

## <<淡定的人生不生气>>

### 图书基本信息

书名：<<淡定的人生不生气>>

13位ISBN编号：9787802509153

10位ISBN编号：7802509157

出版时间：2012-6

出版时间：中国言实出版社

作者：陈南

页数：243

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>

## <<淡定的人生不生气>>

### 前言

我们都听过这样一句话：天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。

现实生活中的我们，每天为了自己和家人的生活奔波，在熙熙攘攘的人群中来找寻自己的位置，通过奋斗实现自己的价值。

在每天的工作生活中，我们难免会遇到磕磕碰碰，当肩上的压力压得我们喘不过气的时候，对于这些磕磕碰碰我们选择了回击，我们变得容易急躁，容易发脾气，容易和别人争执，可这样最终的结果往往让我们后悔不已，虽然自己逞了一时口舌之快，可是周围的同事变得不喜欢和你交往了，领导也不喜欢倚重你了，自己也在慢慢怀疑自己了。

每个人都知道这样不好，可是每到那个时候，总是感觉控制不住自己，当有些看似无关紧要的小事来麻烦我们的时候，我们太过较真儿，觉得这些事情应该不是自己做的，所以就带着情绪上班，带着情绪回家，也因此，我们常常会伤害自己的同事，自己的家人，但最终回头想想，伤害最大的还是我们自己。

在这个世界上，没有绝对的公平；所以，我们必须学会淡定。

要学着做一个遇事三思而后行的人，做一个宽容的善良的人，做一个简单的纯粹的人。

归结起来，就是我们要学着做一个淡定的人。

淡定的人不会生气，因为遇到任何事情，他会想的多一点，他会让自己用一种客观的眼光来看事情，摆正自己的心态，让自己能够从容地应对这些事情，因为他明白“三思而后行”的道理。

淡定的人不会生气，因为他明白人无完人，因此他会对别人的一些缺点和不足表示宽容，因为他会慢慢让别人了解这些缺点会带来的后果，因为他会引导这些人慢慢去掉这些完美之中的瑕疵。

淡定的人不会生气，因为他会把复杂的事情看得简单，会从另一个角度来思考问题，会从别人的立场来考虑事情，用自己的内心来包容这个世界，用自己的微笑来面对这个世界，因为他明白，苦也一天，乐也一天。

如果你也想做一个不生气的人，拥有一个淡定的人生。

那么，翻开本书，充满墨香的文字会带你进入一个“淡定”的世界，娓娓道来的一个又一个故事会让你的心情放松下来。

用一个淡定的心态去迎接明天的朝阳吧！

## <<淡定的人生不生气>>

### 内容概要

《淡定的人生不生气》由陈南编著。

《淡定的人生不生气》简介：

淡定的人不会生气，因为遇到任何事情，他会想得多一点，摆正自己的心态，让自己能够从容地应对这些事情。

淡定的人不会生气，因为他明白人无完人，因此他会和别人的一些缺点和不足表示宽容。

淡定的人不会生气，因为他会把复杂的事情看得简单，会从别人的立场来考虑事情，用自己的内心来包容这个世界。

## <<淡定的人生不生气>>

### 书籍目录

#### 第一章 学会淡定，何必那么生气

淡定点，不做愤怒的小乌  
咽下一口气，甩掉烦恼  
在生活中不要过于执著固定模式  
不要为小事动辄发火  
大智若愚和难得糊涂  
不带“放大镜”出门  
果断地舍弃那些小事  
千万别跟自己过不去  
人常犯的一种错误叫固执  
钻牛角尖容易让自己孤立  
“山穷水尽”时，转换一下心情

#### 第二章 淡定才能消气，把坏情绪抛弃

冲动就像地雷，不可小视  
别生气，气坏身体无人替  
生气最终损害的是自己  
天才也因怒气过早陨落  
给自己一面生活的镜子  
“怒思祸”的生活智慧  
不要用愤怒来折磨自己  
愤怒要理智和适可而止

#### 第三章 淡定才能宽心，稳定情绪有学问

改变自己从改变心境开始  
从心中拔出所有的钉子  
愉快和欢笑是最好的药物  
操纵好情绪的“转换器”  
别让紧绷的弦断裂  
当怒贝0怒，当服贝0服  
克制自己是一门学问  
恰当地掌握好自己的情绪  
不做愤怒而亡的周瑜  
不要过分流露自己的喜怒

#### 第四章 淡定才能减压，柳暗花明又一村

抛下压力，把握眼前  
不生气，维护好心理平衡  
学会放弃，往往柳暗花明  
适当地休息是最好的压力释放  
调适自己，劳逸结合  
别让压力成为生活的伤痛  
无法挽回，不如勇敢面对  
敞开胸怀，拥抱减压的“大树”  
压力的背负一定要适度

#### 第五章 淡定才能争气，把生气转化为争气

甩掉怨气，积累底气  
咽下怨气，努力争气094 .

## <<淡定的人生不生气>>

把缺点变成发展的机会

扑灭嫉妒的火苗

即使失意也不可矢志

生气不如争气，认命不如拼命

忍一时怨恨，终身受益

一天一个太阳，点燃新的希望

只要笑一笑，没什么事过不了

第六章 淡定才能镇定，小事生气不值得

发脾气是拿别人的错误惩罚自己

不要让自己成为情绪的奴隶

降一降火气自然就不生气

不要因为外表丑陋而烦恼

躁动的内心才是烦恼的关键

争吵不可避免就要有技巧

为小事动怒就会因小失大

不要过于计较个人的得失

不要让小事“愁死”你

第七章 淡定才能容人，自私狭隘是魔咒

在短暂的生命中学会宽容

生活离不开宽容

以宽容之心净化心灵污垢

宽容是沟通心灵的一座桥

宽容才能让你过得悠然自得

让宽容之心将仇恨的冰融化

一颗心流血，一颗心宽容

宽恕是堵住痛苦回忆的唯一办法

让爱心多于怨恨

度量放宽，容得一切好歹

自私埋藏着自我毁灭的种子

宽恕敌人，方能赢得朋友

不妨向刻薄的人学习宽容

放下私心，多为他人着想

第八章 淡定才能知足，平淡生活笑出花

守住来自心中的那份满足

越想得到，就越容易失去

欲望成空，终回起点

平淡生活，才能快乐常在

从生活中赶走你的不高兴

别让欲望主宰人生

摆脱烦恼、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

第九章 淡定才能忍让，成就谋大事的智慧

学做一个会“忍”的地主

清醒冷静地面对各种中伤

## <<淡定的人生不生气>>

能忍一时，才能成就一世  
沉稳忍让之心才能成就大事  
屈辱而愤，愤则兴  
羽化成蝶贵在坚忍之心  
收起硝烟，拿出风度  
乌龟忍一忍，不会摔得狠  
学会低头，拥——有谦逊  
人生要有一个“忍”字才行  
第十章 淡定才能忘忧，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  
兰花，不是为生气而种的

## &lt;&lt;淡定的人生不生气&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不带“放大镜”出门 淡定箴言 人们在各种事情上都应多一分“糊涂”，少一分较真，千万别带着放大镜和显微镜去看待周围的人和事，这样，我们才有更多的时间和精力去做我们认为值得干的一些重要事情，这样我们成功的希望才会多一分，朋友的圈子也就能再扩大几分。

有人说“做人要做糊涂人，做事要做精明事”，这话一点不假，古代就有名言“水至清则无鱼，人至察则无徒”来表述这层意思。

确实如此，尤其是现如今利欲熏心，如果人太较真了，就会对什么都看不惯，连一个朋友也容不下，最终会把自己封闭和孤立起来，失去与外界的沟通和交往。

桌面很平，但在高倍放大镜下就是凸凹不平的黄土高坡；居住的房间看起来干净卫生，但当阳光射进窗户时，就会看到许多粉尘和灰粒弥漫在空气当中。

如果我们每天都带着放大镜和显微镜去看东西，恐怕世上没有多少可以吃的食物、可以喝的水和可以居住的环境了。

如果用这种方式去看别人，世上也就没有美，人人都是一身的毛病，甚至都是十恶不赦的大坏蛋了。

人非圣贤，孰能无过，人活在世上难免要与别人打交道，对待别人的过失、缺陷，宽容大度一些，不要吹毛求疵、求全责备，可以求大同存小异，甚至可以糊涂一些。

如果一味地要“明察秋毫”，眼里揉不得沙子，过分挑剔，连一些鸡毛蒜皮的小事都要去论个是非曲直，整个输赢来，别人就会日渐疏远你，最终自己就变成了孤家寡人。

古今中外，凡能成就一番大事业者，无不具有海纳百川的雅量，容别人所不能容，忍别人所不能忍，善于求大同存小异，赢得大多数人。

他们豁达而不拘小节，善于从大处着眼；从长计议而不目光短浅，从不斤斤计较，拘泥于琐碎小事。

多数人仅仅是在一些小事上较真，例如，菜市场上，人们时常因为几角钱争得脸红脖子粗，不肯相让。

。至于一台电视2000元和2100元的100元差价，人们经常就会忽略掉，不去较真。

要真正做到不较真，不是件很容易的事，需要善解人意的思维方法。

有位顾客总是抱怨他家附近超市的女服务员整天沉着脸，谁见她都觉得好像自己欠她200吊钱似的。

后来他的妻子打听到这位女服务员的真实情况。

原来她的丈夫有外遇，整天不着家，上有老母瘫痪在床，下有七八岁的女儿患有先天的哮喘，自己也下岗了，每月只有二三百元的下岗工资，住在一间12平方米的小屋里，难怪她整天愁眉不展。

明白至此，这位顾客再也不计较她的态度了，而是想法去帮助她。

在公共场所，遇到了一些不顺心的事，也用不着去动肝火，其实也不值得去生气。

素不相识的人不小心冒犯了你可能是有原因的，也许是各种各样的烦心事搅在一起了，致使他心情糟糕，甚至行为失控，偏巧又叫你给撞上了……其实，只要对方不是做出有辱人格或违法的事情，你就大可不必去跟他计较，而应该宽大为怀。

假如跟别人较起真来，“刀对刀，枪对枪”地干起来，再弄出什么严重的事儿来，可真是太不值了。

跟萍水相逢的人较真，实在不是明智之举；跟见识浅薄的人较真，无疑是降低自己做人的档次。

清官难断家务事，在家里更不要较真，否则真是愚不可及了。

家人之间哪里有什么大是大非、原则立场可讲，动不动搞得就像阶级斗争似的，都是一家人，何至于此？

所以在家庭琐事方面我们不妨糊涂一点，记住：家是用来讲爱的地方，不是用来讲理的地方。

大事化小，小事化了，去和稀泥，当一个笑口常开的和事佬。

## <<淡定的人生不生气>>

### 编辑推荐

《淡定的人生不生气》讲述了每个人都知道这样不好，可是每到那个时候，总是感觉控制不住自己，当有些看似无关紧要的小事来麻烦我们的时候，我们太过较真儿，觉得这些事情应该不是自己做的，所以就带着情绪上班，带着情绪回家，也因此，我们常常会伤害自己的同事，自己的家人，但最终回头想想，伤害最大的还是我们自己。

在这个世界上，没有绝对的公平；所以，我们必须要学会淡定。

此书充满墨香的文字会带你进入一个“淡定”的世界，娓娓道来的一个又一个故事会让你的心情放松下来。



<<淡定的人生不生气>>

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>