

<<女人就要不生气>>

图书基本信息

书名：<<女人就要不生气>>

13位ISBN编号：9787511704344

10位ISBN编号：7511704344

出版时间：2010-7

出版时间：中央编译

作者：萧雯

页数：242

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>

## &lt;&lt;女人就要不生气&gt;&gt;

## 前言

在我们的生活中，总是存在许多不如意的事，到处充满着喜怒哀乐，在遇到烦恼和不愉快的时候，很大一部分女性朋友一直被烦恼和不愉快的情绪所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中。

就生气的负面性而言，我们有必要时时提醒自己：怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰心，坏脾气会害死自己。

世界上很少有因为生气就使问题和矛盾获得解决的；相反，常常因为生气把事情搞僵了，搞糟了。

生气时，极而言之，极而行之，没了后退之路，没了回旋余地。

本来有理，反而变成了没理；本来小事，结果闹成了大事，甚至不能收拾，过后，悔之晚矣。

俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。”

因为生气是射向健康的一支利箭，它不一定能伤害你的敌人，却时时会侵蚀你自己的健康。

一个不会生气的女人是庸人，一个只会生气的女人是蠢人，一个能够控制自己情绪，做到尽量不生气的女人是聪明的。

聪明女人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。

一般，勾起人们生气的种子，或是因怒，或是因怨，或是因妒，或是因恨。

假如女性朋友常常被这些消极而有害的不良心理控制着，总是着急上火、生气恼怒的话，就必然会危害身体的健康，夺去生活的快乐。

气太大，可能要毁掉你的人生。

气过盛，甚至能断送你的前程。

因此，不生气才是对生命的负责，不生气才是做人的高境界，不生气才能快乐一辈子，不生气才是人生修来的福。

别为小事生气是善待自己的一种方式，对待一些委屈和难堪的遭遇，让其在内心转变成另外一种心情，以健康积极的态度去化解这一切。

如果能从中得到更大的益处，不也是另一种收获吗？

不生气是处世的一大智慧，在遇到种种的不愉快时，女性朋友如何运用自己的智慧去解决这些问题，便是一门不容易的课程。

女人要想不生气，就要时时注意心性的修炼，就要事事加强自我修养。

其中，理性的思考，平和的心态，积极的自励，豁达的胸怀，智慧处世的心机，看淡人生、拥有良好的心态、身心保持最佳状态，都是平息怒火、变生气为长志气的法宝，这些都是必需的，任何一样都不能缺少。

人生如同倒置的沙漏，生气和快乐各占一边，生气的时刻多了，快乐就远了。

与其生气，不如将该放下的放下，摆正自己的心态，积极改变现状，来赢得别人的喝彩。

记住，在心灵深处，天堂与地狱只有一念之差，你用什么样的方式思考，就会产生什么样的结果。

用心寻找，生活中到处是惬意、迷人的风景。

《女人就要不生气》全书内容平和而精彩，事例朴实而有趣，极具可读性。

此书可让女性朋友学会宽容地对待你的对手，学会适应环境和改变自己的弱势状态，学会不为打翻的牛奶哭泣，学会把争斗变成谦让，懂得遇事三思，懂得有容人的气量，懂得生存的理念。

还有最重要的是学会让自己强大起来，不去计较一些鸡毛蒜皮的小事，从而赢得美丽的幸福人生。

## <<女人就要不生气>>

### 内容概要

在心灵深处，天堂与地狱只有一念之差，你用什么样的方式思考，就会产生什么样的结果。

《女人就要不生气》内容平和而精彩，事例朴实而有趣，极具可读性。

此书可让女性朋友学会宽容地对待你的对手，学会适应环境和改变自己的弱势状态，学会不为打翻的牛奶哭泣，学会把争斗变成谦让，懂得遇事三思，懂得有容人的气量，懂得生存的理念。

还有最重要的是学会让自己强大起来，不去计较一些鸡毛蒜皮的小事，从而赢得美丽的幸福人生。

## &lt;&lt;女人就要不生气&gt;&gt;

## 书籍目录

卷一 明智的女人，不会拿别人的错误惩罚自己生气是用别人的错误惩罚自己人气我不气，我气伤身体学会让自己的情绪转向爱生气的女人不可能长寿小事别计较，闲气生不得为自己选择无害的发泄方式强忍着你的眼泪会让你更加痛苦懂得调控自己的情绪驾驭愤怒情绪是强者的表现卷二 平和的女人，不抱怨的人生才更加幸福抱怨只是庸人自扰无法改变事实时就改变自己生活是不公平的，你要学会适应它与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛与跟着你一起抱怨的朋友保持距离为抱怨设一道防线抖出抱怨这粒硌脚的“沙”修正人生方向，脱离抱怨的轨道懂得在恰当时机忍耐卷三 自信的女人，学会欣赏自己的不完美不完美往往是自己“制造”的接受并欣赏自己的不完美在身体与心灵中保持自我自我肯定，与完美绝缘缺陷有时也是一种恩惠自信造就女人的不平凡如意和失意是人生的两个车轮不必为生活中的遗憾而耿耿于怀没事别和自己较劲女人别因外表丑陋而苦恼别把曾经的错事刻在心上吹散“过去”的阴影卷四 豁达的女人，把一时一事的得失放在脑后爱不能成为牵绊，该放手就放手为失去太阳流泪，也将失去群星当你放开双手，世界就在你手中不斤斤计较是一种豁达面对亲人背叛，理性应对舍弃有时反而是一种获得相识是一种缘分，分离也是一种缘分学会遗忘，人生会更轻松将宽恕带给伤害你的人明智的放弃胜过盲目的执著只要生命还在，一切都还有希望卷五 智慧的女人，看清楚纷纷扰扰的人情世故识破面具后面的心思细心地去品评、洞察他人保持适当的距离才能产生美要留些空间进行思考睁大眼睛辨别君子与小人提防小人，才能避免受到伤害坦然面对同事的无端怀疑理性应对职场上的不公平把握职场做事的分寸卷六 务实的女人，不会成为欲望和金钱的奴隶富有就是珍惜已拥有的一切活得太累，只因索求太多平平淡淡才是真保持一颗平易恬淡之心远离浮躁，挡住诱惑抛弃不必要的欲望，让心灵轻松和快乐知足的女人不易生气真正的快乐来源于内心的富足羡慕别人的不如珍惜自己所拥有的品味做一个凡人的快乐卷七 坚强的女人，笑对生活中的不如意笑对苦难，快乐和幸福的晴雨表优雅地欣赏人生每一阶段的风景女人要笑对人生的“木结”别让困境遮挡住你的双眼女人，不要把自己当成弱者女人因坚韧更美丽接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹微笑让女人在困苦中看到希望给生命更多希望的选择卷八 理性的女人，打造不一样的心态拥有一双善于捕捉美景的眼睛每个人都有快乐的权利让好心情伴随每一天学会放下坏心情，拥抱好心情把吹口哨的心情找回来如果心态是正确的，你的世界也是正确的保持良好的心态，不要自己打败自己看开一切，快乐地面对人生用内心的阳光照耀自己，也照耀别人把光线放进去，黑暗自然会逃走卷九 充实的女人，不被世俗的繁缛所累不因别人的评论而自寻烦恼不因别人的批评和指责而生气不要活在别人的价值观里习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己别为偶尔的批评抓狂别让流言蜚语主宰你的情绪如何应付他人的“揭短”承受住嘲笑，忍得了屈辱卷十 聪明的女人，让自己的身心保持在最佳状态幸福需要用心去感知在爱与感恩中升华自己为心灵找一个解脱的出口做个笑口常开的快乐女人学会“制造”自己的好运气给心情放假，让心情更积极走出自制的牢狱选择自己喜欢的生活方式

## &lt;&lt;女人就要不生气&gt;&gt;

## 章节摘录

懂得调控自己的情绪生气的时候，我们总是会想等情绪好了之后再工作。

但是，很多时候，我们也常常会发现，适合做事的好心情总是迟迟不肯光顾，心中的气也久久难平。所以，很多人就不得不等下去，甚至是心安理得地等下去，他们振振有词曰：“没有好的心情怎么可能做得好事情呢？”

听起来合情又合理，可是问题在于，如果好心情一直不来，是不是就要一直等下去？

如果面对的是你应当承担起的责任，那你就没有借口让自己逃避。

无论是谁都会有不顺心的时候，总会有点烦心事。

可能有时候仅仅是因为起晚了、迟到了就让你一整天心情不佳，但我们不能因此就带着情绪去做事，心情好的时候干劲十足，心情不好的时候做事敷衍。

我们应学会控制情绪，认真负责地做好该做的事。

马菊在精神病院工作。

有一次，马菊到了医院发现钱包不见了，当时也不确定是丢了还是忘在家里了，心里十分着急，这下，她做什么都没有精神了，上班的时候也特别烦躁，总想好好地回忆一下钱包到底掉在哪里了。

那几天正好特别忙，病人多，又很吵。

年轻的马菊越发烦躁，脾气变得特别不好，结果就和病人发生了口角。

事后护士长很严肃地批评了她，可是马菊心里真的很不服气，心想错又不全在自己。

不过回到家想想，错的其实是自己。

带着情绪上班本来就是失职的表现，带着坏心情做事怎么可能顺心？

又怎么可能会做得让别人满意？

此后，马菊时时提醒自己，坚决不带着坏情绪做事，当然，遇上兴奋的事，也不会带着激动的情绪去做事。

如果我们都凭着心情来做事，恐怕很多事都会弄得一团糟。

在某些时候，如果被情绪左右，甚至还会发生危险。

一辆公交车在一个站牌前停下，乘客上车后，司机刚关门要启动车，只听得外面有人猛拍了一下车身，司机又停下了。

上来一个中年男子，冲司机嚷道：“门关得这么快做什么？”

司机回道：“我怎么知道你在后面啊？”

“你不看啊？”

“我今天开最后一班车了，你知不知道……”争吵间，生气的司机突然把车速加快，那时正值下班高峰期，结果公交车和前面的一辆轿车相撞……我们每时每刻的心情都不一样，如果都按照心情的好坏来做事，那办事的质量和效率岂不是要大打折扣？

因此遇上情绪糟糕的时候，应努力转移一下注意力，想想那些开心的事，坚决不让坏情绪影响到接下来要做的事情。

本来心情还是蛮好的，但一看见桌子上的一堆堆要看的文件，丽萍的心情陡然变得压抑。

中午整理了好久的文件，看似简单，结果做起来却麻烦无比。

琐碎繁杂的日常事务，重复劳动，更让人心烦。

中午吃过饭后，丽萍去厕所，猛然看见镜子中的自己，竟然一副怒气冲冲的样子。

丽萍想：这还是我吗？

我在同事眼里不是一个爱笑的人吗？

于是丽萍对自己做了个鬼脸，调整了烦躁的心情。

她告诫自己，还是尽量以平和的心态，带着好心情工作！

【温馨提示】如果一个机会来了，你却因为今天心情不好，而不愿意去抓，那岂不是损失大了？

所以，不要靠心情好坏来做事，听凭自己情绪的好坏去支配事情是缺乏理智的，要懂得调控自己的情绪，只有管理好自己的情绪，才能掌控生活，事事顺利。

驾驭愤怒情绪是强者的表现只有学会控制自己，才能学会宽容别人。



## &lt;&lt;女人就要不生气&gt;&gt;

其实伟大的心胸，应该表现出这样的气概：用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。

“让开，让开！”

让我过去！

”李涛急不可耐地对着崔明嚷。

“你不可以绕道过去吗？”

”崔明不高兴地说。

“瞎了你的狗眼，怎么绕道过去？”

”李涛怒气冲冲地喝道。

“你说话文明点儿好不好！”

”崔明不甘示弱，与李涛针锋相对……最后他俩因打架双双被叫进办公室写了检讨。

在生活中，人人都会遇到令人愤怒的事情。

是痛痛快快地发泄出来好呢，还是克制自己好？

有人说，应当把愤怒情绪及时发泄出来，因为发泄会使心情舒畅些，把怒气压抑在心里会使自己受到伤害，严重时还会损伤神经系统。

但是，当心理学家用实验测验发泄的效果时，却得出相反的结论：用发泄来平息愤怒收效甚微。

仔细观察日常生活，不难发现，发泄愤怒常常会使自己火上浇油，久久不能平静，也会引起人际冲突，从而影响学习、工作、饮食、睡眠。

就是发牢骚，也会增加不愉快的感受，使人“伤气”、“泄气”。

因为有些不愉快的事情，越讲越心烦，不如不去说它，把精力集中到更有意义的工作和学习上去。

心理学研究表明，有两种方式最能帮助我们克制愤怒：首先就是马上离开现场，到别的地方去安静地想一想。

比如，星期天上午与家人闹别扭时，一个人到公园去走走，或去拜访一个老友，怒气就会烟消云散。

其次思考一下事情的真相，了解一下情况，站到对方的角度去看问题，怒气往往会消失。

有时即使遇到歹徒，我们也要想一想，是直接发泄愤怒有利于制止他们呢，还是不露声色报告警察，或找其他人一起制止更有效？

当歹徒作案时，如果受害人处于弱势，但却愤怒地说“我认识你”或“我把你的外貌特征记住了，我肯定要告发你”，歹徒听了，必然会在恐惧中产生杀人灭口的意念。

如果受害人能冷静地思考一下，克制自己的愤怒，假装不认识或害怕，等到歹徒走后再愤怒地报警，不更有效吗？

古语说得好：“海纳百川，有容乃大。”

壁立千仞，无欲则刚。

”心理研究专家认为，愤怒问题应当用辩证的眼光来看待，简单地认为“发泄好”或“克制好”都不是科学的态度。

采取怎样的方法要根据具体情况来定。

(1)要看愤怒的对象和场合我们愤怒的对象是千变万化的，可能是弱者，可能是强者，可能是亲人，可能是陌生人，可能是善良的人，可能是邪恶的人；场合也是各种各样的，有学校、家庭和社会上的各种情境。

对于不同的对象和场合，显然应采取不同的处理方式。

在大多数情况下，我们的愤怒是由于非原则性的问题引起的，如与亲人的矛盾、与朋友的矛盾、与社会上的各种工作人员的矛盾等。

在这些情境中，善于克制自己，用理智的方式沟通，是我们应当养成的习惯。

(2)要看愤怒的程度如果是轻微的感受，一般以克制为好。

一个不能克制自己微小愤怒的人，与动辄发脾气的人一样，是心理不健康的表现。

比如说，公共场合时被别人踩了脚，碰翻了东西，或别人开玩笑过分了，伤害了自己，心中有些愤怒，这时应当以克制和忍耐为好。

如果是怒不可遏、怒发冲冠的感受，一般说来应当发泄出来。

## <<女人就要不生气>>

比如，有人公开侮辱我们的人格而怒火万丈时，压抑自己确实有点为难自己。

(3)要看愤怒的内容如果我们的愤怒是出于正义，发泄出来能弘扬正气，那么应当直接发泄出来。

如有人在偷东西时，敢怒而不敢言是懦弱的表现，也从反面助长了邪气。

如果我们因为自己的错误被他人揭发、批评而感到愤怒时，就应该克制自己，哪怕真的会“损伤神经系统”。

【温馨提示】亚里士多德在《尼各马科伦理学》中提到：“任何人都可能发火。

但要做到为正当的目的，以适宜的方式，对适当的对象，适时适度地发火，这可不易。

”能够自如地驾驭愤怒的情绪，是一个人真正坚强的表现。

P20-24

## <<女人就要不生气>>

### 媒体关注与评论

你可以不成功，但你不能不成长。  
也许有人会阻碍你成功，但没人会阻碍你成长。  
——杨澜（大道至简的养生要诀是）好好吃饭。  
好好睡觉。  
不生气，多运动。  
——曲黎敏



## <<女人就要不生气>>

### 编辑推荐

《女人就要不生气》推荐：一个不会生气的女人是庸人，一个只会生气的女人是蠢人，一个能够控制自己情绪，做到尽量不生气的女人是聪明的。

聪明女人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。

《女人就要不生气》从明智、平和、自信、豁达、智慧、务实、坚强、理性、充实、聪明等十个方面讲述女人如何通过、不生气来实现自己的优雅气质，活出生命的精彩。

敏

<<女人就要不生气>>

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>