，只会牢骚满腹，惹得人人侧目，以致完全失去被扶起来的可能性；因与别人话不投机而生气的人，气的是自己，伤的同样是自己。

生气让我们在工作、生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。

我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

生气不但无助于问题的解决，还扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，破坏我们的人生幸福。

更为严重的是，生气还是摧残身体健康的罪魁祸首，会加速我们的衰老。

中国人常说：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。

” 其实，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，与其拿别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，一笑了事罢了。

这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

我们虽然不能做到无贪无嗔无痴，但是我们可以做到不生气。

在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，用感恩的心看待世界，这样我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

不失控是有效表达自己的最佳状态。

性格好了，运气来了；情绪好了，福气来了。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。

有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。

这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。

你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。

情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些能做情绪的主人的主人。

卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。

究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。

善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。

其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。

他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

内容概要

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。

“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。

”远离抱怨能够让我们幸福、快乐地生活。

在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，不如放下心结，整装待发，为下一次的奋斗做好准备。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。

如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气。

控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。

情绪不失控，人生就不失控。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。

一个人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。

如果不能很好地把握和管理自己的情绪，一生都可能为情绪所困扰。

心若变了，情绪就会改变；情绪变了，行为就会改变；行为变了，习惯就会改变；习惯变了，性格就会跟着改变。

性格决定命运，情绪左右人生。

没有什么比情绪更能激发人的潜能了，控制自己的情绪，就能最大限度地释放自己的能量。

给情绪一个神奇的控制器，人生将由此走上精彩的轨道。

《不抱怨、不生气、不失控大全集》分别从三个方面详细阐述了“抱怨、生气、失控”对人生各个方面的危害，诸如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活，使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等，同时，还帮助人们远离不良情绪的困扰，讲授了保持积极心态的方法和技巧。

本书不仅语言通俗易懂，而且可以帮你解开思想上的桎梏和精神上的枷锁，让你明白如何才能在当今社会拥有健康的心灵，使心灵彻底回归，真正达到不抱怨、不生气、不失控，永远保持一份好心情，去创造幸福美好的人生。

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

书籍目录

上篇不抱怨——心态好了，运气来了 第一章别让抱怨摧毁了你的生活 终结抱怨，接受21天的挑战 抱怨是世界上最没有价值的语言 抱怨往往来自心理暗示 怨天尤人不如改变心态 内心足够强大，生命就会屹立不倒 多给自己积极的心理暗示 幸福就在你心中 别把抱怨当成习惯 不要抱怨生活的不公平 生命本身并没有残缺 耐得住寂寞，才能获得成功 在贫穷面前抬起头来 吃亏有时是种福 失去可能是另一种获得 第二章不断抱怨，你的人生怎么了 世上没有任何事情是值得忧虑的 只要心中有灯，就能驱散黑暗 悲观是自酿的苦酒 世界因你的心情而改变 冬天里保持对温暖的想象 将眼光停留在生活的美好处 先为自己设想一个好的结果 在逆境中抱怨，等于遗弃幸运 勇敢地度过生命中的不如意 历练太少，就会被挫折绊倒 失败不过是从头再来 每一次丢脸都是一种成长 命运的冷遇也是一种幸运 磨砺到了，幸福也就到了 人生随时都可以重新开始 把心重新放到起点上 昨天的总要在今天归零 不要拿过去犯下的错误抱怨自己 第三章停止抱怨，享受幸福的人生 内心期待什么就能做成什么 生命的本质在于追求快乐 我们随时都有选择快乐的权利 活着，就是一种幸福 活在当下，不透支生活的烦恼 看淡得失，也就减少了痛苦 幸福在于失意时的忘却 人生苦旅，等闲视之 有一颗清净的心 爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华 家人的折磨对你是一种幸福 折磨伴着你成长 从内心选择幸福，人生才会阳光明媚 心里拥有阳光就会拥有机会 永远保持一颗年轻的心 超越人生的痛苦 剔除生命的碎屑 清扫你心灵的垃圾 第四章放下抱怨，淡定的人生从来不抱怨 宽容比怨恨更具威慑力 与人争辩，你永远不会真赢 及时原谅别人的错误 让谣言止于平静 拥有忍耐力可以战胜一切 原谅生活，是为了更好地生活 多点雅量面对嘲笑 报复是对别人的打击，也是对自己的摧残 消灭嫉妒的“毒瘤” 抱怨源自不知足 让你痛苦的，就是你的贪欲 学会在远处欣赏人生美景 错过花，我们将收获雨 只看我有的，我已经很富有 如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人 远离名利，生命才更逍遥 第二名同样幸福 发牌的是上帝，出牌的是自己 牌不在于好坏，而在于你想不想赢 晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声 第五章别抱怨，每个人的人生都有坎坷 人生没有过不去的坎 冬天总会过去，春天迟早会来临 认真地过好每一天 不要把自己禁锢在眼前的苦痛中 错误往往是成功的开始 笑迎人生风雨 别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 人生总是从寂寞开始 砸烂差的，才能创造更好的 不要让自己成为“破窗” 工作中的折磨使你不断超越自我 学会必要的忍耐 顾客把你磨炼成上帝的天使 善待你的对手 远离虚荣才能接近对手 化压力为动力 在压力中奋起 找一个竞争对手“盯”自己 第六章与其抱怨别人，不如修正自己 抱怨生活之前，先认清你自己 问题的98%是自己造成的 问题面前最需要改变的是自己 天堂是由自己搭建的 心里不是堆“垃圾”的地方 要学会清扫自己的心灵 你对了，整个世界都对了 你很重要，所以你没有理由不爱自己 全世界都和你一样不完美 你不可能让所有人满意 别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩 自卑是对自己的抱怨 相信自己才能成功 修正自己在于管理自己 修正自己才能提高能力 愉悦自己，才是真正地爱自己 反击别人不如充实自己 莫因害怕“出丑”而禁锢生活 你比自己认为的更伟大 改变态度，你就可能成为强者 第七章积极的人生，行动远胜于抱怨 青春经不起一再蹉跎 等待永远是美好的最大敌人 抱怨失败不如用行动接近成功 清理抱怨，清理行动障碍 让问题止于自己的行动 最佳的任务完成期是昨天 成功不像你想象的那么难 成功不会怜悯毫无准备的人 有准备才有成功的机会 充分准备，帮助你尽早成功 时刻准备着 再等下去，你就变成化石了 把自己放在最低处 “敢做”有时比会做更重要 勇气有时就是咬咬牙 做自己命运的主宰 追求卓越才能成为核心人物 定位决定人生 把自己的定位再提高一些 下定决心去做伟大的事业 不要再迷迷糊糊地过日子 瞻前顾后只能使你停滞不前 第八章不抱怨的身体来自健康的生活理念 健康比金钱更重要 失去健康你就失去一切 良好的生活习惯带来健康 不要靠酒精消愁 休息为你赢得好状态 学会忙里偷闲，张弛有度 平衡的生活才是幸福的生活 你的身体跟思想是统一的 心理健康，身体才会健康 消极的自我暗示为疾病打开了门 脾气来了，健康就没了 疾病从“自我怀疑”开始 抱怨是种传染病 不要把怨气传染给别人 亚健康，最爱欺负抱怨的人 压力是个隐形杀手 抑郁，心灵上的一次“流感” 别让焦虑啃噬你的健康 做自己的心理健康导师 与病态心理说“再见” 为自己准备一颗健康的心灵 操纵好情绪的转换器 适时发泄，不让怒气折磨自己 第九章学会感恩，不抱怨 突破自我，远离人生的荒漠 每个人都需要一颗渴望成功的心 播下希望的种子 大成功来自高层次的需要 拨正心中的指南针 金钱并不是人生最重要的日子 难过，更要认真地过 把不幸当作机遇 苦难是把双刃剑 超越人生的苦难 打开苦难的另一道门 充实

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

自己, 让人生更精彩 积极心态能激发无穷潜能 生命的潜能是无穷的 把别人的折磨当成前进的动力 做你自己的伯乐 在行动中激发自己的潜能 中篇不生气——脾气好了, 福气来了 第一章戒贪嗔痴, 拔除生气的根 人生有关隘 心热如火, 眼冷似灰 欲过度则为贪 活着绝不是为了赚钱 心中不染铜臭 怒气伤人害己 怒气会恶性传染 莫生气 不嫉妒, 得救赎 心灵从容方富足 第二章勿强求, 有舍才能有得 有轻重便有取舍 十字路口选择一方 选择总在放弃之后 取舍心中自有数 放弃, 为了轻便前行 舍弃, 心不累 失去也可以拥有轻松 舍小利, 得大利 失去火把也会有光明 舍是一种勇气 放弃是一种智慧 舍鱼而取熊掌 得就是失, 失就是得 不舍, 留下的是负担 道不欲杂 杂而不精, 难有成 一鸟在手, 胜过双鸟在林 第三章愚蠢的人生气, 聪明的人争气 感谢折磨你的人 给“气球”松松口 报复是在给自己挖坟墓 在逆境中不妨微笑 沉下心来, 才能除掉心中的杂草 让自己成为珍珠 富贵不在天 第四章莫苛求, 世上没有绝对完美 世上没有绝对的完美 不必把一个污点放大到全身 不要为你的缺点遮羞 接受别人的帮助不必感到羞愧 换个角度, 从缺陷中发现美 跨越性格缺陷, 完美就在背后 自卑和自信往往就在一念之间 每个人都是上帝的宠儿 包容自己, 逃出“心狱”的监禁 只看我所有的便能拥有快乐 已经拥有的东西最珍贵 懂得欣赏自己的生活 做自己的伯乐 过度挑剔不如充实自己 第五章不生气, 心宽了所有的大事都小了 让他一墙又何妨 以恕己之心恕人 化怨恨为宁静 多个对手多堵墙 以爱回报恨 送一轮明月照心房 宽容是善意的责任 宽心是财富 点亮心灯一盏 说声“没关系” 宰相肚里能撑船 原谅某些冒犯 宽容让人心静 不过一念间 换个视角看人生 换种思维, 变负为正 第六章不较真, 人活着可别太累 世上本无事, 庸人自扰之 把生活当情人, 允许他发个小脾气 生命短促, 不要过于顾忌小事 人生的快乐不在于拥有的多, 而在于计较的少 睁一眼闭一眼, 对小事不予计较 且咽一口气, 内心的格局便开朗了 不要为了无聊的事小题大做 不要让小事情牵着鼻子走 抛开烦恼, 别跟自己较劲 生气不如“消”气, 不必在意太多 如果没有坏消息, 受点欺骗也不算什么 第七章要宽容, 不要拿别人的错误惩罚自己 人的心胸就好比芥子 胸襟的大小可以丈量你的世界 放开胸怀得到的是整个世界 包容比惩罚更有力量 包容的实质是包容自己 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 遇谤不辩, 沉默即宽容 心宽寿自延, 量大智自裕 多一些磅礴大气, 少一些小肚鸡肠 克服狭隘, 豁达的人生更美好 宽容, 让痛苦变为伟大 千金易得, 宽厚之心难求 第八章不做“气死牛”, 人生要适时变通 懂得变通, 不通亦通 人生处处有死角, 要懂得转弯 变通, 走出人生困境的锦囊妙计 掬一捧清泉, 原来只需换个地方打井 从没有一艘船可以永不调整航向 与时俱进, 随时进行自我更新 执著与固执只有一步之遥 果敢放弃, 不留丝毫犹豫和留恋 失败时, 我们不妨换个角度思考 跌倒后不急于站起来 不跟对手硬拼, 绕个圈子寻其弱点 第九章不被外物所累, 踏过生气, 迈向幸福 太忙碌, 会错失身边的风景 给幸福的生活脱去复杂的洋装 剔除了杂质, 才会留下无瑕之美 不为物累, 简单生活 让都市人的心灵回归简单 跳出忙碌的生活, 丢掉过高的期望 在日历中留一些空白 涤荡唠叨的争吵, 弹奏生活的和谐 给“活得累”开个新药方 内心不依赖外物, 即获得自由 别让外界干扰心灵的自由 快节奏是现代人的“焦虑之源” 放慢身心, 享受快乐“慢生活” 人忙, 心不忙 诗意的生活, 就是领略眼前的风景 第十章不生气的幸福活法 感恩生活 感恩有好报 不做那一汪死海 左手付出时, 右手有收获 孝是回报的爱 感谢你的对手 给拒绝一份感激 不知感恩, 永难幸福 得到别人的恩惠要想到回报 第十一章心和情长久, 家和万事兴 早一点宽恕, 会避免悲剧的发生 换位思考, 走入他心灵的栖息之地 猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 重新接纳悔过的爱人 原谅逝去的爱 在爱情的天平上, 迁就等同于包容 爱情需要善意的谎言 忍耐让爱情之花更艳丽 没有堤坝的河流, 迟早会干涸 爱情需要有温柔的滋润 要“示弱”不要“示威” 家庭是人生的幸福天堂 完美婚姻需要用心呵护 下篇不失控——情绪好了, 人气来了 第一章情绪不失控, 人生才不失控 情绪是一种力量 认识情绪的巨大作用 你的情绪从哪里来 人人都有情绪周期 观察自己的情绪 对自己的情绪负责 认识情绪的正负 无论是好是坏, 情绪都有传染性 情绪平衡时, 你才是充满能量的人 情绪影响了你的行为 情绪可以改变命运 恐惧来自情绪的幻觉 坏情绪会阻碍你成功 难以抗拒的感染力 好情绪造就好人生 第二章管理好情绪, 才能管理好人生 舒解情绪, 防止乐极生悲 生气等于慢性自杀 坏情绪会危及生命 思念让生命不堪重负 疑心太重自寻烦恼 做情绪的调节师 走出情绪的死角 “装”出来的好心情 你为什么常常感到烦恼 紧张情绪, 人体的“定时炸弹” 我的情绪我做主 你只需要接纳你自己 不要让他人影响你的情绪 勇敢地为自己选择 他人也是自己的一面镜子 丢掉坏情绪, 做到浑然忘我 警惕情绪污染 用宣泄为自己减压 第三章不迷失自我, 才能走出情绪的陷阱 情绪对身体的影响 女性——情绪病的高危人群 情绪不安会导致肌肉紧张 情绪不良导致脱发 从“魔鬼身材”到“三个游泳圈” 两个特殊的糖尿病患者 情绪带

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

来的“溃疡症”偏头疼的罪魁祸首 不良情绪导致内分泌失衡 赶走失眠，还你一个美梦 情绪有美容的功效 选择性遗忘和记忆，是情绪的反映 别让坏情绪影响你的判断 不要为让他人满意而压制情绪 依赖性性格让情绪他人化 勉强自己，易让情绪负重 过度赞美的不利影响 安慰也讲究方式方法 说不出心里话，情绪受挤压 第四章不做情绪的顺风草，收获心灵的安适 好情绪让你更健康 任何时候都要看到希望 变被动为主动 幽默，情绪中的“开心果” 热情帮你战胜一切 向责难你的人说“谢谢” 用乐观情绪肯定自己 好情绪，给你打开希望之门 微笑，是一件无价之宝 积极情绪帮你走出困境 第五章不失控的世界，好情绪帮你打开另一扇窗 情绪爆发是怎么回事 这些人为什么会失控 驯服不受控的情绪 悲观情绪让你的世界一片灰色 别让未发生的事情影响你的情绪 嫉妒情绪，让你陷入职场危机 恐惧的消极影响 不要怀疑自己的能力 害怕失败的后果 不要被恐惧束缚手脚 恐惧是成功的敌人 认识婚前恐惧情绪 悲伤情绪是心灵的牢房 不要让“情绪记忆”困扰你 别让你的世界黯淡下来 第六章掌控好情绪，做情绪真正的主人 为小事抱怨，你将一事无成 别为失败找借口 别让抱怨成为习惯 删除抱怨，拥抱快乐 远离抱怨，路会越走越宽 命运厚爱那些不抱怨的人 产生焦虑情绪的原因 消除迷惘，让情绪放松 学会给自己减压 警惕社交焦虑症 面对困境，先安抚情绪 把焦虑情绪打包寄出去 多愁善感是抑郁症的诱因 更年期女性的情绪危害 抑郁，是心灵的枷锁 忧郁情绪会给你制造假象 不要偷走自己的快乐 控制思维，调动你的快乐情绪 抑郁是可以化解的 了解抑郁症状，找对方法消除抑郁 第七章有效地表达自己不失控，让阳光洒满心灵 孤独是怎么形成的 摆脱孤独，方法很简单 改变冷漠的表情 你有“都市孤独症”吗 孤独要适可而止 别给自己设牢 孤独情绪也有正向作用 不要为打翻的牛奶哭泣 心胸豁达，远离后悔情绪 走出后悔情绪，给自己一次机会 放过自己，学会向前看 对梦想锲而不舍 培养战胜挫折的意志 第八章情绪排毒，排除扼杀自己的情绪 情商体现的是一种沟通能力 “逆境情商”帮你克服挫折情绪 理解他人的情绪 管理自己的情绪 我们为什么有厌烦情绪 生气是用别人的错误惩罚自己 学会和压力相处 哭泣，缓解不良情绪的方式 建立转换到正向情绪的习惯 凡事看好的一面，拥抱正向语言 “缺陷”也可以变成优势 第九章情绪规划人生，点亮梦想之灯 情绪调适：给不良情绪杀杀菌 调换一下位置，效果大不一样 克服职场压力，化解不良情绪 心境对情绪的巨大影响 加减乘除法，情绪大减压 情绪懈怠，用压力刺激 真诚赞美他人 幸福，在于你能为自己找快乐 用积极情绪影响他人 情感协调，引导他人情绪 让他人更乐于走近你的秘诀 求同存异，建立友好关系

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

章节摘录

<<不抱怨 不生气 不失控大全集>>

编辑推荐

《不抱怨 不生气 不失控大全集(超值白金版)》不仅语言通俗易懂，而且可以帮你解开思想上的桎梏和精神上的枷锁，让你明白如何才能在当今社会拥有健康的心灵，使心灵彻底回归，真正达到不抱怨、不生气、不失控，永远保持一份好心情，去创造幸福美好的人生。

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>