

<<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：9787564018344

10位ISBN编号：7564018348

出版时间：2009-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：张素军

页数：248

字数：230000

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>>

### 内容概要

在我们的生活中，总是存在许多不如意的事，不论是婚姻、爱情还是工作，总有许多、大大小小的事情，会让我们生气、烦恼，但是遇到这些事时，如何运用我们的智慧去解决这些问题，便是一门不容易的课程。

倘若只是一味抱怨、生气，并不能解决问题，所以应该冷静下来，好好想出对策，才会柳暗花明。

人生就像一场戏，相知相遇不容易；为了小事发脾气，仔细想想又何必。

别为小事生气，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？

做人不生气，用理智赢得幸福生活 生气是拿别人的错误来惩罚自己，为了自己的身体健康和心灵和谐，请抛开一切小事，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1章 不生气，因为小事不值得 生气之下无好果 忘记生气，只因墙纸 降降火气不生气 发怒前要先想一想 别因外表丑陋而苦恼 凡事要看得开、看得透 烦恼皆由心生 学点争吵的艺术 不要为小事而动怒 别因自身的缺陷而恼恨 别让小事“愁死”你第2章 人活着，何必那么较真 看开点，放自己一马 甩去烦恼，笑去恩怨 做人不可过于较真 何必跟人计较 太认真是一种错误 小事不妨装“糊涂” 不带“放大镜”出门 不为鸡毛蒜皮的事烦恼 自己别跟自己较真 有的时候需要难得糊涂 有一种错误叫固执 何苦庸人自扰 凡事不要太计较 宽恕，忘怀，前进 遇事不钻牛角尖第3章 心胸阔，自私狭隘是魔咒 让仇恨长出鲜花 生活离不开宽容 以宽容之心净化心灵 污垢 宽容是人生的一座桥 做个“大肚”之人 清除“三毒”，稳如泰山 别让仇恨的种子萌芽 生气时保持冷静 伟人具有两颗心 切除怨恨的肿瘤 对人要宽宏大量 做一个慷慨的人 度量放宽些 自私就是自我毁灭 宽恕敌人，赢得朋友 请握住我的手 向刻薄的人学习宽容 都是自私惹的祸第4章 忘忧草，给生活增添祥和气氛 别让家庭充斥“火药味” 告别悲观，迎接生活的暖阳 擦拭自己的心窗 别让生活成为一潭死水 在心间种一棵“忘忧草” 别被忧虑的小甲虫咬噬 踢开绊住前进脚步的小事 “枪毙”心中的痛苦 生活可以多点“开心果” 人生应该选择从容 别走在“不平衡”的钢丝上 相遇，不是用来生气的 给自己种上一棵“忘忧草”第5章 懂知足，平淡生活笑出花 墨守心中那份满足 越想得到，就越容易失去 欲望成空，终回起点 平淡生活，快乐常在 小草的对话 赶走你的不高兴 魔鬼害人之法 驱除不必要的欲望 永葆快乐的秘诀 “剃头欢”为何不欢 享受人生乐趣要知足 本来事情可能更糟 不加入“99一族”的行列第6章 宽宽心。稳定情绪是门学问 改变自己，从心境开始 拔出心中所有的钉子 欢笑养生法 操纵好自己的情绪的“转换器” 别让紧绷的弦断裂 当怒则怒，当服则服 一定要学会克制自己 驾驭好自己的情绪 不做易怒的“周瑜” 情绪不随感情迁移第7章 降降压，柳暗花明又一村 释怀后的“又一村” 不生气不动怒，维护心理平衡 退一步，柳暗花明 不停工作并非幸福的前兆 转移情绪注意力 学会减压，适时调适自己 别让压力成为伤痛 不要为月亮哭泣 拥抱一棵减压的“大树” 背负合适的压力第8章 消消气，“火”山爆发坏处多 别触碰“生气”这根导火线 别生气，气坏身体无人替 关于生气我们还要了解的 被活活气死的人 天才为什么会过早陨落 给自己一面生活的镜子 “怒思祸”的生活智慧 生气也不能破坏游戏规则 化解愤怒情绪的方法 人不可能不生气 甩掉心中愤怒的火种 远离愤怒，快乐生活 理性地愤怒是个好选择 找对方法，控制住你的怒火第9章 高境界，把生气转化为争气 甩掉怨气，夯足底气 咽下怨气，努力争气 把缺点变成发展的机会 扑灭嫉妒之火 即使失意也不可矢志 生气不如争气 忍一时怨恨，使终身受益 让每一天都充满希望 把欢笑洒满每~天第10章 小事忍，成就谋大事的智慧 学做一个会“忍”的地主 面对中伤，保持冷静 忍一时，成就一世 沉稳忍让之心不可少 屈辱而愤，愤则兴 忍在羽化成蝶时 收起硝烟，拿出风度 乌龟忍一忍，不会摔得很 学会低头，拥有谦逊 人生需一个“忍”字才行

## &lt;&lt;你可以不生气&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 不生气，因为小事不值得 别因外表丑陋而苦恼 相貌是先天的，我们无法为自己选择，但我们不能因为相貌微瑕就为此失去自信，世上的事都不是绝对的，有些外表不美但智慧美、心灵美的人同样可以以其精神面貌成为强者。

战国时期的钟离春，是我国历史上有名的丑女。她额头向前凸、双眼下凹、鼻孔向上翻翘、头颅大、发稀少、皮肤黑红。她虽然模样难看，但志向远大，知识渊博。当时执政的齐宣王政治腐败，国民昏暗，“朝政大厦，顷刻将毁”。钟离春为了拯救国家，冒着杀头的危险当面向齐宣王陈述国之劣政，并指出若再不悬崖勒马就会城破国亡。

齐宣王听后大为震惊，把钟离春看成是自己的一面玉镜。他认为有贤妻辅佐，自己的事业才会蒸蒸日上，正所谓妻贤夫才贵。这个身边美女如云的国王，竟把钟离春封为王后。

貌丑惊人的钟离春不以自己的容貌而自卑，用智慧美、品德美取代了相貌丑。她之所以那么大胆谏言，就是因为她自信。

自信能给强者勇气、力量和智慧，敢于做别人不敢做甚至不敢想的事；自信可以使一个坐在轮椅上的残疾人与健康的同龄人并驾齐驱并超越了健康人；自信可以使一个靠打工起家的女人成为富甲天下的老板……自信可以使人有骨气、挺起腰杆做人，面对强大的敌人毫无惧色，反而会使敌人胆怯。拥有自信，是成大事的女人的必备素质，也是人一生中最宝贵的财富。

一个女人的美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于她的内心。

如果一个人自以为是美的，她真的就会变美；如果她心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，她果真就会变成尖嘴猴腮，目瞪口呆，显出一脸傻相。

一个人如自惭形秽，那她就不会变成一个美人；同样，如果她不觉得自己聪明，那她就成不了聪明人；她不觉得自己心地善良，即使只是在心底隐隐地有这种感觉，那她也成不了善良的人。

有这么一个例子说明了同样的道理。

心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。

在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假乱真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。

结果怎样呢？

不到一年，这位姑娘就出落得妩媚婀娜，姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。

她高兴地对人们说：她获得了新生。

确实，她并没有变成另一个人，然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有当我们相信自己时，周围的所有人也才会相信。

近几年来，随着物质条件的不断优越，很多地方开始流行整容，这实在是追求美的误区，实在是一种女人极端不自信的表现。

有这样一个故事：一个老女人在梦中梦到了上帝，于是她便问：“上帝啊，你能告诉我我能活到多大吗？”

上帝告诉她，她还可以活几十年。

老女人一觉醒来，觉得非常高兴。

于是第二天，就去了美容院，做了一番整理。

她想，反正是要活很久的，把自己变得漂亮一点不是很好吗？

整容之后的女人果然变得漂亮极了，许多朋友都认不出她了。

可是，在她整容后的第二年，她就被车子撞死了。

老女人的灵魂上了天堂，她生气地问上帝：“你不是说我还可以活几十年吗？”

上帝看了看她说：“啊，原来是你，我刚才没有认出是你啊。”

## &lt;&lt;你可以不生气&gt;&gt;

” 这只是一个故事，而现实中也不乏其真实的存在。  
一个女人和一个男人过着幸福而快乐的生活，但长期以来，这个女人一直都为自己的身材和相貌而感到自卑。

即使其丈夫从来没有对她评说过什么，但她内心始终结着一个小结。  
后来女人对丈夫撒谎说单位派她出国深造，其实是她想到国外去整容。  
两年以后，当她兴致勃勃地回到家时，面对的是丈夫的默然和疑惑。  
两人别扭地生活了一段时间后，丈夫提出了离婚。  
女人困惑而苦恼，她没想到她为他去美容，可换来的却是离婚的结果。  
当她问丈夫为什么不喜歡现在美丽漂亮的她时，其丈夫说，在他眼里，妻子永远是那个身材有些臃肿、下巴长着一颗痣的女人，而绝不是眼前的她。

事实上，决定一个人美与否，主要不是外貌，而是心灵。  
一个人的外貌是无法选择的，而内在的美，却是可以由自己来塑造的。  
再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，无法红颜永驻。  
而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。

凡事要看得开、看得透 生活中也有很多这样的例子，能勇敢地面对生活中的艰难险阻，却被小事搞得灰头土脸，垂头丧气。  
家务事虽小，再大的清官却也断不清。  
其实并非清官无能，而正是他们的高明之处。  
亲人之间，为一点点小事而反目成仇，实在是不应该，为何要给他们分个一清二白呢？  
就让他们糊涂到底吧，这样反而比分清谁是谁非更好。

此外，在生活中我们还经常见到许多人处于人生低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。  
其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？  
只能徒增自己的痛苦，让自己堕落得更深、更惨罢了！

面对生活，有很多事情不能如己所愿，别人得到了幸运，你却与机会擦肩而过；别人获得了成功，你却陷入困境；别人一帆风顺，你却遭遇不幸……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。  
时时刻刻陷入无穷无尽的烦恼之中。

其实，每个人都渴望得到事业的成功与幸福的生活，希望获得他人的尊重，但有时你会遭遇挫折，会让你遭遇别人的嘲弄与排挤，这就是生活！  
生活需要你面对自己的不幸与失意，需要你在人生低谷时奋起，需要你在痛苦时寻找快乐，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在失意时学会忘记！

人之所以能够主宰这个世界，并不是因为我们有强壮的身体，也不是因为我们有锋利的牙齿，而是因为我们有一个充满智慧的大脑，一个看开世事、不为小事烦恼的心态。

总而言之，只要我们能够以一种平和的心态对待生活中的一些琐事，那么，你就会享受到生活本应有的快乐与幸福。

· 凡事看得开、凡事看得透、凡事看得远、凡事看得准、凡事看得淡，运用我们的人生智慧，保持一种超然淡泊而敏锐、洞若观火的心境，就必然不会再为小事而烦恼。

烦恼皆由心生 周华健有一首名为《最近比较烦》的歌，深得人们喜爱，因为这首歌表现了现代人的真实感受，唱出了多数人的心声。  
随着经济的发展，生活水平的不断提高，我们的感觉不是快乐与日俱增，却凭空增加了许多烦恼，笑声越来越少。

这又是为什么呢？

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。  
他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。  
年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

” 牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

## <<你可以不生气>>

” 年轻人试了试，烦恼仍在。

于是他只好继续寻找。

他来到一个小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问道：“您能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

” 老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

” 年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他又往前走。

他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教解脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

” 年轻人答道：“没有啊！”

” 老年人说：“既然没人捆住你，又何谈解脱呢？”

” 年轻人想了想，恍然大悟，原来是被自己设置的心理牢笼束缚捆绑。

生活中，为了满足各种欲望，我们整日劳苦奔波，身不得闲，而心灵欲念膨胀，被杂念纠缠，故亦不得闲，烦恼便由此而生。

所以说，烦恼皆由心生。

。 佛教第二代传人慧可曾向达摩祖师诉说他内心的不安，希望达摩祖师能帮他静心下来。

达摩祖师让他拿心来，才肯替他安心。

慧可找了半天回答说没找到，达摩祖师说：“给你安心竟然没有找到。”

” 真的，心在哪里呢？”

心都不可得，哪里还有可得的烦恼？”

心是烦恼的关键。

现代人一心追逐名利，心中充满欲望，整天患得患失，自然会有烦恼。

学点争吵的艺术 生活中什么样的人都有，因此吵吵闹闹、生气上火也就是在所难免的。

但是一味地和别人争吵，伤害的可能不是别人而是自己了。

俗话说“气大伤身”，和别人出现矛盾时，当然是相互让一步为好，毕竟两虎相争，必有一伤嘛！

如果争吵成为解决问题的唯一方法，到了不吵不行的地步时，那你不妨学习一点争吵的艺术。

<<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>