

<<不生气的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生气的智慧>>

13位ISBN编号：9787802501164

10位ISBN编号：7802501164

出版时间：2009-1

出版时间：中国言实出版社

作者：罗健

页数：258

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>

<<不生气的智慧>>

前言

谁都知道气大伤身，生气不好。
可生活中要想不生气却还真的不容易。
有些人让我们无法不生气。
伤害自己的亲人，出卖自己的友人，挑拨离间的奸人，背后发难的小人。
遇到这样的人，谁都要气愤难平，不生气才怪。
有些事让我们不能不生气。
利益被侵犯，无端被羞辱，无辜被指责，无中生有被陷害。
碰到这种事，谁都会难压心头怒气，非生气不可。
就连自身的一些事也常常会让我们生气。
因为粗心大意，因为一时糊涂，因为错失了机遇。
赶上这时候，谁都会懊恼不已，定要一“气”方休。
尽管如此，生气还是不应该，人生最好不生气。
通常，勾起人们气头的种子，或是因怒，或是因怨，或是因妒，或是因恨。
假若我们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。
人的一生必然会充满着喜怒哀乐。
种种生气的不愉快经历，时时会提醒着自己：怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰心，坏脾气会害死一个人。
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，处世的心机，都是平息怒火、变生气为长志气的法宝，样样不能少。
这本《不生气的智慧》，既是一部心理健康的养生手册，也是一部人生励志的修炼宝典。
全书分上、中、下三篇，分别就生气的危害、生气的诱因、化解生气的具体方法等，与读者娓娓道来。
书中就“气”说理，指点迷津；挖掘“气”根，解开心结；摆平“气”事，豁达处世。
全书内容平和而精彩，事例朴实而有趣，方法简单而实用，极具可读性，是当代人需要的健康生活指南。
即便生活再不如意，生气也根本不值得。
气生得越少，活得就越快乐，生命就越健康。
编著者2008年7月于北京

<<不生气的智慧>>

内容概要

人生会充满着喜怒哀乐。

种种生气的不愉快经历，时时会提醒着自己：怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰气，坏脾气会害死一个人。

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，处世的心机，都是平息怒火、变生气为长志气的法宝，样样不能少。

不生气是一种智慧，是一种境界，是社会和谐的重要保障，是人生的极高修炼。

<<不生气的智慧>>

作者简介

罗健，湖南省卫生厅《健康必读》杂志社副社长，中医副主任医师。
爱好广泛，涉及摄影、集邮、写作、书法、运动。
生活不求奢华求清淡，养生不求长寿求健康。
现已出版《修身养性学做人》、《心灵的神医》、《想到做到》等书。

<<不生气的智慧>>

书籍目录

前言上篇 不生气，修炼人生的高境界 一、生气等于慢性自杀 1. 生气是人生健康的一大杀手
2. 生气是用别人的错误惩罚自己 3. 一时的冲动可能会毁掉你的一生 4. 愤怒的情绪会“炸掉”一切
5. 大怒是使身体致病的第一因素 6. 爱生气的人不可能长寿 二、不生气是人生的一种高境界
1. 不生气是人生的一种境界和气度 2. 平和的心态使人生更有意义 3. 保持和气，与人为善是人生快乐的秘诀
4. 追求成功者，需要对人心平气和 5. 平静安宁的心境是修养心性的必修课程 6. 克己制怒是成功者必备的修养
7. 生气会损害你的身体健康 8. 小事别计较，闲气生不得 三、别让坏情绪毁了你 1. 做自己命运的至高统治者 2. 追求和谐的生活，保持身心健康
3. 学会让自己的情绪转向 4. 学会遗忘，人生会更轻松 5. 痛快地扔掉自己的“情绪包袱”
6. 为自己选择无害的发泄方式 7. 学会控制自己的坏脾气 四、快乐的心态是根除生气病的良药
1. 快乐的心态是可以治病的良药 2. 快乐的生活源于感恩的心态 3. 如果心态是正确的，你的世界也是正确的
4. 保持良好的心态，不要自己打败自己 5. 看开一切，快乐地面对人生 6. 用内心的阳光照耀自己，也照耀别人
7. 把光线放进去，黑暗自然会逃走 五、忠告你：生气不如长志气 1. 不要因嫉妒他人而生气中篇 点亮心灯，驱除心中的阴影下篇 清醒理性，增强对“生气”的免疫力

<<不生气的智慧>>

章节摘录

上篇 不生气，修炼人生的高境界一、生气等于慢性自杀2. 生气是用别人的错误惩罚自己有时候一个人感心烦意乱时，会觉得周围的一切都与自己的想法或做法相反，更奇怪的是有时还会自己生自己的气，看什么都不顺眼。

可往往就是自己的一时之气，害了自己的一生。

我们做什么事情都不能意气用事，更不能生气，应该知道生气是解决不了问题的，生气只会害了自己。

一个人生气，别人都在笑，何苦呀！

人活在世上不容易，遇到上火的事情为什么不动动脑子，先把气压一压，好好想个办法，把不利转化成有利，也许一时冲动会坏了一件好事，只要静下心来好好考虑，就会把坏事变成好事！

当你在生活上或工作中遇到让自己生气的事情时，不妨读一读下面这首不气歌：“人生就像一场戏，因为有缘才相聚。

相扶到老不容易，是否更该去珍惜。

为了小事发脾气，回头想想又何必。

别人生气我不气，气出病来无人替。

我若气死谁如意，况且伤神又费力。

”时间不等人，日出东海落西山；愁也一天，喜也一天；忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

某市有一妇女正站在一居民楼上，想跳楼自杀。

当地的民警立即赶到现场，经过半个多小时苦口婆心的劝说，这位妇女终于放弃了跳楼的念头，民警将其安全解救下来。

<<不生气的智慧>>

编辑推荐

我们的情绪为什么会有波动？

人为什么难以控制自己的脾气？

原来，我们只有通过自修，才能智慧如海，明理通达，也才能把所有的怨恨、荣辱化为忍耐、宽容，《不生气的智慧》让我们拈花一笑，把所有的烦恼化为甘甜了。

<<不生气的智慧>>

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>