

<<你可以不生气>>

图书基本信息

书名：<<你可以不生气>>

13位ISBN编号：9787563922185

10位ISBN编号：7563922180

出版时间：2010-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张笑恒 编著

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>

## <<你可以不生气>>

### 前言

上班路上遇到交通事故拥堵不堪，录入文件时电脑突然出现故障导致资料全部丢失，鸡毛蒜皮的小事却引得夫妻之间唇枪舌剑，利益得失的问题导致同事之间钩心斗角……太多太多的事情容易让我们陷入一种生气或愤怒的情绪中，有些事情甚至会使我们暴跳如雷。

特别是在如今全球陷入金融危机的情况下，工作难找、公司裁员等，都会让我们的情绪波动得更厉害，让我们的心情更复杂。

时刻处于紧张状态的我们，紧绷着那根脆弱的神经，敏感使我们很容易被生活中的琐事触怒。

这些，对我们的身心健康都是不利的。

英国著名作家迪斯雷利曾说：“因为小事而生气的人，生命是短促的。”

生气是拿别人的错误来惩罚自己。

既然这样，为了我们的健康，请你不要生气。

心情的好坏，多与自己内心的想法有关。

正因为我们太容易计较生活中的得与失，太容易看到生活中的不公平，才会陷入痛苦万分的境地而不能自拔。

一旦我们陷入心情低潮，就会不时感到世界的阴冷，有时候，还会以此为借口做一些让自己后悔的事情。

相反，当我们心情好的时候。

## <<你可以不生气>>

### 内容概要

你常小题大做、被情绪牵着鼻子走吗？

你常为生活中的不完美耿耿于怀吗？

人无完人，生活也不可能尽善尽美。

对待一些不快和难堪的遭遇，让其在内心转变成另外一种心·隋，以积极的心态去化解这一切。

不久你就会发现，当你不再为琐事而生气的時候，生活原来竟是这般美好！

生气是拿别人的错误来惩罚自己，没有人能够抢走我们的快乐。

掌控你心灵的是你自己，你必须掌握好自己的心舵，抛开一切小事。

忘掉一切烦恼，给自己的天空点缀绚丽的色彩，让自己的人生更精彩。

## &lt;&lt;你可以不生气&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走出斤斤计较的圈子，别再为小事抓狂 1.生命如此短促，怎顾得计较小事 2.不因别人的言语而自寻烦恼 3.看淡生活中的不顺和不快 4.遇事不钻牛角尖 5.小事不妨装“糊涂” 6.对于缺点，就“睁一只眼闭一只眼”吧 7.以最单纯的态度对待每件事 8.别把曾经的错事刻在心上 9.不做无谓的比较 10.羡慕别人不如珍惜自己所拥有的

第二章 不完美才是人生，不必鸡蛋里挑骨头 1.不幸的人不只你一个 2.生活是不公平的，你要学会适应它 3.缺陷有时也是一种恩惠 4.将宽恕带给伤害你的人 5.不必坚持自己是对的 6.不要急着指责他人 7.停止毫无意义的自责 8.没事别和自己较劲儿 9.如意和失意是人生的两个车轮 10.不必为生活中的遗憾而耿耿于怀

第三章 何必怒上心头，看得开才能活得好 1.想要事情往好处发展就别往坏处想 2.想想看，一年之后还要紧吗 3.小事一桩，何必怒上心头 4.你并没有失去一切 5.看得开才能活得好 6.向前走，别再看那个绊倒你的坎 7.宿命，只是弱者安慰自己的借口 8.能活到今天，已经很了不起了 9.一切都将雨过天晴 10.最糟，也不过是从头再来

第四章 多为拥有的庆幸，别为得不到的郁闷 1.其实，你已经很富有 2.别以为每个人都该喜欢你 3.为失去太阳流泪，也将失去群星 4.别让心灵在奔跑中日渐麻木 5.过于执著想要的结果，只会加重你的不幸 6.别再抱怨，你已经足够幸运 7.知难而退，也是一种智慧 8.计算你的幸福

第五章 心情好时怀抱感激，心情不好时保持风度 1.学会感知幸福 2.每天都过“感恩节” 3.不要忽略，哪怕一朵梔子花的清香 4.对陌生人微笑，注视着他们的眼睛 5.生气时从一数到十 6.学会情绪转向 7.不被心情左右 8.你有多长时间没哭过 9.别为偶尔的批评抓狂 10.多一点耐性更顺心 11.为心灵找一个解脱的出口 12.无论怎样，生活还要继续

第六章 抱怨不如改变，生气不如争气 1.你抱怨的事真那么严重吗 2.与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛 3.挣脱抱怨的束缚 4.提防那些跟着你一起抱怨的朋友 5.光发牢骚不行，请提出建议 6.无法改变事实时就改变自己 7.适时咽下一口气 8.不要把工作中的坏情绪带回家

第七章 打开烦恼的心结，有一种快乐叫放下 1.松开的手比紧握的手拥有更多 2.活得太累，只因索求太多 3.舍弃有时反而是一种获得 4.相识是一种缘分，分离也是一种缘分 5.多一物多一心，少一物少一念 6.不是每件事都值得去做

第八章 感谢折磨你的人和事，勿拿别人的过错惩罚自己 1.换一种角度去看生活中的那些荆棘 2.不绝望就有希望 3.把困难当做自己的恩人 4.学会在逆境中微笑 5.在泥泞里行走，才会留下深深的脚印 6.仇恨并不会让折磨你的人痛苦 7.生气是用别人的错误来惩罚自己

第九章 没有糟糕的事情，只有糟糕的心情 1.做心情的主人 2.捕捉生活中的阳光 3.把吹口哨的心情找回来 4.每个人都有快乐的权利 5.优雅地欣赏人生每一阶段的风景 6.别让困境遮挡住你的双眼 7.要善于发现并欣赏生活之美 8.把光线放进去，黑暗自然会逃走 9.吹散“过去”的阴影

第十章 倒掉鞋子里的沙，清扫内心的垃圾 1.化解来自内心的嫉妒 2.勇敢打破冷漠的心墙 3.贪婪会腐蚀你的心灵 4.拒绝骄傲的内心 5.一定要克服你的自卑感 6.抑郁是一种精神自残 7.自怨自艾，只能加速自己出局 8.不要让悲观的乌云遮住了阳光 9.不要让攀比毁掉你的幸福

第十一章 选择笑对人生，好心情是自己给的 1.不快乐是因为你活得不够简单 2.学会“制造”自己的好运气 3.微笑，让你得到的不仅仅是好心情 4.幽默的你，每天开心多一点 5.给心情放假，让心情更积极 6.选择自己喜欢的生活方式 7.笑对人生的“木结” 8.跳出悲伤的井口才能收获浩瀚的蓝天 9.永远不要失去对生活的热情 10.给生命更多希望的选择

## &lt;&lt;你可以不生气&gt;&gt;

## 章节摘录

8、别把曾经的错事刻在心上没有人永远是正确的，当你做错事的时候，只需想到别人兴许也会犯这样的错误，别人在其他问题上也会犯错，这样你就不会过于自责，气也就消了。

一位年轻人跟一位玉雕大师学习雕玉的技艺，年轻人一学就是九年，师傅把雕玉的步骤、技巧都一一传授于他。

无论是选玉的视角、开玉的刀法、下刀的力道、打磨的时间，年轻人都能熟练地把握了。

可有一件事让年轻人不明白，虽然他的操作和师傅一模一样，但大师雕的玉就是比他雕得好看，价也比他的高出好几倍。

年轻人开始怀疑大师没有把绝技传授给他，所以他们雕出来的玉差别才那么大。

年轻人越想越生气，开始惋惜自己在此花费的九年光阴。

一天，大师把他叫到书房，对他说：“我的全部技艺已经传授于你，你离开师门之前，需雕刻一样作品作为你的毕业总结。

我已经在南山购得一块璞玉，准备让你来雕一个蟹篓，雕玉的价钱已经谈好，到时候你可以用这笔收入作为自立门户的本钱。

”年轻人一看那块璞玉，是一块翠绿的极品岫玉，显然是师傅花了大价钱才购得的。

年轻人想：我一定要认真雕这块宝玉，一定要超过师傅。

于是年轻人憋着一股劲，开始动手雕刻。

这种心气让他无法平静下来，手中的刀似乎也不听使唤，终于在雕篓口的一只螃蟹时歪了，刀痕划过美玉，一瞬间，他崩溃了。

他无法原谅自己的失误，于是不辞而别，丢下未完成的玉走了。

后来，年轻人在几家玉雕作坊里工作，不过多年来他从没雕出一件像样的作品，因为每当他拿起刻刀，那块翠绿岫玉上的刀痕就会浮现在他脑海里。

由于作品一直不出彩，他一次次被作坊老板辞退。

在被第八家作坊辞退的时候，他彻底失去信心。

这时他想起了大师，决定回去看看。

面对身背荆条跪在门前的徒弟，大师并没有觉得很诧异，只是和过去一样，心平气和地说：“开工了。”

”他哭了，然后跟着大师来到书房，大师从一个方匣中取出那块翠绿岫玉，一刹那间那深深的刀痕又进入他的眼帘。

大师当着他的面，拿起刀在那深深的刀痕上雕琢。

没过多久，一只活灵活现的小龙虾出现在螃蟹背上，原来那道刀痕不见了，呈现在眼前的是一件巧夺天工的艺术品。

年轻人扑通一下跪在大师的面前，满面羞愧地央求道：“请师傅传授这雕玉绝技。

”大师神态平静地对他说：“我已经把全部的技艺都教给你了，如果说有什么绝技的话，就是一句话：刻在玉上的错，不应该再刻在心上。

”人生最可怕的，莫过于背着心灵的包袱走路了。

一路走来，辛苦疲惫不说，最终还无法达到目标。

只有学会放下，放下自己曾经做过的“错事”，原谅那些意外，不堪重负的心灵才能从中解脱出来，重新找回未做“错事”前的自己，开始一个不一样的精彩纷呈的旅途。

做错事不可怕，可怕的是你因为做错一件事就永远被打败。

“人非圣贤，孰能无过”，无论是在工作中还是生活中，犯错本来就是难以避免的事情。

关键不在于你犯的错本身，而在于你犯错之后的反应。

如果你失去了直视错误的勇气，从而失去做事的心情，很可能就会赔上你的现在还有未来。

所以，切莫再抓住过去的伤疤不肯放手，赶快从自怨自艾的泥潭中跳出来，朝气蓬勃地投入到新的生活和事业中去吧！

9、，不做无谓的比较我们常禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，对自己的欠缺耿耿于怀，难免感叹：

## <<你可以不生气>>

“我什么时候能像他那样就好了！”

”其实他们并不像你想象的那么好。

有人薪金丰厚，却因劳累过度而患病；有人才貌双全，却找不到一份真爱；有人家财万贯，子孙却不孝……每个生命都有欠缺，所以你不需要和别人比较，更不必为此生气。

别人有比你好的地方，你也有比别人幸运的地方。

不再与人作无谓的比较，反而更能珍惜自己所拥有的一切。

无比较，则安乐。

人都有一种从众心理，总认为别人的就是好的。

有位著名企业家说：“这辈子所结交的达官显贵不知多少，从表面看他们实在都令人羡慕，但深究其里，每个人都有一本很难念的经，有的甚至苦不堪言。

”所以，不要再去羡慕别人，你所拥有的绝对比没有的要多出许多，而欠缺也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生会快乐豁达许多。

## <<你可以不生气>>

### 编辑推荐

《你可以不生气(修订版)》编辑推荐：世界上没有真正不快乐的人，只有不肯快乐的心！帮你消除烦恼的心灵鸡汤，让你心情愉悦的灵丹妙药！

<<你可以不生气>>

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>