

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787122143778

10位ISBN编号：7122143775

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：古墨清

页数：213

字数：204000

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

人生在世，不如意事不可避免。

面对不如意的事情，有的人淡然一笑，有的人愁眉不展，有的人怒气冲天。

不管用何种态度对待，都是再正常不过的。

但如果经常不加控制地生气，久而久之就会毁掉一个人的健康、人际关系、生活和工作。

古人说：“病从气上得，气在病中走。”

生气容易伤身，这已经过科学验证。

研究发现，当一个人生气时，他的呼吸频率、心跳速度都会加快，耗氧量会加大，血流量和血压会升高，整个身体的生理功能都处于失控状态。

如果恼怒在心中积压半年，无法消散，会缩短两三年的寿命。

生气后，人的情绪往往容易冲动。

冲动会毁掉你的人际关系，毁掉你的生活。

生活中，由于冲动而失去理智的事情时有发生，事发之后人们往往又会感到后悔。

因为冲动的时候，说的话像把刀，会伤人；做的事像颗炸弹，会破坏正常的生活。

可见，生气根本无法解决问题，只会使你徒增烦恼。

生气还会给人造成经济损失，因为生气之后，有些人会摔东西、打架。

东西摔坏了，又要买新的；打伤了人，要赔医药费，若自己被打伤，还要忍受痛苦。

想一想，真的一点都不值得。

歌德说：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”

这句话精辟地指出，生气是愚蠢的行为。

中国古代有首《不气歌》，“他人气我我不气，我本无心他来气。

倘若生气中他计，气下病来无人替。

气之为病太可惧，诚恐因气把命丢。

我今尝过气中味，不气，不气，真不气。

”所以，学会看透事物的本质，领悟不生气的智慧非常重要。

那么，怎样才能让自己不生气，又怎样消除内心的“气”呢？

用目标激励自己、劝慰自己。

给自己设定一些具体的人生目标，当你要生气时，想一想还未实现的目标，激励自己、劝慰自己：“目标没有达成，我哪有时间生气呢？”

”然后把精力投入到实现目标的工作中，这样你的注意力转移了，气也就消了。

通过运动的方式来转移、消除怨气。

当你生气时，不妨进行运动，例如，跑步、打球、游泳等，这样有助于消除内心的压力和紧张的情绪，把怨气排出体外，从而使你更好地消除心中不如意的情绪，进而保持快乐的心情。

冷静地分析事情的来龙去脉，而不是盲目地生气。

当不愉快的事情发生时，应冷静地思考，搞清楚事情的来龙去脉，找到问题的症结，从而更好地化解矛盾，消除怒气。

……活着不是为了生气、受气，而是感受快乐、享受生活。

因此，我们要经常提醒自己保持快乐，笑对不如意。

牢记：生气是自残，生气是浪费，生气是愚蠢。

而不生气是一种智慧，一种修养，一种境界。

本书从对人、对己、对心等方面，告诉读者如何做到宽怀与淡定，以超脱的心态看人事，学会放下与舍得，不苛求完美，不追求无缺，这样的人生才是智慧的人生、快乐的人生。

## <<不生气>>

### 内容概要

人有七情六欲，生气是一种常见的情绪反应。但如果任由生气蔓延而不加控制，久而久之可能会毁掉一个人的工作、生活与身体。本书从对人、对己、对心等几个方面，告诉读者如何做到宽怀与淡定，以超脱的心态看人事，学会放下与舍得，不苛求完美，不追求无缺，这样的人生才是智慧的人生，也是快乐的人生。本书适合广大忙碌烦恼的中青年人阅读参考。

## &lt;&lt;不生气&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章

## 戒躁

不骄不躁谨慎行，我不妒人人渡我

如今有许多浮躁的人，狂躁、急躁、焦躁、烦躁处处可见。

在充满躁气的氛围里，人们很容易产生嫉妒心理、骄傲心理、炫耀心理、冒进心态，并由此变得没有耐心，没有毅力，不懂得谦虚谨慎、踏实奋进，生闷气、发无名火成了一种通病。

要想消除火气，就要从戒骄、戒躁、戒嫉妒开始，努力保持一颗宁静的心。

1

别让嫉妒之火焚烧了自己的前程

2

过于狂躁，无异于自我迷失

3

你不容别人，别人岂能容你

4

不要太急躁，慢一点也无妨

5

该等待时需等待，冒进容易尝失败

6

向浮躁宣战，获得一颗平常心

7

花开静悄悄，无须去炫耀

8

镇定自我：学会快速平息怒火

## 第二章

## 忍耐

动心忍性，方能安于己身

古语说得好：“小不忍，则乱大谋。”

忍耐和坚持虽然令你感到痛苦，但会逐渐给你带来好处。

如果你忍受不了，坚持不下去，率性地表现出火暴的脾气，可能一时间感到痛快，但是你将承受更大的苦痛。

正所谓，动心忍性，才能安身立命。

要想成为一个成熟的人，学会忍耐是必备的品性。

1

忍是一种超凡脱俗的境界

2

忍耐小痛一时，愤怒大痛一世

3

忍是一种低调，让你拥抱成功

4

压力是浮云，要学会一笑了之

5

动心忍性成大器，谨慎小心待成功

6

## <<不生气>>

忍耐之时要有一颗谦卑的心

7

退一步风平浪静、海阔天空

8

忍一时之气，成一世之功

9

忍耐是为了做快乐的自己

第三章

若愚

心中无事一床宽，人生自在是“糊涂”

有人说，人生是一本糊涂账，不用算得太明白，适当地糊涂一些，就不会活得那么累。

郑板桥说过“难得糊涂”，告诫人们在该糊涂的时候装糊涂。

糊涂是一种境界，其最高表现是大智若愚，要想达到这种境界，我们就要保持一颗单纯的心，把世界看得简单一点，用心感知最朴实的生活。

1

谁跟你争执，就放手让他赢

2

“糊涂”地宽恕，比严厉地训斥更有效

3

简单一点，别老跟自己较劲

4

吃点糊涂亏，占到大便宜

5

真聪明很容易，假糊涂最难得

6

做个“糊涂神”，还得自由身

7

学会大智若愚，得理不妨让三分

8

该糊涂时，千万别耍小聪明

第四章

宽心

容纳了天下，便是宽恕了自己

海纳百川，有容乃大。

做人要豁达大度、心胸宽广，这是一个人有修养的表现。

当你宽容别人时，你也就宽容了自己，解救了自己。

因为宽容意味着放下了仇恨、放下了怨言，放下了气愤，能让你保持快乐，让你的心灵得到净化和升华。

1

心有多宽，路就有多宽

2

人无完人，包容别人的缺点

3

原谅别人，就是解救自己

4

## <<不生气>>

评价对与不对，都要学会宽心面对

5

微笑着去包容别人的无心之过

6

宽以待人，才能容纳更多的快乐

7

用宽阔的胸怀，助长成事的概率

### 第五章

#### 节欲

破除欲望之茧，方成轻舞之蝶

欲望太多，心理包袱就会太重，脚步就会变得沉重；欲望太多，思想就会复杂，想得太多就会很痛苦

。

所以，节欲是一种生存的智慧。

只有懂得节制欲望的人，才能不被欲望束缚手脚，专注地实现目标；才能不被烦恼干扰，保持轻松快乐的心态；才能轻装上阵，创立一番成就。

1

别因贪念太多而深陷苦海

2

有钱未必快乐，没钱未必烦恼

3

别总对自己说“还想要更多”

4

盲目追求功名利禄，幸福就会成为奢求

5

不要滥情，既然不爱就请拒绝

6

修剪欲望，才能享受惬意人生

### 第六章

#### 放下

人生在世少烦恼，随缘自适愁自消

放下是一种解脱，一种顿悟，一种智慧的选择。

放下烦恼，你就会多一点轻松；放下名利欲望，你就少一些羁绊；放下过去的荣耀和成就，你就少了一些自满。

放下是一种气度，是一种风范，放下的过程，也是获得的过程。

当你紧握双手时，你什么也得不到；当你张开双手时，世界就在你手中。

这就是放下的智慧，也是快乐的秘诀。

1

放下是人生的一种大智慧

2

紧抓是负累，放下没心结

3

放下固执，适者才能生存

4

放下消极，做最好的自己

5

## <<不生气>>

放下面子，不做虚荣的奴隶

6

放下自私，爱人者人恒爱之

7

放下自满，常怀空杯心态

第七章

惜福

驱逐抱怨，用知足之心维系快乐

珍惜拥有，知足常乐，用平常之心对待当下的生活，这种心态是每个渴望快乐的人都应该有的。

放下抱怨，学会感恩，用感恩之心对待身边的人和事，珍惜自己、珍惜生活的馈赠，无论是快乐还是痛苦，都要伸出双手去接受。

做一个懂得珍惜，懂得感恩，懂得知足的快乐的人。

1

没有人是命运的宠儿或弃儿

2

存在即价值，生活需要珍惜

3

弱水三千，有一瓢饮足以

4

别抱怨昨天，要努力活在今天

5

不要在羡慕别人中迷失了自己

6

心怀感恩，生活才能更加恬淡

7

接纳自己，命运就在自己手中

第八章

清心

云在青天水在瓶，人在江湖清白心

博大的胸怀可以稀释忧愁，宁静的内心可以驱散困惑。

当生活的困扰袭来时，如果能做到不受外界干扰，保持一颗宁静的心，就能留住快乐，找到属于自己心灵休憩的空间。

古人云：“云在青天水在瓶，人在江湖清白心。

”一个善于保持宁静的人，才能在人世间品味平淡的美丽。

静是一种意境，是一种隐藏的沸腾，是一首绵延不绝的快乐之歌。

1

自在安于己心，无争之下平息怒气

2

身处逆境也要保持内心的一片清澈

3

保持不动心才会活得从容淡定

4

在释怀中体味真实的快乐

5

积极看待不如意，怨气自然消

## <<不生气>>

6

真正的宁静来自内心

7

不拘小节者，不被小事所累

第九章

厚道

实在纯良安于己，行路无碍挂于心

厚道是一种做人风范，是一种有教养的表现，是一种隐性特征。

正如契诃夫说的那样：“有教养的人不是吃饭不洒汤，而是别人洒汤的时候别去看他。

”这种假装没看见的做法就是厚道的一种表现。

厚道并不是愚笨，而是一种大智若愚的表现。

厚道之所以为厚道，就在于心地善良、为他人着想，不图回报，远离急功近利。

这是人际交往中受人欢迎的重要因素。

1

坑人之事，宁可断粮万不能做

2

给人留面子，说话不揭短

3

多成人之美，不送人之恶

4

看透不说透，还是好朋友

5

为别人着想，才会得到体谅

6

用一颗善心待人，就是厚道

7

厚道不是老好人，而要有原则

第十章

随缘

缘分去留随它去，行云流水旧念消

“一切随缘，如果有缘，时间和空间都不是距离。

如果无缘，就算相聚也无法会意。

”世界万物都会随缘而生、随缘而灭。

因此，凡事都不必太在意，更没必要过分强求，过分执著，而应该学会变通，学会顺势而为，避免逆流而上，这样才能取得事半功倍的成就，你才能活得轻松快乐。

1

过分执著，免不了一场虚空

2

万事莫强求，顺其自然就好

3

把苦中作乐当成一种享受

4

别总在意那些无关己身的事

5

匆匆过客，无须计较太多



<<不生气>>

6

缘分来时要珍惜，缘分散时心淡定

7

学会从缺陷中领悟“完美”

## &lt;&lt;不生气&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：看到小沙弥骄傲自满，方丈便想了一个办法来点化他。

一天，方丈端来一盆含苞待放的夜来香，让小沙弥晚上观察花开的情景。

第二天早上，小沙弥抱着那盆花欣喜若狂地敲开了方丈的门，对方丈说：“这盆花太奇妙了，我看见它晚上开放，非常馨香。

可惜到了早上，它就收敛起来。

如果它可以白天开放，一定会赢得更多的赞美。

”方丈温和地问小沙弥：“它晚上开放的时候，吵到你了吗？”

”“没有”，小沙弥笑着说，“它静悄悄地开放，怎么会吵到我呢？”

”“原来如此”，方丈笑着说，“我以为它开放的时候，还得炫耀一番呢。

这种花叫夜来香，只在晚上悄悄地开放，但人们依然记住它，喜欢它、赞美它。

”聪明的小沙弥明白了方丈的话，脸一下子就红了。

他对方丈说：“弟子懂了，我一定改正。

”你是否发现，有些人和那个小沙弥一样爱显摆、爱炫耀呢？

这是非常不好的习惯，显摆看似聪明，实则糊涂。

因为你把自己的优势暴露出来，一方面，间接地贬低了别人，惹人恼怒，树立了敌人；另一方面，你暴露优点，让你的竞争对手可以更好地研究你，从而战胜你。

喜欢显摆、炫耀，是一种骄傲的心态。

人一旦有了骄气，就会看不清自己，看不清现实。

这样一来，就很容易遭受打击。

一只聪明的狐狸每次都能聪明地逃脱动物的来袭，于是渐渐地，它开始自以为是，得意扬扬。

一天，它到湖边散步，在夕阳的照射下，它发现自己的身影非常巨大，于是得意忘形了。

正在这时，远处来了一只狮子，狐狸心想：凭借自己的本事，对付狮子小菜一碟。

就这样，它不把狮子放在眼里，径直走向狮子。

结果，被狮子一。

吃掉了。

人天生就有虚荣心，保持适当的虚荣心，不那么炫耀，不那么张狂，未尝不可。

可是如果过度地虚荣，凡事爱显摆，那就坏事了。

因为有虚荣心、爱显摆的人，经常会做一些伤害别人的事情。

这样就会结怨，甚至直接引起别人的还击，结果受伤害的是自己。

有一次，纪晓岚与和坤在花园饮酒，突然，一只狗走了过来，和坤故意卖弄风雅，想借机贬损纪晓岚，于是问纪晓岚：“是狼（侍郎）是狗？”

”

<<不生气>>

编辑推荐

《不生气:淡定的人生最幸福》适合广大忙碌烦恼的中青年人阅读参考。

<<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>