第一图书网, tushu007.com

<<生气不如长志气>>

图书基本信息

书名：<<生气不如长志气>>

13位ISBN编号：9787504724809

10位ISBN编号：7504724807

出版时间：2006-1

出版时间：中国物资出版社

作者：立夫

页数：300

字数：257000

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

<<生气不如长志气>>

内容概要

快乐，来源于你的积极心态，让心灵自由超脱，快乐就会与你为伴；学会宽容，也就是学会爱自己；点亮心灯，别因心理失衡而生气；轻松生活，不做爱生气的人；面对困境，拥有一颗轻松坦然的心；克服自卑，振奋精神积极进取；发挥优势，你就有了成功的可能。

人是感情动物，所以生活中每天都会伴随情绪的起伏波动。

有人能够控制情绪，喜怒不形于色，而有人则完全情绪失控，说哭就哭，说笑就笑，说生气就生气!生气还有很多害处，其一会在无意中伤害无辜的人，但又有谁愿意无缘无故充当别人的出气筒呢?其二会破坏人际关系的和谐。

其三，生气对身体的危害最大，气多伤身。

所以说，生气无益。

如果我们希望生活平静而又快乐，又何必为那些不愉快的事而去糟踏生活折磨自己呢?本书将告诉你：一个人能始终牢记自己的理想志向，以积极的人生态度和豁达开朗的心胸去面对未来，烦恼就会越来越少，生活就会充满了笑声，成功也就离你不远了！

<<生气不如长志气>>

书籍目录

绪言 生气不如长志气 1.生气是一种不健康的心态 2.生气是人生健康的一大杀手 3.别拿别人的错误惩罚自己 4.生他人的气不如长自己的志气 5.为别人超越自己而高兴一、积极的心态是根治生气病的良药 1.人生需要保持积极的心态 2.快乐，来源于你的积极心态 3.让心灵自由超脱，快乐就会与你为伴 4.放弃一味地追求完美，你就能找到快乐 5.遇事_定要想得开 6.一切成败皆源自对事物的不同看法 7.厄运压不倒意志坚强的人 8.不要让别人的好恶动摇了你的自信 9.幽默是抑制生气的润滑剂二、以宽容之心谅解他人 1.宽容是一种博大的胸怀 2.宽容的心胸能够化解怒气 3.学会宽容，也就是学会了爱自己 4.应该正视别人的批评与责备 5.不要让外来的攻讦、欺侮干扰了你的心态 6.面对上司打压，曲身应对 7.面对同事打压，一笑对之 8.面对下级犯上，以静制怒 9.给你的“ 对头 ”一些宽容三、别因情感问题而生气 1.面对朋友分歧，和解为上 2.面对恋人离去，不必悲伤 3.面对亲人背叛，理性应对四、打开心窗，别因家庭问题而生气 1.珍视亲情，面对亲人莫生气 2.婆媳之间宽以待人，严以律己 3.夫妻失和，及时掐灭战争导火索 4.假如婚姻破裂，应当理智分手 5.对待孩子要善于平等沟通 6.与孩子交谈而不是训导 7.减少孩子的逆反心理五、坚强地面对意外伤害和飞来之祸 1.当意外出现时，要像平时那样镇静 2.自强不息，战胜横祸 3.面对突来的危机，镇静对待 4.屡败屡战，在挫折中奋起 5.把自己从困境中独立出来 6.努力忘记昨日的悲伤和不幸六、点亮心灯，别因心理失衡而生气 1.心情宁静，方可致远 2.轻松待己，心自超然 3.心情紧张时，要学会放松 4.把烦恼写在纸上，不要搁在心里 5.抑郁难解，改善对方 6.挣脱孤独，善于与他人交流 7.克服自卑，振奋精神积极进取 8.消除猜疑，学会善待他人 9.驱散嫉妒心理，不为嫉妒所困扰 10.克己制怒，缓解情绪七、别让坏心情扰乱了你的生活 1.豁达乐观，苦中寻找快乐 2.轻松生活，不做爱生气的人 3.让自己的每一天都情绪饱满 4.用快乐赶走自己的坏心情 5.不要为一些小事而烦恼八、找到排解苦闷心情的方法 1.快乐是_种可以培养的心理习惯 2.凡事多往好处想一想 3.向你的朋友倾诉心中之苦 4.放声一笑，把烦恼吹得销声匿迹 5.让忙碌赶走心中的苦闷 6.让美好的回忆驱退烦恼九、防范小人，别让小人伤了你 1.睁大眼睛辨别君子与小人 2.提防小人，才能避免受到伤害 3.洞悉小人，看清小人的各种嘴脸 4.居安思危，不给小人可乘之机 5.修炼慧眼，认清小人防受骗 6.能忍则忍，退一步海阔天空 7.沉着冷静，以不变应万变 8.抓住小人的辫子，反戈一击 9.以小人之矛，攻小人之盾十、规划好自己的人生目标 1.目标：激发生命潜能的强大动力 2.目标是指引成功的旗帜 3.人生的目标宜远大而明确 4.设定的目标计划一定要切实可行 5.用20分钟的时间去设定你的目标 6.让目标和计划具有弹性 7.目标权变：及时地调整自己的目标 8.不断地制定后续目标 9.分解目标，逐步付诸行动 10.把握好目标、现实与未来的关系 11.循序渐进，一步一步地完成目标 12.最重要的是把握住现在十一、善于把自己的长处发挥到极致 1.做自己最擅长的事最易成功 2.优势，决定你卓越的要素和主力 3.发挥优势，你就有了成功的可能 4.放弃自己优势的人将一无所成 5.扬长避短，充分发挥自己的优势 6.你有无穷的潜能和独一无二的优势 7.优势，劣势之所伏；劣势，优势之所倚 8.不要跌倒在自己的优势上十二、遭遇挫折，决不灰心丧气 1.做人生的强者，在逆境中磨练自己 2.面对挫折，换个角度去思考 3.用坚韧去克服一切难关 4.用坚强的意志力做赢家 5.把困难当作自己的恩人 6.学会在逆境中微笑 7.努力控制自己的消极情绪 8.面对困境，拥有一颗轻松坦然的心 9.学会摆脱失望，恢复必胜的斗志 10.敢于在逆境中崛起 11.跌倒了，立即爬起来十三、不断地学习，永不满足 1.把学习作为人生的第一选择 2.不满足现状，为更美好的明天储备知识 3.自主学习，不断地给自己充电 4.不要放过任何学习机会 5.开发自己的学习潜能 6.要善于开辟学习途径 7.养成良好的自学方式 8.知行并重：结合实际，认真读书 9.善于在实践中不断地学习

章节摘录

1.人生需要保持积极的心态一位射箭世界冠军的成功在很大程度上取决于他的心态。
每次射箭，他都会举起他的弓，眼睛锁定30码外的靶心。
此时此刻，除了红心以外，没有任何事可以吸引他的注意力。
他拉紧了弦，眼睛注视目标，沉静而迅速地审视一遍自己的身心状态，若感觉有一点儿不对，他就放下弓，放松，再重新拉一次。
假如一切都检视无误，他只要瞄准靶心，放心地让箭飞出去，就有信心正中红心。
这种冷静的信心、十足的状态，是否仅为体坛的超级巨星所特有，倒也不尽然。
只是当体坛明星处于这种最佳竞技心态时，他才可能赢得胜利。
而当心态不佳时，他则一扫平日的威风，甚至会输给名不见经传的小字辈。
同样，即使一位平时成绩平平的运动员，当他处于最佳心态时，他也可能比出惊人的成绩，打败那些技术水平虽高但状态不佳的明星们。
事实上我们人人都有这种心态，只不过自己有时意识不到罢了。
心态分两种，积极心态和消极心态。
积极心态能发挥潜能，能吸引财富、成功、快乐和健康；消极心态则排斥这些东西，夺走生活中的一切，使人终身陷在谷底，即使爬到了巅峰，也会被它拖下来。
积极心态的特点是信心、希望、诚实、爱心和踏实，消极心态的特点是悲观、失望和自卑。
世界冠军摩拉里就是一个具有积极心态的人。
早在少不更事、守着电视看奥运竞赛的年纪，他的心中就充满了梦想，梦想着即将到来的成功。
1984年，一个机会出现了。
他在自己擅长的游泳项目中，成为全世界最优秀的游泳者，但在洛杉矶奥运会上，他却只拿了亚军，冠军的梦想并没有实现。
摩拉里重新回到梦想中，回到游泳池里，又开始投入到实际的训练中。
这一次目标是1988年韩国汉城奥运金牌。
没成想，他的梦想在奥运预选赛时就烟消云散，他竟然被淘汰了。
跟大多数人一样，摩拉里变得很沮丧。
之后他便把这份梦想深埋心中，跑到康乃尔去念律师学校。
有三年的时间，他很少游泳。
可是心中始终有股烈焰，他无法抑制这份渴望。
离1992年巴塞罗那奥运会比赛前不到一年的时间，摩拉里决定再孤注一掷一次。
在这项属于年轻人的游泳赛中，他算是高龄运动员，简直就像是拿着枪矛戳风车的现代唐吉诃德，他想赢得百米蝶式泳赛的想法简直愚不可及。
对摩拉里而言，这也是一段悲伤艰难的时刻，因为他的母亲因癌症而离世了。
她将无法和他一起分享胜利的成果；可是追悼母亲的精神加强了他的决心和意志。
令人惊讶的是，摩拉里不仅成为美国代表队成员，还赢得了初赛。
他的纪录比世界纪录慢了一秒多，在竞赛中他势必要创造一个奇迹。
加强想象，增加意象训练，不停地训练，他在心中仔细规划赛程。
直到后来，不用一分钟，他就能将比赛从头到尾，像透澈水晶般仔细看过一遍。
他的速度会占尽优势，他希望能超越自己的竞争者，一路领先。
预先想象了赛程，他就开始游了，而且最终成功了。
那一天，他真地站在领奖台上，看着星条旗冉冉上升，美国国歌响起，颈上挂着令人骄傲的金牌。
凭着他的积极心态，摩拉里将梦想化为胜利，美梦成真。
美国成功学家史蒂芬·柯维曾告诫我们：心态是世界上最神奇的力量。
带着爱、希望和鼓励的积极心态往往能将一个人提升到更高的境界；反之，带着失望、怨恨和悲观的消极心态则能毁灭一个人。
因此，我们一定要保持一种积极的心态。

媒体关注与评论

如果一个人能够真心地奉献，他的生命一定闪烁着奇光异彩，充满喜悦与快乐。
——戴尔·卡耐基一个人生活得快乐与否，取决于自己的心态而绝非外在表现，如果没有快乐的态态，那么他也将会失去生活原本给他的快乐。
——戴尔·卡耐基一个人快乐不快乐，从根本上说还是心态决定的。
因此每个人都应该学会调整自己的心态，只要拥有积极的心态，不管在什么样的境遇下都会快乐着。
——安东尼·罗宾坚强的意志力是战胜困难、摆脱逆境的利刃，面对人生逆境，依然微笑，是一种生命的不屈姿态，面对生活的挫折依然微笑，是一种灵魂高贵形式。
——林肯

编辑推荐

快乐，来源于你的积极心态，让心灵自由超脱，快乐就会与你为伴学会宽容，也就是学会爱自己点亮心灯，别因心理失衡而生气轻松生活，不做爱生气的人面对困境，拥有一颗轻松坦然的心克服自卑，振奋精神积极进取发挥优势，你就有了成功的可能

第一图书网, tushu007.com

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