

<<101个影响一生的小毛病（中学生）>>

图书基本信息

书名：<<101个影响一生的小毛病（中学生卷）>>

13位ISBN编号：9787807161493

10位ISBN编号：7807161493

出版时间：2005-10

出版时间：第1版(2005年10月1日)

作者：彭凡

页数：219

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>

<<101个影响一生的小毛病（中学生）>>

内容概要

《成长胜经：101个影响一生的小毛病（中学生卷）》通过101个经典的故事和深入浅出的道理，讲述了青少年在成长过程中会遇到的一些坏毛病，让读者在阅读《成长胜经：101个影响一生的小毛病（中学生卷）》的过程中不断地审视和自问，轻轻松松中克服阻碍你走向成功的一些坏毛病。渐渐成就自己最完美的一面。

<<101个影响一生的小毛病（中学生）>>

书籍目录

浮躁如同踩着云朵走路发脾气能解决问题吗?歧视让爱的玫瑰凋零等待别人解决自己的苦跟在别人的屁股后面走大事做不来小事不想做低估别人，等于看轻自己舍近求远，错过身边的机会锯掉惰性的“椅背”看见自满的魔鬼在招手了吗?请不要指手画脚缺点永远长在别人身上欲望像海水，越喝越涩聪明过头迟早要吃苦头浮躁如同踩着云朵走路言多必失，多言必败骗别人等于害自己煮熟的鸭子也会飞掉遇事容易反反复复害羞是种心理病让别人看到你又何妨一味相信别人的人是傻瓜说话做事只管率性而为别让你的天才变成你的悲哀自暴自弃是个傻瓜对别人期待太高盲从让人失去清醒的头脑蔑视原则带着有色眼镜看事情陷入炫耀的歧途煮熟的鸭子也会飞掉爱的反面是冷漠斤斤计较只有两斤愈唠叨愈糟糕总是依赖别人心急吃不了热豆腐完美没有绝对忘记感激最亲的人井底之蛙容易目光短浅好高骛远将两手空空对谁都不相信不懂放弃只会带来麻烦百般掩饰自己的缺点凡事从自己出发机会不会留给害怕冒险的人“怀才”为何“不遇”自以为是会妨碍你的前途嫉妒是人生的毒药适时切断自己贪婪的欲望懒惰是危险的慢性病白作聪明摔得更狠控制不了自己就控制不了别人心急吃不了热豆腐把年龄当借口十个想法不如一个行动“闲话”是一剂毒药虚荣是稻草人的桂冠从自卑中超越自我不懂装懂比不知道更可怕被物质牵着鼻子走自尊过度就是虚荣做自我欣赏的空架子把面子看得太重无视规则的“红绿灯”拖延是对生命的挥霍要改变的是环境还是自己?用力看就是盲穿上引起误解的黑衣裳轻易地交出你的判断力犹豫和后悔是人生痛苦的根源愤怒让决定变质聪明莫被聪明误虚荣是稻草人的桂冠骄傲自满使人落后为过去的事懊恼该放松时不放松比鲁莽更糟糕的是优柔寡断贪心是噩运之源显示自己是个可怕的陷阱以貌取人逃避带给你的是失败捷径并非永久的星光大道自我麻醉不能解决问题最大的心理缺陷是不自信误会常常令人做出错误决定抱怨是往鞋里倒水墨守成规将寸步难行站错了位置错误的选择会耽误一生不尊重经验会多走弯路定力不够轻易受人影响最怕知错不想改丢了西瓜捡芝麻贪心是噩运之源脑筋也得要学会转弯因循守旧何谈创造不懂得分享就不懂得生活脑筋也得要学会转弯瞧不起竞争对手模仿容易迷失自我放下“布袋”轻松走路轻信他人让你懊悔不已目中无人随时会跌倒胡乱猜疑自寻烦恼不必惊慌失措、草木皆兵什么都学，只会一事无成拒绝与人分享等于拒绝世界

章节摘录

有一位已经退役的将军，去拜访在山里修行的大慧果禅师，想随大师一起修行。

“将军，您现在还有满身的坏习惯，等您把这些坏习惯都改掉了，再来跟随贫僧修行吧！”

禅师这么回答。

将军回家后，决心要戒除种种坏习惯。

终于有一天，他自己觉得好像都戒除了，就赶忙再跑来找大慧果禅师。

“禅师，我已经把我那些陋习除尽了，连心都空了，现在可以来跟随禅师您修行了。”

禅师看了看将军，对他说：“怎么起得那么早，莫非是你老婆跟别人同床共枕？”

将军一听，勃然大怒地骂道：“你这个老秃驴，竟然敢乱讲，简直是找死！”

禅师再看了看将军才又慢慢地说：“你要出家跟我修行，看来还早得很呢！还是回去多修个几年再来吧！”

将军一听才恍然大悟，原来他的怨恨心一直都还在，哪是那么容易就戒除的？

感悟之门：喜怒哀乐，本是人之常情。

心理学的研究指出，随便发怒，就人与人之间的相互关系来说，会伤了和气和感情，会失去人们之间的信任和亲近。

制怒，则是一个人的理智战胜感情冲动的过程。

而理智，恰好是一个彬彬有礼的人的特有的标志。

你愤怒、你愤恨，只是因为已习惯于用它们来表达你的不满，来表明你的要求，来达到你的目的。

其实，这是与人相处的一种心理危机的体现。

根据一般人的说法，愤怒是一种必须让它自然宣泄的情绪。

然而，发泄愤怒本身并不合乎自然法则，愤怒不能使人过得更好，暴怒、发脾气对任何人的生活都没有正面的意义。

愤怒及发脾气，并非是博得他人合作的有效工具。

不要让自己养成失去控制，以赢得别人对你认同的习惯，这样只能赢得一时，但终究会挫败。

愤怒有巨大的威力，它促使你在毫无意识的情况下，伤害了自己，也伤害了别人。

你如何处理你的愤怒心态？

如果那是长年不断，随时会爆发的常态行为，那么你应该用理性的态度来面对它，让它发泄出来，或与对方讨论，找出原因，不要用偏激的方法来处理它。

如果你的愤怒心态是在不知不觉中产生的，就如同大多数人的情况一样，那熬你的处理态度就不一样了。

你可以让这些心态堆积起来，然后一次让它发泄掉。

u“ 就像让气球胀满后飞掉一样。

怒火就像老鼠一样可恶。

从前有个单身汉，住在用茅草搭起的房子里。

他勤劳耕种，自食其力。

渐渐地，油盐酱醋之类的生活必需品，越来越齐备了。

但是令他恼火的是，草房里老鼠成灾，白天乱窜，晚上乱叫，还磨牙，终日闹个不停。

这汉子满腹怒气，又无计可施。

一天，这汉子酒喝多了，躺在床上睡觉，这时老鼠们闹得更凶了，似乎是故意惹他生气。

汉子怒火万丈，一把火把房子烧个精光。

老鼠是全没了，可他的家业也没了。

和别人发怒就如同单身汉，为了小小的老鼠，却毁掉自己的房子，得不偿失。

所以，年轻人，你必须学习以自己的方式，处理自己的心态。

最终的目的是你必须以有效的方法，控制愤怒、控制仇视心态，而不至于挫败。

当你愤怒时，不妨问自己：“愤怒能解决问题吗？”

” 尽量试着找出建设性的方法，而不是意气用事。

<<101个影响一生的小毛病（中学生>>

下面的方法可以帮助你驱除怒气，不妨一试。

摆脱怒气有几个步骤：第一，大声说：“我开始觉得生气了，我要先暂停一下。

”第二，离开现场，留给自己一点儿冷静的时间。

第三，试着采取行动来处理你的愤怒。

如你可以到外头去走动一下，或是坐在椅子上，伸一伸懒腰，运动一下双腿。

如果你是在家中，考虑出去逛一逛、打扫屋子或洗洗车，发泄一下。

如此，可以帮助你消除一些体内的紧张情绪，使你的心思暂时离开燃起怒火的人或情境。

第四，当休息时间结束，你也冷静下来之后，你便可以回到发怒的现场中，以冷静与智慧来解决问题

。

.....

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>