

<<生气不如争气大全集>>

图书基本信息

书名：<<生气不如争气大全集>>

13位ISBN编号：9787542927804

10位ISBN编号：7542927809

出版时间：2011-3

出版时间：立信会计

作者：水中鱼

页数：384

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>

## <<生气不如争气大全集>>

### 内容概要

气是由别人吐出而你却接到口里的那种东西，你吞下便会反胃，你不理它时，它就会消散。人生的幸福和快乐，未必都来得及享受，哪里还有时间生气呢？因此，做人以消气为上策。

水中鱼编著的《生气不如争气大全集》正是为您顺心气、解怨气、化怒气的好助手。

《生气不如争气大全集》把人生中遇到的各种各样的气全部收纳进来，用志气、勇气、朝气、和气、才气、大气、运气、福气，来化解和取代闲气、闷气、怨气、怒气、傲气、泄气、赌气、小气、窝囊气，真正地帮助我们完成从生气到争气的改变，收获一个宽舒的人生和幸福的心态。

## <<生气不如争气大全集>>

### 书籍目录

#### 第一章 悉数气的十宗罪，赢得轻松快乐心

- 气大伤身：生气有损健康
- 气极伤心：生气的极端是绝望
- 气易失和：脾气太大影响人际关系
- 气易误事：效率在生气中被降低
- 气易坏事：小不忍则乱大谋
- 气易失控：不能自控是不成熟的表现
- 气易失足：别动不动就负气出走
- 气易伤情：绝情的“老死不相往来”
- 气易失机：“摔门而去”，后悔的是自己
- 气易失策：一生气，什么也想不出来

#### 第二章 百无聊赖生闲气，不如积极适应求顺气

- 挖出爱生闲气的根
- 莫名的生气只为“小事一桩”
- 多疑心态：你在生谁的气
- 别跟自己过不去，就没人跟你过不去
- 放过青春：老气的年龄，朝气的心态
- 美丑都是福，何必跟容貌斗气
- 生活就是一个甜蜜的负担
- 自己的错误
- 做自己：不必在意别人的看法
- 争口气不是“死要面子”
- 就图个舒心：遇事不钻牛角尖
- 要为明天而准备，不为昨天而哭泣
- 换个角度看问题
- “随”缘
- 不做完美主义者

#### 第三章 不理不睬生闷气，不如与人倾诉缓压力

- 绷着脸子给谁看
- 生闷气的N个理由
- 没生气，只是有压力
- 排遣厌倦：当心“没劲”成了口头禅
- “得不到”的郁闷
- 失恋是一种常见的人生经历
- 涉世之初，人人都有“焦虑期”
- 借酒消愁，不如找个朋友诉诉苦
- 郁气于心疾病生，不如宣泄出来
- 不会寄出的烦恼信
- 让心理咨询帮你解围
- 不忘倾听内心的声音
- 快乐是个好态度
- 避苦求乐：少想一些负面的事
- 消化痛苦要趁早
- 不必放在心上的事
- 不如意者十之八九，学会创造快乐

## <<生气不如争气大全集>>

拓展兴趣，不再郁郁寡欢

### 第四章 牢骚满腹积怨气，不如改变自己争运气

都是抱怨惹的祸

别让抱怨声影响了大伙的心情

“想当年”与“忆往昔”的慨叹

运气不好不是机会的错

无形的包裹，自闭的心

还在生“缺点”的气吗

你的生活并不糟糕

摆脱令人气愤的“胆小鬼”标签

业者的抱怨：怀才不遇

“下一个”不一定更好

在重复琐碎的事中打磨自己

不适应的时候就是改变的时候

你的潜能无限大

改变“随风倒”：这次听自己的

咽下怨气，才能争气

承认事实是一种坚强

抱怨时提醒自己：我够努力吗

抱怨在尝试中被改变

停止抱怨

### 第五章 垂头顿足空叹气，不如充实自己争才气

竞争让你畏惧吗

树立起自我投资意识

学习到老：充电，给自己增强“底气”

高手如云，你只能让自己变得更强大

成功就在你胜任的地方

没有天赋就勤奋

提升业绩，让人服气

争取做个“专业人士”

草率的过程，糊涂的结果

每件小事都值得认真做

比薪水更重要的

用阅读丰富你的学识

借着爱好和兴趣的光成才

脚踏实地为先，成功不“突然”

修炼，无时不在

### 第六章 悲观消沉常泄气，不如坚定不移争志气

泄气的常用理由：“不可能”

希望：人生的高标准

你必须有目标

明确想要的结果

可以输给别人，不能输给自己

善待失败就是善待人生

逆境能够顺转

不因倦怠而放弃

总有一种振奋人心的激情

<<生气不如争气大全集>>

别把困难看得太清楚  
坚忍不拔的求职者  
多一个借口就少一个机会  
不耐烦的情绪注定不成功的结局  
化愤怒为动力  
没有什么干扰你  
心浮气躁只能把成功赶跑  
你不能忘记自己的价值  
成功，我们积极地向往着  
超越平庸

用“舍我其谁”的信念征服一切

第七章与人较劲爱赌气，不如笑口常开讲和气

生气+绝食，身心俱损为哪般  
“自残”的启示：再生气也不能和生命较劲  
相视一笑泯恩仇  
以“和气”对“火气”  
原来只是一个误会  
家和万事兴：正确处理家庭内部“战争”  
爱情赌注：有多少爱可以重来  
用尊重和理解化解隔阂  
用珍惜拉近距离  
和气生财：谈判不翻脸  
不为“不会说话的人”生气  
不和你“抬杠”  
执拗地“拒不认错”  
握手言和：放弃无谓的辩解  
一生气就“揭短”的行为要不得  
说点好话夸夸他（她）  
幽默逗乐  
矛盾还靠“和事佬”  
这么想就对了  
哈哈一笑，不再气恼

第八章心胸狭窄生小气，不如乐观豁达求大气

当“妒火”攻心时  
雅量是成熟的标尺  
用豁达收获幸福果实  
面对挑衅者就是不生气  
理智地看待“绯闻事件”  
我有理，我也让着你  
保持一颗童心  
生命的回声  
琐碎小事不必太较真  
爱情中的“反测验”  
放远眼光再来看  
面对刻薄的人，应懂得宽容  
以德报怨的力量  
不要让悔恨干扰你的生活

## <<生气不如争气大全集>>

### 第九章 义愤填膺常憋气，?如得失两便平心气

为啥老爱“心理不平衡”

再窝火也别乱撒气

赠人玫瑰：帮助别人就是帮助自己

试试传递爱心

忍让乃人生大智慧

可以吃点亏：塞翁失马，焉知非福

付出总有回报，不怕“多做一点”

不必为“不领情”而憋屈

“慷慨解囊”与“还人情”的衡量

对别人表示关心

真的是“士可杀不可辱”吗

为自己考虑并不是错

把令人可气的事情全部忘掉

量力而为和量“需”而为

换个角度看得失

得意失意只不过是一?心境

### 第十章 怒火中烧发脾气，不如修身养性降火气

怒火之源：怒从心边起

冲动，是失去理智的魔鬼

暴躁的后果：赔了东西又伤身

被别人的思维观念所激怒

在自己的错觉认知下气急败坏

不拿别人的错误惩罚自己

倔脾气真的改不了吗

接打电话中的“气不顺”

不必为“被批评”动肝火

要息怒就避开矛盾的焦点

什么是应激反应综合症

把冷静写进备忘录

制服愤怒12招

办公室的情绪管理办法

加强自身修养

### ?坚守一颗宁静的心

### 第十一章 狂妄自私装牛气，不如虚怀若谷旺人气

低头不等于低微

放下身段，低调做人

适当以弱示人

用真诚加码

谁敢说自己“最了不起”

有本事也用不着“狂”

傲气输给了亲和力

锋芒太露遭人忌

“痛击”自命不凡者

事情未成功之前别吹牛

对自己“过奖了”

恭敬地说话

<<生气不如争气大全集>>

把曾经的辉煌看成零  
不可一世不如谦虚称霸  
人的本性是自私的吗  
真正的聪明人  
不要轻易亮底牌  
忌逞一时的口舌之快  
说话办事留有余地

第十二章 贪婪财利求名气，不如平常心态好福气

人生不过百年  
什么是最重要的  
虚荣心作祟：在虚实幻影间寻找本真  
面对物欲横流：知足才能常乐  
利欲熏心时：就是不“眼红”  
蠢蠢欲动时：诱惑是个美丽的陷阱  
不做拜金主义者：金钱面前的喜与忧  
正视权位：扰乱心绪的“身外之物”  
正视权力：总统的烦恼  
正视成就：第一名只有一个  
正视富贵：达亦不足贵，穷亦不足悲  
正视名利：淡泊人生一身轻  
正视名望：“红得发紫”与“名不见经传”  
正视福泽：平淡中体会幸福滋味  
蕴藏恩典：生活所赐皆感恩  
修养情志：培养一种高贵的性情  
正视追求：心中的高度有多高  
净化心境：抛却心中的“私心杂念”  
把握尺度：适可而止才不会走火入魔  
生活的真谛：简单是一种高层次的活法  
我本平凡：保持一颗平常心

## &lt;&lt;生气不如争气大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：郁气于心疾病生，不如宣泄出来怒气是不可以长期积压的。

布洛伊尔与弗洛伊德发现，在心理治疗过程中，凡是病人能够得到较好的精神疏泄时，病情都会有明显的好转。

所以，他们认为只有把这些积郁的东西“净化”后，才会收到较好的疗效。

在现实生活中，我们也会看到有些心胸开阔、性情爽朗的人，他们心直口快把自己的不愉快情绪或心中的烦闷诉说出来，这种人的心理矛盾能获得及时解决。

可是，我们也常看到心胸狭窄的人，爱生气，心中闷闷不乐，由于心理冲突长期得不到解决而发生心理疾病。

一般说来，把怒气发泄出来比让它积郁在心里要好。

根据哈坎松1969年的一项研究成果，当人发怒时，血压会迅速升高，而当他通过各种方式，如大喊大叫、号啕痛哭或采取报复行动将怒气发泄出来时，血压又会很快恢复正常。

相反，倘若他们将怒气强压下去，那么他们的血压则需要相当长的时间才能恢复到正常水平。

此外，让怒气积郁在心中对心脏的健康尤其不利，是诱发冠心病的主要原因之一。

以上只是指出一个事实而已，它并不意味着我们在同别人发生冲突时应该凭感情行事，毫无顾忌地对别人采取攻击行动。

心理学家认为，一个人的身体状态是受其心理和精神状态所影响的，大约有一半以上的疾病是由心理和精神方面引起的，因此，掌握心理平衡对人的健康是非常重要的。

从心理健康的角度来看，长期积压怒气会影响身心健康，怒气长时间得不到排解就可能变成忧郁情绪。

发脾气可造成神经系统紧张，使内分泌处于亢奋状态，甚至可能引发疾病。

从人际关系角度看，一场脾气发下来，别人不仅会敬而远之，多年的交情甚至可能因此了结。

公元前284年，燕国大举进攻齐国，名将乐毅率大军连占齐国70余城。

最后齐国只剩下莒、即墨两城，已经面临灭国之灾。

乐毅将两座城池包围后，采取攻心战术，以和平解决齐国这最后两城为上策，乐毅令部队撤至两城外9里处筑垒，对城中出来的齐国百姓不去骚扰，甚至对其中的贫困者给予救济，慢慢争取民心。

恰巧此时燕昭王去世，燕惠王继位，齐国守将田单获此消息后，立即派人到燕国散布谣言，燕王立即派大将骑劫换回乐毅。

田单再生一计，派人散布谣言说，即墨人最怕燕军割掉战俘的鼻子并将他们置于阵前。

骑劫听到后，认为此办法不错，当即下令将降卒的鼻子全部割掉，并将他们排列在阵前。

这一下，骑劫中计了。

即墨城中的军民见燕军如此残酷地对待战俘，人人愤怒不已。

田单又派人散布谣言说，即墨人的先人坟墓都在城外，他们害怕燕军挖掘坟墓，侮辱先人。

骑劫不假思索又命令将城外的坟墓全部挖开，将死人弄出来焚烧。

城中军民见燕军如此丧尽天良，无不痛心疾首，个个义愤填膺，纷纷要求与燕军拼命。

田单见时机已到，做好作战部署，一场火牛阵烧得燕军一败涂地。

田单乘胜追击，一举收复了齐国所有失地。

割战俘的鼻子、挖掘齐国人的祖坟等不义之举，不但没有恐吓住齐人，反而激起了他们的极大愤慨，决心与燕军拼个鱼死网破。

齐军的愤怒极需要宣泄，战场上的英勇作战成为齐军士兵宣泄的途径。



<<生气不如争气大全集>>

编辑推荐

《生气不如争气大全集(超值金版)》：一味生气是愚蠢，不想生气是境界，化生气为争气是智慧。  
生闲气不如求顺气；生闷气不如化心气；积怨气不如争运气；空叹气不如长才气；常泄气不如争志气；  
爱赌气不如讲和气；生小气不如求大气；常憋气不如平心气；发脾气不如降火气；有傲气不如有人气；  
求名气不如修福气。

<<生气不如争气大全集>>

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>