

<<处世三不>>

图书基本信息

书名：<<处世三不>>

13位ISBN编号：9787560958996

10位ISBN编号：7560958990

出版时间：2010-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：燕君

页数：267

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>

<<处世三不>>

前言

人的一生究竟要怎样度过？
这恐怕永远也无法正确解答。

许多人一生都在感叹：我这一辈子，没有一刻让自己安宁过。
直到死时，才悟出一点道理：原来是自己“杀”死了自己。

一些人之所以感到处世艰难并不是因为外在的原因.而是自己的思维观念和处世方法出现了问题，愤世嫉俗、圆滑世故、投机取巧、烦闷、暴躁、怨忿、折腾等等，好像整个世界都在跟自己过不去。

这个世界是很公平的，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄，辉煌与落魄只是一时的，关键是看我们用怎样的心态面对。

智慧的人处世时始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的态度，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

不生气 在我们成长的过程中，肯定会遇到很多烦恼和不愉快。
但是，在遇到烦恼和不愉快的时候，我们是一直被这个烦恼和不愉快所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中；还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？
相信大多数人会选择后者，不生气是处世的一大智慧。

<<处世三不>>

内容概要

人际交往和职场生存的三大利器 不生气 在遇到烦恼和不愉快的时候，我们是一直被这个烦恼所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中，还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？

不言自明，不生气是处世的一大智慧。

不抱怨 抱怨是最消耗能量的无益举动，抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己，抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求我们的愿望。

不折腾 不要没事找事，无事生非；不要朝令夕改，忽左忽右，不要翻来倒去，改来改去；不要重复做一些无意义、无关联、不必要的事情。

不折腾，就是忠于事业；不折腾，就是有所作为；不折腾，就是努力工作；不折腾，就是专注目标！

<<处世三不>>

书籍目录

不生气第一章 生气的样子很可怕——怒火种种生气让你面目可憎生闷气伤身体生气时容易毁坏物品生气绝食要不得生气自残未免过激第二章 怒火中烧为哪般——怒火之源丢了面子——死要面子活受罪受到挑衅——气量狭容易动怒嫉妒——嫉妒是最无能的竞争误会——自以为是的怒火之源冲动——失去理智的魔鬼第三章 生气像练七伤拳——后果严重气大伤身，盛怒伤肝迁怒别人。

惩罚的是自己愤怒是人际关系中的癌症极端的愤怒就是绝望第四章 安上怒火制动闸——息怒之道不作盲目比较，保持心理平衡小不忍则乱大谋及时宣泄，化解怒火躲避“雷区”，转移注意力不生气的最高境界——遗忘第五章 生气不如争气——妙用怒气学会偶尔生气，保持身体健康妙用怒气。

提升自己化愤怒为动力平息怒气，学会宽容不抱怨第一章 你为什么抱怨——揪出元凶为什么朋友越来越少为什么工作那么琐碎无聊为什么人生路上处处有坎坷为什么没有得到机会的青睐为什么会遭遇不公平第二章 抱怨是种传染病——害己害人抱怨起不到任何作用抱怨让你一无所有抱怨让你失去机会抱怨破坏你的人际关系抱怨会让你活得很累第三章 优秀的人绝不抱怨在失败面前屡败屡战逆境让人变得更坚强不放弃就不算输优秀的人都不抱怨第四章 积极乐观不抱怨——改变命运态度决定命运与其抱怨不如改变心态归零。

坚持改善比别人更努力不折腾第一章 “不折腾”蕴含的人生智慧——理解不折腾世上本无事。

庸人自扰之不折腾是人生大智慧“不折腾”蕴含“三不”真谛第二章 做个潇洒的人——不瞎折腾自己莫以减压为名瞎折腾清闲自然，不为假时尚所累不做无事生非、自寻烦恼的人量力而行，不逞匹夫之勇凡事保持平常心第三章 做个亲和的人——不瞎折腾家人别让功利、虚荣毁了亲情相互信任是夫妻和睦的基础洁身自好，忠于爱人尊重差异，不挑不弃第四章 做个聪明的人——不瞎折腾朋友对朋友的过错勿耿耿于怀朋友不是我们的人生拐杖对朋友不要太计较照顾朋友的面子要想失去朋友，就利用他第五章 做一名优秀的员工——努力工作不瞎折腾狂妄自大是职场拦路虎不要替上级做决定职业方向不明，只能是“瞎折腾”不该说的千万别说频繁跳槽，越跳越糟第六章 做个谨慎的生意人——商场不瞎折腾风云变幻生意场，胜负不惊平常心错了就别硬较劲，该回头时须回头相互拆台瞎折腾，团结协作共同发展脚踏实地，不折腾最容易成功第七章 做个称职的领导者——精于管理不瞎折腾没事找事，不配做领导信任而不是猜疑好领导无须事必躬亲不能做到完全公平，也要保持公正

<<处世三不>>

章节摘录

现实中像王女士这样的人很多，他们生气时不是想法发泄。而是闷声不响，生闷气。

爱生闷气是个很不好的习惯。

生闷气，就是自己和自己过不去。

会生活的人，都懂得自我解脱、自我调节，遇到烦恼的事能够不想它或驱走它；而爱生闷气的人则不然，常把盲目的、无用的怨恨和遗憾留在自己的思绪里，不能摆脱心中的烦闷。

这不是在自我折磨吗？

从心理上讲，生闷气是一种不愉快的情感，是一种消极的甚至是有破坏性的心境。

我国古代医书上就写着“百病之生于气也”，“怒伤肝，忧伤肺”，不愉快的情绪可以使内脏活动紊乱、内分泌系统失常，胃口不佳、消化不良。

长期烦闷、苦恼，还会导致血压升高和冠心病。

情绪不好，记忆力要减弱，思维能力也受影响，必然会影响工作和学习。

爱生闷气，也影响人们之间的正常交往。

成天闷闷不乐，更难于交到朋友。

另外，爱生闷气很影响夫妻感情。

夫妻间偶尔闹点别扭，生生气，这对于绝大多数恩爱夫妻来说无多大妨碍，也很快会“烟消云散”、“和好如初”。

不过生活中也有这样的夫妻，一生气就没完没了，谁也不和对方说话，绷着脸，阴沉沉地总不见“晴天”。

自从举家由黑龙江迁到大连后，盖某原以为日子会越过越红火。

但没想到因为孩子的教育问题经常跟妻子吵架，夫妻关系日益恶化。

盖某性格较内向，话语较少，吵架拌嘴的时候当然说不过妻子，因此他常常一个人生闷气。

一天，盖某像往常一样心急如焚地等着儿子小峰回家，并不由自主地埋怨妻子太溺爱孩子，因此二人又吵了起来。

儿子小峰从网吧回到家，一见父母吵作一团，便知趣地躲进屋内。

吵了一会儿后，妻子不再理盖某，躺到床上睡觉。

盖某的气没处撒，索性把自己关到厕所里闷头抽烟。

大约过了两个小时后，盖某突然从厕所冲出来，气愤地大吼道：“这日子没法过了。还不如一把火烧了干净。”

说完摔门而出。

他到加油站买了小半桶汽油。

回到家中二话没说就将汽油泼向屋里，吓得妻儿夺门而逃。

跑出不远，母子俩回头一望，家中已是浓烟滚滚，盖某站在屋门口放声痛哭。

恶劣的情绪是致病的凶手。

恶劣情绪对健康危害的大小取决于两个因素——强度和持续的时间。

所谓强度是指生气的程度是轻微地不满还是恼怒，或者是有度的愤怒；持续时间指生气是短暂的几分钟至几十分钟，还是几天甚至更长。

夫妻之间生闷气，开始时可能大多是不满或恼怒的“小气”，但郁结在心中太长矛盾不解决，相互之间会越发看不顺眼，结果使矛盾更加严重，“小气”变成“大气”。

夫妻间生闷气是一种慢性的精神折磨，会使人体内各系统、各重要器官的正常功能受到抑制，进而使机体平衡遭到破坏，免疫水平降低，容易引起多种疾病。

夫妻长期生闷气并不能解决问题，反而会招致严重的后果——夫妻感情出现裂痕乃至感情完全破裂。

其实夫妻间不用生闷气的方法去处理矛盾，而是有话讲到明处，把心里的不痛快和怨气及时的宣泄出来，只要方式得当，并不会伤害夫妻间的感情。

<<处世三不>>

因为正常的交换意见属于夫妻间的感情疏导，它是维系双方感情的主要纽带之一，又是保持夫妻双方身心健康的重要手段。

当然，这要要求夫妻双方都能以深沉和真挚去理解和体谅对方，当丈夫或妻子向自己宣泄忧愤时，应尽量帮助对方分解苦恼，而不是过分指责与挑剔。

夫妻双方不仅是爱情的共享者，还应是生活上的知音，当一方宣泄感情时如能及时得到对方的体谅与理解，那就是精神上最大的关怀，也是爱意的最好证明。

处世感悟 生闷气，并不都是因为生活中遇到不幸事件、不如意事情，更多时候是人的主观内在素质的弱点造成的。

尤其是性格内向的人最爱生闷气，遇到不顾心的事常常郁积于心，不肯向人吐露，陷于焦虑、苦闷之中而不能自拔。

过于注意自我，为个人利益患得患失，也会导致爱生闷气。

想得到的利益而没得到时，有“患失之忧”，得到了又产生“患得之忧”。

总之，得也忧，失也忧；进也忧，退也忧；一天到晚忧心忡忡。

科学试验告诉我们，人的感情无论怎样压抑，最终都要经过各种途径宣泄出去。

因此，生气的时候，我们要想办法解决。

首先应找出使自己生闷气的原因：是什么事使我们这样？

为什么它会使我们这样？

可以用写日记的方式把事情的经过和自己的想法整理一下。

尽量用客观的态度来分析这件事，它是客观存在的。

它影响了我们的情绪。

而我们的情绪不一定是这件事本身引起的，有可能是自己的思路，也即思考问题的方式、对事件的看法引起的。

如果我们的看法是不合理的，比如说可能会想到周围人都针对自己，和自己过不去，但是这种想法显然不合实际。

就算有人针对我们，和我们过不去，但绝对不会是所有人都和我们过不去。

整个世界都变得灰暗，是我们自己想成那样的，和事实并不相符。

所以我们要尽量把自己对事物的看法变得客观些，冷静地分析，我们就会慢慢发现，有些事情并不值得或者说不应该去为它生闷气。

如果实在气愤难平，影响到身心健康，建议去找自己最信任的朋友聊聊或是找心理咨询师谈谈，倾诉内心的苦闷，也许会让我们的的心情得到放松。

另外，做一些放松运动，如瑜伽、太极，或者去参加一些自己喜爱的运动，到户外去呼吸呼吸新鲜空气，把心里的事扔到一边，也对心情的放松有帮助。

.....

<<处世三不>>

编辑推荐

生气不如争气，抱怨不如改变，折腾不如努力。

经典实用，全本珍藏 这个世界很公平。

没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄。

辉煌与落魄只是一时的。

关键看我们用怎样的心态去面对。

智慧的人始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的处世态度，积极进取。

努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

人际交往和职场生存的三大利器 不生气 在遇到烦恼和不愉快的时候，我们是一直被这个烦恼所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中，还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？

不言自明，不生气是处世的一大智慧。

不抱怨 抱怨是最消耗能量的无益举动，抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己，抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求我们的愿望。

不折腾 不要没事找事，无事生非；不要朝令夕改，忽左忽右，不要翻来倒去，改来改去；不要重复做一些无意义、无关联、不必要的事情。

不折腾，就是忠于事业；不折腾，就是有所作为；不折腾，就是努力工作；不折腾，就是专注目标！

越早猛醒，越早成功！

一滴水，可以折射太阳的光辉；一本书，可以滋养无数的心灵。

<<处世三不>>

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>