

<<不生气的生活法>>

图书基本信息

书名：<<不生气的生活法>>

13位ISBN编号：9787563931873

10位ISBN编号：7563931872

出版时间：2012-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：王保衡

页数：230

字数：220000

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>

<<不生气的话>>

前言

生气是人的本性，但如果一个人在生气上浪费过多的时间，不仅体会不到生活的幸福，而且对人的健康也是十分不利的。

而犹太经典《塔木德》当中对于男人的一生大致有这样的划分：1岁的时候是国王，所有人都围着他转；两岁的时候是猪，在泥地里打滚嬉戏；10岁的时候是小羊，无忧无虑地奔跑玩耍；18岁的时候是帅气的马驹，挺胸抬头，希望让所有人都认识到自己的力量；结婚以后是毛驴，肩负着家庭的重担，步履沉重抬不起头；中年以后是狗，为了养家糊口不得不四处摇尾乞怜，乞求他人的赏识；老了以后是猴子，行为与孩童无异，但却没有多少人愿意理睬他了。

上面这样一段论述读起来未免让人太过伤感，其实要真论起来，生活应该是一个享受的过程，如果按照一个人的寿命为100岁来计算的话，那么这个人在世界上打拼的天数也就只有3万6千多天。

这简直太短暂了，正如人们常说的——人生在世，犹如白驹过隙，瞬间即逝。

所以，我们应珍惜时间，尽量少生气，开心快乐地度过每一天。

总之，不管从哪个角度来说，我们都应该珍惜自己的人生，让它充实起来。

可以说，只有幸福生活，少发脾气、少生气才是延展生命长度、增加生命重量的好办法。

根据美国生理学家爱尔马在2010年发表在《大公报》上的一篇文章，我们可以看到这样一个观点：人生气10分钟耗费掉的精力相当于这个人完成了3000米的长跑，而且，人在生气的时候还会分泌出大量的毒素，这一点同样对于一个人的健康是不利的。

美国《洛杉矶时报》甚至在2010年3月的时候一口气列举了气大伤身的“八宗罪”，其中更是不乏“大量杀死脑细胞”、“引发甲亢”以及“挫伤免疫系统”等不容忽视的坏处。

其实，对于生气和人体生理健康之间的关系，我国传统中医对于这样的研究早在几千年前就已经开始了，这一点甚至可以在《黄帝内经》当中找到例证。

所以说，不论是医术高超的中医，还是技术精湛的西医，都向人们表达了这样一个观点，那就是生气就像抽烟，它始终是有害于个人健康的。

既然从时间的角度和生理学的角度来看，人生都应该多保持乐观的态度，那么我们又应当如何做到不生气，心如止水，生活态度健康积极呢？

实际上，对于让自己保持良好的心态，与坏心情绝缘，也是有很多技巧的。

在通常情况下，大家都会鄙视阿Q的“精神胜利法”，但实际上，这种自我安慰、自我宣泄的做法能够非常有效地排解一个人心中的郁结，快速将这个人从愤怒当中惊醒。

虽然生气就是用别人的错误来惩罚自己，这句话很多人都懂，但在现实生活当中人们却总是难以做到不生气。

每一年，因为暴怒，或者是由于长期的心理郁结压抑成疾被送往医院的人，在世界各地的总数都要以万计，其中造成的经济损失更是不计其数。

这就是说，现实生活当中的大多数人都还没有掌握让自己“不生气”的技巧，稍微遇到一点不顺心的事，就会心浮气躁，不能自己，而这正是我们着力编撰这一本《不生气的话》的初衷。

在本书的创作过程当中，本书作者广泛收集了大量佛法、哲学典故，从中萃取、浓缩出了最为精华的部分，最后整理加工，创作成册。

本书一共分为8个章节，分别从“死理较真”、“宽心常在”、“与人斗气”、“知足常乐”、“个人私欲”、“牢骚抱怨”、“吃亏是福”、“学会舍弃”和“静心随缘”等方面来论述自己的观点。书稿整合编撰过程当中精心挑选，文笔超脱清丽，希望每一位读者都能够在翻阅本书的时候有如沐春风的感觉。

星云大师说得好，一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论走到哪里，都会觉得这个世界很美好。

在这里，我们也祝愿所有触碰到这本《不生气的话》的人，在随后的生活当中永不生气，心境开阔，一生幸福常伴。

<<不生气的活法>>

内容概要

《不生气的活法(生气是拿别人的错误来惩罚自己)》由王保蘅编著，《不生气的活法(生气是拿别人的错误来惩罚自己)》一共分为8个章节，分别从“死理较真”、“宽心常在”、“与人斗气”、“知足常乐”、“个人私欲”、“牢骚抱怨”、“吃亏是福”、“学会舍弃”和“静心随缘”等方面来论述自己的观点。

书稿整合编撰过程当中精心挑选，文笔超脱清丽，希望每一位读者都能够在翻阅本书的时候有如沐春风的感觉。

<<不生气的活法>>

书籍目录

前言

第一章 不斗气，不苛求的活法

——斗天斗地斗的是自己

1. 斗气伤神，斗智伤肾
2. 狮虎相斗必有一伤，何不争取共赢
3. 放下争斗，就是为心灵送上一壶美酒
4. 钩心斗角，损人不利己
5. 我是别人，别人是我，别人是别人，我是我
6. 活着不是为了生气，而是为了享受人生
7. 人生不能输掉微笑
8. 嗔是心中火，能忍修正果
9. 一念嗔心起，放下得幸福
10. 怒气少，心量大

第二章 不计较，不较劲的活法

——人生何必太较真

1. 去掉“计较心”，留下“眼前福”
2. 快乐不在于拥有得多，而在于计较得少
3. 一念愚即般若绝，一念痴即般若生
4. 幸福就是不钻牛角尖
5. 痛苦的根源是对错误的执著
6. 计较的越多得到的就越少，计较的越少得到的就越多
7. 追求完美，但不能计较不完美
8. 别为流言生气，更别让流言飞语主宰你的情绪

第三章 放宽心，常自在的活法

——心宽快乐多

1. 不宽恕别人，是苦了自己
2. 常宽心，常自在；越宽心，越自在
3. 心境有多宽，快乐就有多多
4. 宽容别人就是善待自己
5. 把心放宽一些，自己才会过得舒服一些
6. 包容他人是对自己的无上福音
7. 宽容多一些，快乐和幸福才会多一些
8. 心胸变得大一些，痛苦就会变得小一些

第四章 惜福祉，要知足的活法

——知足者常作乐，不知足者苦作乐

1. 心灵从容方知足，心神淡定才惜福
2. 摒弃贪大求全，才能做知足常乐之人
3. 不想生气，就得知足
4. 真正的快乐来源于内心的知足
5. 与其羡慕别人，不如珍惜自己所拥有的
6. 常感恩，常知足，享清福
7. 莫贪多，去杂念，从容淡定是福音
8. 贪念越多心越苦，心态平和人无忧

第五章 无妄贪，降色欲的活法

——思淫欲者会失去本心

<<不生气的活法>>

1. 沉溺于物欲就会失去快乐的本真
2. 欲望何其大，私欲何其小
3. 欲望如茧，想得越多被束缚得就越紧
4. 清心寡欲，淡泊名利，才能恢复生活的本质
5. 色即是空，空即是色
6. 锁不住心中的欲望，人就会无穷贪婪
7. 贪婪是心灵的枷锁
8. 吃亏是福，贪婪是祸
9. 不要因为沉重的欲望而迷失自己
10. 放下贪念，避免自己走向罪恶的深渊
11. 人的贪求越多，离幸福之路越远

第六章 不抱怨，多忍耐的活法

——是抱怨给你带来更多的烦恼

1. 以德报怨才是最高明的智者
2. 越抱怨，越烦恼，越失势
3. 抱怨带给你的除了烦恼就是恼心
4. 与其抱怨别人，不如自我反省
5. 脱去抱怨的心灵枷锁，直面人生的真谛
6. 不烦不恼，有舍有得
7. 用枪炮去进攻，不如用微笑去征服
8. 闭上抱怨的嘴，迈开实干的腿
9. 抱怨是歪曲心灵的魔鬼
10. 弱者常抱怨，强者常感激

第七章 常放下，懂舍得的活法

——放下是超然，不放下是贪念

1. 舍与得的人生大智慧
2. 舍鱼而取熊掌
3. 在舍与得之间成就美丽人生
4. 急流勇退，逆流而上
5. 舍得付出，才能得到更多
6. 有舍有得，则人生通达
7. 懂舍弃者心不累
8. 舍弃是成功路上的助推器
9. 放下才能得到，能舍才是领受

第八章 随因缘，断旧念的活法

——万事皆由缘，随遇而安

1. 事情都有因缘，随缘者随心
2. 随缘自适，烦恼即去
3. 随缘而动，随遇而安
4. 渴有茶饥有饭，行看流水坐看云
5. 心安处是我乡，平常心才是道
6. 珍惜生，但也不要畏惧死
7. 缘起时惜缘，缘灭时随缘
8. 懂得知足，别让欲望毁了整个生命
9. 若离于爱者，无忧亦无怖
10. 存在即为合理，万事皆为缘

<<不生气的活法>>

章节摘录

版权页：有个经营毛衣加工企业的商人，由于近期行业的低迷，他的外贸订单一下子少了很多，这让一直从事外单加工的他感觉到了极大的压力。

原本可以日进斗金的工厂，虽然目前还不至于倒闭，但实际上其所接的零碎的小内单仅仅够维系工人们留在厂里，而且不要说是挣钱，能够做到少赔他就感恩万分了。

作为老板的他表面看起来没什么，但心里十分着急，饭吃不下，觉睡不好，经常一个人坐在办公室里闷闷不乐。

这个商人的老婆见他老是皱着眉头，虽然他没有说什么，但作为妻子的她也心知老公是因为什么发愁；虽然说看起来规模很大的这家工厂是他们两口子白手起家、一手经营起来的，但业务上的事情一直是由老公负责的，所以此时妻子无法帮上忙。

在这种情况下，妻子便建议他去观音山拜访一下那里的一位高僧。

商人接受了妻子的建议，去了观音山。

在半山腰的一处寺院里，他见到了那位被妻子说得十分神奇的高僧。

高僧见商人一脸的疲惫，双眼布满了血丝，便随口问道：“这位施主，近来是不是经常会失眠？”

商人感到很吃惊，点头说：“是的，请大师指教。”

高僧微微一笑，忽然看到当地的一位农民牵着一只羊从寺门前过，便随口说道：“好吧，如果你回去后还是睡不着的话，那么每天晚上临睡前就数数羊毛吧。”

商人虽心存疑惑，回去后还是让工人给他买回了一只羊，每天吃完饭便数起了羊毛。

但过了不到半个月，商人就再也数不下去了，他又找到了那位高僧。

<<不生气的活法>>

编辑推荐

《不生气的活法》编辑推荐：生命不是为了生气。
很多时候，我们生气，是因为我们太计较成败得失，而忽略了幸福、快乐与和谐才是我们生活的主题。
当你学会用宽容、微笑去面对一切不如意时，生活将会回报你更多的心灵愉悦。

<<不生气的生活>>

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>