

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787506482646

10位ISBN编号：7506482649

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：232

字数：136000

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>

## &lt;&lt;不生气&gt;&gt;

## 前言

每个人都会生气，而生气的原因各不相同。

生气是人之常情，但聪明人会想方设法让自己不生气，因为不生气是幸福生活的无上智慧。

人说：“我明明不想生气，为什么老是忍不住发脾气呢？”

该怎么做才不会生气？

” 智者说：“不要生气。

仅此而已。

” 人说：“如果遇到令人愤怒的人或事，又该怎么办？”

” 智者说：“我们的心，应如一座有裂缝的钟。

不管受到什么攻击，我们都不会发出怒吼。

” 愤怒是一个可个白的魔鬼。

当心中有了愤怒，应想方设法消灭这个魔鬼，否则，它会把你拖进暗无天日的地狱。

愤怒的人自找苦吃。

如果要为所有的患者排名次，那么愤怒的人应该排第一，因为愤怒的人总是自找气受，而这是最愚蠢的了。

愤怒的人易冲动。

人在盛怒之下最容易冲动，于是便“一失足成千古恨”。

比起愤怒可能导致的悔之晚矣，没有什么事能更加糟糕了。

愤怒具有传染性。

一个人打哈欠，周围的人可能都会想睡觉；一个人晕船，旁边的人也可能会想呕吐；一个人愤怒，与之接触的人也可能会怒火中烧。

愤怒害人又害己。

愤怒是一把双刃剑，伤害别人的同时，也割伤了自己。

愤怒如一个卑劣的小偷，偷走了每个发怒之人的幸福。

愤怒会挤走欢喜。

人的内心就像一个瓶子，其容量是一定的，里面盛着“愤怒”和“欢喜”。

两者此消彼长，当愤怒的体积越来越大时，留给欢喜的空间也就越来越小了。

愤怒会毁灭幸福。

“愤怒”是幸福的敌人，放纵自己的愤怒，会与幸福南辕北辙，越来越远。

因此，不要动辄发怒，人不是为了生气才来到这个世界的。

无论遭遇了什么，都不要为了身外之物或喜或怒、或哀或乐，这才是真正的智者所为。

生气是拿别人的错误惩罚自己，伤神又伤身。

所以当遭遇让人生气的事时，应该努力做到不生气。

不生气，以智慧应对。

当一个拳头挥过来时，最明智的做法是什么？

不是用一个更硬的拳头把它打回去，而是用智慧让那个拳头自动收回去。

不生气，要漠视。

世界上最锋利的武器是漠视。

面对一个人的恶意挑衅，没有什么比愤怒更能让他兴奋，也没有什么比漠视更能让他痛苦。

不生气，要谦虚。

大海把自己放得很低，所以能吸收来自四面八方的水。

面对别人的批评和指责，人也要把自己的位置放低，这样才能收获更多。

不生气，要平和。

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

幸福只在一念之间，一念平和，便幸福自在。

不生气，要忍让。

## <<不生气>>

用争斗的方法，你绝不会得到满意的结果。  
然而用让步的方法，收获会比预期高出许多。  
忍让是生活的一种境界，也是人生的一门学问。

不生气，要宽容。

一只臭脚把紫罗兰踩碎了，而紫罗兰却没有生气，反而用自身的香气除去了脚的臭气。

不生气，要接受。

愤怒像弹簧，你强它更强。

治水之道在疏不在堵，让人愤怒的事也是一样，你越是抗拒，它越是气焰嚣张：你接受了，它自然偃旗息鼓。

不生气，要放下。

“我执”是背负在肩上的枷锁，人们要想在人生之路上轻松前行，就必须把“我执”从肩头卸下。

只有这样，脚步才能轻盈欢快。

不生气，要微笑。

来一个微笑非常简单——欢快地翘起嘴角，一百次之后，原本怒火中烧的心已经回归欢愉，再没有一丝一毫的怒气。

不生气，要自省。

如果你发现自己的脾气越来越暴躁，动辄发怒，那就马上做一次深刻的自我反省。

有时候，不是周围的人或事太可气，而是你自己出了问题。

不生气，要发挥同理心。

生气的时候，设身处地地站在对方的立场上考虑一下，就没那么生气了。

时常发挥同理心，生活就会少一些愤怒，多一些快乐。

不生气，要接受缺憾。

人生是不完美的，我们可以追求完美，但不能苛求完美。

接受人生的缺憾，追求人生真正意义上的“完整”，这才是幸福之路。

不生气，要积极改变。

“山不过来，我就过去。

”如果环境对我们不利，而我们又无力改变环境，那就改变自己。

世界在每个人的眼中都不相同，任何事物都不是只有一种姿态的。

每个人观察事物的角度不同，看到的形象也就千姿百态。

一句话能让人哭，同样也能让人笑。

一个梦有多种解法，一句话有多种解释。

万事万物都不是绝对的，一切均取决于人的内心。

遇事不生气，以平和之心来看待，这样便能收获幸福的生活。

编著者 2012年4月

## <<不生气>>

### 内容概要

一生气，幸福就远离！  
笑出来，怒气就消失！  
本书从被前人反复印证的哲理以及现代心理科学的研究成果入手，搭配日常中的小例子，循序渐进地告诉读者如何成为一个不动怒的人。  
首先，帮助读者深入了解愤怒，让读者真正明白什么是愤怒；然后，引导读者去认识愤怒的害处——愤怒是幸福的杀手，明确远离愤怒的必要性；接着，在读者已经充分了解、认识愤怒的基础上，介绍“怒气退散”的妙招，照此实行便能击退怒气，从而活在幸福的氛围里；最后，告诉读者怎样才称得上是个“不动怒的人”。

<<不生气>>

作者简介

资深图书策划人，曾参与策划编撰多部励志类畅销书。

## <<不生气>>

### 书籍目录

#### 第一篇 愤怒是幸福的杀手

愤怒是幸福的敌人

生气等于拒绝幸福

无法避免让人生气的事发生，但可以选择不生气

生活不是“愤怒”就是“欢喜”

凡事多往好处想，就会远离愤怒

两种能量：欢喜：创造，愤怒=破坏

愤怒会扰乱我们的生活

愤怒带来失败

愤怒会在家人之间筑起篱笆

愤怒是人际交往中最大的障碍

愤怒会夺走你的健康

愤怒带来的只有损失，没有收获

愤怒的烈火将会让我们损失惨重

发泄愤怒产生的“快感”只是假象

“愤怒的人最愚蠢”是真理

很多愤怒都是自找的

别和自己过不去

愤怒无法让你达到自己的目的

无谓的愤怒只会两败俱伤

#### 第二篇 远离“愤怒”从了解“愤怒”开始

看事情的角度不对容易心生愤怒

对相同事物的情绪反应因人而异

蟑螂恶心与否，取决于自己怎么想

太过在意他人的评价容易“愤怒”

“言听计从”不可取

让一部分人满意就够了

“我执”是愤怒的来源

“我执”；固执己见，制造妄想思维

别让过强的自我意识赶走幸福

抗拒是愤怒的催化剂

想抗拒：有愤怒的念头

越是抗拒，越是愤怒

接受才能放下，才能远离愤怒

愤怒会传染

拥有权力的领导者是最危险的一类人

#### 第三篇 让心中的怒气消散

#### 第四篇 做一个不生氣的幸福之人

## &lt;&lt;不生气&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 一头因为赌气而离家出走的骆驼在沙漠里艰难地跋涉着。

中午的太阳像一个大火球，炙烤着大地。

骆驼又饿又渴，焦躁万分，一肚子火气不知道该往哪儿发才好。

就在这时，它的脚掌被一块儿玻璃瓶的碎片硌了一下，骆驼顿时火冒三丈，咬牙切齿地骂道：“去死吧！”

”随即抬起右前蹄狠狠地将碎片踢了出去，由于用力过猛，本来厚实的脚掌被划开了一道深深的口子，殷红的鲜血顿时染红了脚下的沙粒。

气急败坏的骆驼一瘸一拐地向前走着，而地上的血迹却引来了空中的秃鹫。

它们欢叫着在天空中盘旋。

“莫非它们要等我的血流干后，来吃我的肉？”

”骆驼心里一惊，不顾伤势狂奔起来，沙漠上留下了一条长长的歪歪扭扭的血痕。

跑到沙漠边缘时，好不容易摆脱了秃鹫的骚扰，可谁知浓重的血腥味又引来了附近的狼，疲惫加之失血过多，虚弱的骆驼只得像只无头苍蝇般东躲西藏，仓皇之中跑到了一处食人蚁的巢穴旁。

不幸的是，浓烈的血腥味惹得食人蚁倾巢而出，疯狂地向骆驼扑过去。

眨眼间，食人蚁就像一床黑色的棉被把骆驼裹了个密不透风，可怜的骆驼轰然倒地。

临死前，这个庞然大物后悔莫及，喟然长叹道：“为什么我非要跟一块小小的碎玻璃片过不去呢？”

”看完这个故事后，相信大家一定会有所顿悟。

是啊，何必生气呢？

这只骆驼因控制不住自己愤怒的情绪，在受到一连串的伤害后，最终走向了毁灭。

可叹可悲！

现实生活中不乏像骆驼一样容易生气的人。

每个人一生中总会有或大或小的沟沟坎坎、或轻或重的磕磕绊绊，总会有这样或那样的不如意。

面对这些沟沟坎坎、磕磕绊绊以及不如意，如果只是一味地生气，你的生活中将永无晴日，而你也将会在无休止的压抑中消极度日。

有一位哲人说：“生气是拿别人的错误惩罚自己，是在拒绝快乐与幸福。”

”别人犯错，他理应受到惩罚。

然而大多数时候，别人犯错，你自己却会因为生气而受到惩罚。

20世纪40年代，德裔美国科学家爱因斯坦由于提出相对论而引起广泛的关注。

但在当时，伴随着莫大的荣誉和耀眼光环的是众多科学家的一片质疑声。

随着时间的推移，越来越多的科学家加入了反对的行列，对爱因斯坦及其相对论进行一系列猛烈的抨击。

反对者汇集到一起，一百位当时颇具名望的科学家联名证明相对论是谬论，是无稽之谈。

这种质疑和抨击愈演愈烈，最后变成了对爱因斯坦人身和人格的攻击。

反对者在多个公开场合大放厥词：“爱因斯坦是个疯子，是个毫无出息的傻瓜，是个一心只想出名的白痴……”记者会上，好事的记者当然不会放过这个机会，追问爱因斯坦对此事如何看待，准备怎么反击，爱因斯坦微笑着说：“一百位？”

如果能证明我的确错了，一位就可以了！”

”会场里顿时掌声雷动。

爱因斯坦对那些科学家的质疑、谩骂和羞辱真的一点都不生气吗？

答案是否定的，没有人会对此无动于衷。

但是他很清楚，生气、愤怒只会给自己平添烦恼，只会招来更多的非议，只会让那些反对者在笑声中举杯庆贺他们的计谋得逞。

所以，他很好地控制住了自己的满腔怒火，没有让自己成为愤怒的牺牲品。

<<不生气>>

编辑推荐

《不生气:心平气和的幸福生活智慧》是一本实用的、不容错过的生活心理书，为读者提供了管理自己的情绪、平复心情的方法，赋予读者心平气和、获得幸福的生活智慧。



<<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>