

<<不生气的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<不生气的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787515803319

10位ISBN编号：7515803312

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联出版社

作者：悠然

页数：227

字数：180000

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>

<<不生气的女人最幸福>>

内容概要

《不生气的女人最幸福》是指导广大女性读者管理情绪、提高情商、重拾快乐的一本书。书中以生动耐读的故事和深入浅出的叙述方式，指导女性如何赶走焦虑、抑郁、浮躁、苦痛等负面情绪，旨在帮助女性读者修炼一颗坚不可摧的心，享受幸福、自在、快乐的人生。

<<不生气的女人最幸福>>

作者简介

悠然，情感类畅销书作家，提倡不生气、不抱怨、不折腾的处世态度，策划出版过多部女性励志类书籍，深受读者欢迎。

<<不生气的女人最幸福>>

书籍目录

第一章 不要让生气伤了自己

1. 小情绪大疾病——“气”犹如藏在人体中的一枚定时炸弹
2. 相由心生——“气”是美丽容颜的“慢性杀手”
3. 生气的人更容易打败自己——“气”是事业的绊脚石
4. 怨恨增添一分，恩爱便消减一分——“气”是爱情的雷区

第二章 不必争你我，何须论短长

1. 减少猜疑，才能远离祸患
2. 过度嫉妒，伤人害己
3. 玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较
4. 幸福不是得到的多，而是计较的少

第三章 无欲则刚，人生可通达

1. 给自己的坏情绪找个“无害出口”
2. 怀着爱心吃蔬菜，也要比怀着怨恨吃牛肉好得多
3. 不要因为你的“敌人”燃起一把怒火，就让心中的烈焰烧伤自己
4. 快乐在于自身感受

第四章 HOLD住情绪才稳得住婚姻

第五章 女人好脾气，职场好待遇

第六章 淡定的女人，幸福的家庭

第七章 不生气的女人“最好”

<<不生气的女人最幸福>>

章节摘录

人人都知道生气对身体不好，尤其是女性，生气不仅会令自己情绪低落，还会带来身体上的隐患。

可你是否了解这小小的情绪会引起哪些疾病呢？

第一，生气等于慢性自杀。

生气和抑郁都是人们日常生活中常见的情绪，通常人们说的“生闷气”、“发闷躁”就是此类情绪的表现。

这种不良情绪对人的心理及身体会造成很大的危害。

《红楼梦》里的林黛玉不但有才华，而且纯洁又真诚，但却自幼羸弱多病，多愁善感。

在“风霜刀剑严相逼”的贾府，她不会像薛宝钗那样曲意逢迎、八面玲珑，而是经常郁郁寡欢，茶饭不思，夜不能寝，泪水涟涟。

当她听说心上人贾宝玉与薛宝钗结婚时，便一气而厥，悲愤而逝。

从情绪心理角度看，正是她内心的抑郁情绪造成了她自己的悲剧。

有关研究表明：一个人如果在精神上遭受重大的创伤或打击，即使心理调整得好，平均寿命也要缩短一年，如果恼怒超过半年不减，大约要缩短寿命2-3年。

因此，有关专家提出了这样一个口号：生气不该超过3分钟。

从中医的角度来讲，人的精神心理活动与肝脏的功能有关。

当人受到刺激造成心情不畅、精神抑郁时，会影响肝脏功能的正常发挥。

肝气不舒则急躁易怒，情绪激动，有时会做出一些不理智的事情。

另外，肝脏通过调节气息辅助脾胃消化，肝气郁结，则气息不利，不思饮食。

而西医是用实验说明的。

美国生理学家爱尔马曾做过一个实验：把一支玻璃管插在正好是0 的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”，描绘出了人生气时的“心理地图”。

实验发现，当人们心平气和时，冰水混合物里杂质很少；生气时则有紫色沉淀。

爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到白鼠身上，几分钟后白鼠就死了。

由此看到，人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何时候都复杂，且具毒性。

因此，爱生气的人很难健康，更难长寿。

三国时期，曹魏与蜀汉对垒，曹真领大军来到长安，在渭河西边下寨。

曹真与王朗、郭淮一起讨论怎么打败诸葛亮率领的蜀军。

王朗说：“明天可以把军队排整齐，让士兵挥舞旗帜。

你们看我只要说几句话，肯定让诸葛亮拱手而降，蜀兵不战自退。

” 第二天，两军在祁山前对阵。

王朗来到孔明面前对他说出一大套理论，甚至劝诸葛亮“倒戈卸甲，以礼来降，不失封侯之位。

诸葛亮听后斥道：“……你世居东海之滨，初举孝廉入仕，理当匡君辅国，安汉兴刘，何期反助逆贼，同谋篡位！

罪恶深重，天地不容！

无耻老贼，岂不知天下之人，皆愿生啖你肉，安敢在此饶舌！

今幸天意不绝炎汉，昭烈皇帝于西川，继承大统，我今奉嗣君之旨，兴师讨贼，你既为谄谀之臣，只可潜身缩首，苟图衣食，怎敢在我军面前妄称天数！

皓首匹夫，苍髯老贼，你即将命归九泉之下，届时有何面目去见汉朝二十四代先帝？

”
……

<<不生气的女人最幸福>>

媒体关注与评论

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。
——星云大师

<<不生气的女人最幸福>>

编辑推荐

一个从来不会生气的女人是“圣人”，一个只会生气的女人是“蠢人”，一个能够控制自己情绪，尽量不生气的女人才是幸福的女人。

<<不生气的女人最幸福>>

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>