第一图书网, tushu007.com

<<脾气没了 好运有了>>

图书基本信息

书名：<<脾气没了 好运有了>>

13位ISBN编号：9787506493253

10位ISBN编号：750649325X

出版时间：2013-2

出版时间：凹凸 中国纺织出版社 (2013-02出版)

作者：凹凸

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

前言

人生漫漫，尘世中的我们都在努力寻找一个共同的目标——幸福，然而什么是幸福？
幸福是坐拥亿万家财？
幸福是名利双收？
事实上，幸福是一个人内心的感受。
美国一家把幸福作为研究对象的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于轻松的心情和健康的生活态度，也就是我们中国人常说的“好脾气”。
在竞争激烈的现代生活中，一个人是否活得幸福，不在于他能否在事业上取得骄人的成绩，也不在于他给自己制定了多高的目标，而在于他内心是否能有一种淡定的理念，是否能把握自我。
人怎么样可以变得无畏，可以变得淡定而从容，这需要每个人发现自己内心的真正渴求，开发出一个内心的根据地。
现代都市竞争激烈的人性丛林中，能够修炼成好脾气的人是一种福气。
社会竞争压力大，生活繁重，需要我们做到从容淡定，唯此，才可能更好地工作，更好地生活，更好地提高与修炼自己。
然而，这里的“好脾气”并不单单指的是“遇事不发火”，它有更为广泛的含义，具体包括以下内容。
（1）不抱怨生活：幸福的人并不是因为他们比其他人拥有更多才幸福，而是因为他们拥有正确的生活态度。
当问题发生时，他们不会抱怨生活，不会问“为什么”，而是问“怎么办”。
（2）不贪图安逸：幸福是在拥有丰富的生活经历之后才能体会，而贪图安逸的人从来不求改变，自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到幸福。
（3）不骄不躁：冷静下来，遇到不公正、误解、委屈时，不伤心，不怨天尤人，更不会自怨自艾，而是咬紧牙关，修炼自己。
（4）不盲目追名逐利：人的基本需求一箪食、一瓢饮足矣。
到人生终点，怎么来的，还得怎么去，所有的东西一样都带不走。
有的东西，紧紧握了一辈子，自己也未必清楚到底握的是什么，只有摊开手来，才清楚明了。
（5）得失不计较：得之不喜，失之不忧。
“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。
”这样才可能心境平和、淡泊自然。
（6）懂得享受生活：人生的道路上，如果你不断地追求，可能会得到很多你想要的东西，但你可能没发现，无形中已失去了很多，而有些东西一旦失去，就不会再回来。
那时，你甚至愿意用一切去换取那些已经逝去的东西，但时光不会倒流，既然如此，何必当初呢？
做人要懂得享受生活，偶尔停下脚步，多欣赏路上的风景，多陪伴家人，你会发现，你所苦苦追求的东西就在你不经意的时候与你不期而遇。
（7）心怀感激：抱怨的人把精力全集中在对生活的不满上，而幸福的人则把注意力集中在能令他们开心的事情上。
所以，他们更多地感受到生命中美好的一面，因为对生活的这份感激，所以他们才感到幸福。
总之，人生一世，贫与富、贵与贱、荣与辱、得与失在所难免，重要的是我们应当学会在生活中寻找一个平衡的坐标，让自己不因得意而张扬，也让自己不因失意而沉沦。
在面对生命的大喜大悲或生死无常时，能以一种淡然的心态来对待一切，而那些人生中的名缰利锁和悲欢离合，也自会纷纷落地成尘。
编著者2012年6月

<<脾气没了 好运有了>>

内容概要

《脾气没了 好运有了:不生气的智慧》内容简介：当你沦陷在愤怒、抱怨、嫉妒、苦闷的情绪中，你就会陷入困境的怪圈，难以做自己的主人，而且，坏情绪会阻碍你的好运。
当你从坏情绪中抽离，赶走阴霾，就会迎来晴空万里，愉悦的心情会带给你无尽的好运。

《脾气没了 好运有了:不生气的智慧》结合心理学的内容，分析脾气的产生和对工作生活的影响，教会读者摸清自己、朋友、家人、领导、同事的脾气，让你远离愤怒的世界。
并结合富有趣味性的生动故事和实例，细致解析生活中人们会出现的不良情绪，教会读者巧妙地摆脱这些坏情绪，控制脾气，迎来好运，营造出自己快乐幸福的人生。

<<脾气没了 好运有了>>

书籍目录

第1章幸福是一种角度，少点脾气多些好运 修炼心性，别让坏脾气干扰了幸福 变换思考方式，一切就会不同 微笑看待人生，好运不会太远 绚丽只是一时，平淡才是幸福的常态 谦和做人，生活会以好运回馈 人生不如意十之八九，看淡失意与麻烦 幸福在于心态，只需用心感受 第2章消除心中的怒气，打开另一扇透气的天窗 找到怒火之源，将其彻底扑灭 生气了，说明你中了他人的“圈套”让内心坚韧，脆弱的人容易被激怒 宽容他人，释放自己 拓展视野，别纠结于眼前生气的事 接受现实，学会笑纳命运给你的一切 用发现美的视角看问题，好风景自然会出现 第3章不苛责自己，胜败都保持内心平静 把胜败看得太重会扰乱心境 失败是宝贵的经验，与其后悔不如珍惜 理性看待成败，冷静才能反败为胜 化脾气为动力，扩充自己的实力 学会调整情绪，提升自己的战斗力 别太自负，输了也很正常 别耍脾气，成败都要保护“元气”第4章别在计较中斗气，吃亏就是占便宜 别为小事计较，珍惜现在的所得 善于忍耐，先苦而后甘 让他人三分，别人会还你七分 别做傻事，贪小便宜吃大亏 退一步海阔天空 能屈能伸，才能获得最终胜利 想要有收获，就要勤于播种 第5章原谅他人的伤害，从怨恨中解脱出来 拓展心胸，宽容让自己更快乐 原谅别人，也救赎了自己 放下怨恨，给自己一片新天地 怨恨的火焰会灼伤自己的心 面对他人的伤害，最有力的回击是微笑 以德报怨是智者的表现 为人豁达，他人会心存感激 第6章得失间不耍脾气，从容里学会拿起与放下 患得患失让人筋疲力尽 人生充满得失，不要纠结一时 从容一些，选择了就不要后悔 学会放下，让人生变得轻盈 敢于拿起就不要担忧失去 放弃是为了拥有更好的未来 宠辱不惊，丢开得失成败的压力 放下身段，没人在意你的清高 第7章情感不只有浪漫，聚散离合间不动气 情感没有十全十美，不要太较真 无须强求，分分合合是常态 相聚是一种缘分，离散也该顺其自然 意见不合，不如先学会倾听 别总站在自己的角度，要理解对方的处境 别和你爱的人斗气，相爱不是相互伤害 懂得放手的爱也是美丽的 第8章别为缺憾生气，不完美才最真实 过分追求完美会令自己陷入泥沼 学会接受缺憾，让自己更坚强 用最真实的状态来面对自己 放松心情，允许自己犯错 人生亦有四季，花开花落保持平常心 站在美的角度去欣赏生活 将缺憾当朋友，人生就会变得完美 第9章抵制诱惑的糖衣，清心寡欲心境更开阔 在灯红酒绿的世界里学会把握心态 欲望的心没有围栏，别让它越界 贪念越大越无法快乐 让心清澈，别被诱惑的糖衣击溃 高贵的精神世界比奢侈的物质世界更重要 淡定一些，越想得到就越易失去 刻意追求人为的繁复，不如拥抱自然 第10章耐得住寂寞与喧嚣，以平和心态品味人生 不要烦躁，世间本就充满喧嚣 平和一点，理解吵吵闹闹的人生 寂寞不意味着孤独，别压抑自己 不要愤懑，学会享受一个人的寂寞 不要羡慕他人呼朋唤友的生活 面对闹与静，学会调适自己的心态 拥有自己的生活，别因寂寞而纠缠别人 第11章轻视所谓的困难，自然会心情愉悦 把磨难当成人生的小插曲 积极地考虑问题，凡事学会看开 智者懂得将困难置身于渺小的境地 困难是弹簧，你弱它就强 在磨难中砥砺，让自己更强大 将磨难当成财富 不必慌乱愤恨，船到桥头自然直 第12章别在名利中沉沦，还幸福简单的形状 为了名利斗气，只能与“气”入土 提升自己，但不要为了名利 真诚地追求梦想，别在名利中沉沦 别让名利扭曲简单的幸福 贪图钱财者终将无福消受他的财产 渴望名声者无法从容面对人生 挣脱名利的枷锁，才能了解幸福的真谛 第13章释放无形的压力，别在痛苦中压抑 欣赏自己，别被自卑压垮 自负心理会让自己背上更多压力 远离悲观，不要压抑自己 学会遗忘，获得重生的自己 借用音乐与书籍舒缓身心 放开手，不要总想着掌控别人 清除情绪垃圾，释放有害压力 第14章不要在浮躁中忙碌，有条理才能顺心意 浮躁的心态会屏蔽掉好运气 做事有条不紊，别被外界干扰 抱怨只会让你在忙碌中兜圈子 让心静下来，贴近好运气 学会感恩才能感受到自己的幸福 别忙乱，让生活有适宜的节律 享受生活需要一份恬淡的心境 参考文献

章节摘录

版权页： 修炼心性，别让坏脾气干扰了幸福 生活中，我们常常感叹什么是幸福。
其实，幸福很简单，它就是父母端上桌的热腾腾的饭菜、是恋人手中的玫瑰、是重获新生的喜悦、是雨后的阳光、是一件漂亮的衣裳、是看电视剧情不自禁爆笑的瞬间……幸福往往就是那些我们容易忽视的感受，需要我们用心感知。
然而，我们生活的周围，人们似乎总是因为一些事情而看不到幸福的存在：他们有的整日愁眉苦脸，小小的事情就能使他们不安、紧张，几乎每一件事情，都会在他们的心中盘踞很久，造成坏心情，影响生活和工作；有的脾气暴躁，一点小事就会触及他们的神经，甚至与人怒目相向；有的总是不断抱怨生活，抱怨工作太辛苦、薪水太低；有的心眼如针鼻儿，一旦发现他人犯错，便大加指责，咄咄逼人，引起别人的憎恶……这些人幸福吗？
当然不！
那么，他们为什么不幸福，因为坏脾气干扰了他们！
因此，如果你渴望抓住幸福，就应该首先修炼心性，只有做到面对世间万事万物泰然处之，待人处事不温不火，才能以一颗平和的心态迎接幸福。
现实生活中，有一些人特别容易情绪化，遇喜则喜，遇悲则悲，如遇不满，甚至会破口大骂，很多不文明的举动相继爆发出来，形象全无。
事实上，在日常工作和生活中，令我们生气的事实在太多，我们根本不必要去愤怒，大可以把关注的视角放在事物的另外一个方面，对这一方面的联想往往能使我们心平气和下来，长此以往，便能修炼良好的心性。
而所谓的心性，其实就是一个人的善恶成分，好与坏，正确与错误，如何判断自我与外界关系的一种综合反映。
事实上，心性好坏与否，对于他人而言所产生的影响力是次要的，它最严重的是对个人心态的影响。而个人心态直接影响的是个人的命运、成败得失、是否幸福等。
心性健康的人，他们的眼里都是美好的事物，比如阳光、欢乐、温暖、健康。
当他们遇到危险的时候，他们会有回避的能力，因此，他们有意愿并且有能力把日子过得更顺心，就是遇到挫折，也能自我调整，能较自然地处在一种对事物的全面理解中。
相反，那些心性不好的人，因为他们关注的视角不同，他们的生活是不会幸福的。
当然，每个人都有不良的情绪，这很正常，我们不要把这些情绪压抑在心中，因为一味地压抑，只能暂时解决问题，负面情绪并不会消失，久而久之，就可能填满我们的内心世界，使我们的身心越来越疲惫。
因此，除了自我调节和消化外，我们还应该给不良情绪找个宣泄的出口，让它尽快释放出来，正所谓“堵不如疏”，将负面情绪减小到最低程度。
变换思考方式，一切就会不同 古今中外，关于幸福，人们有很多的理解：对一门心思敛财的葛朗台来说，拥有如山的金币大概就是他最大的幸福吧，但当他年老力衰、甚至生命垂危之时，他仍念念不忘他的金子，这样的幸福是多么的可悲；当中国的封建学子们以“洞房花烛夜，金榜题名时”为人生的最大幸福，并为之奋斗终生时，让我们看到了无数个吴敬梓笔下的范进中举之后喜极而疯的场面，幸福就是如此吗？
那么，现实生活中的人们，你眼里的幸福是什么呢？
《飘》的作者玛格丽特‘米契尔曾经说过：“直到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，才会知道真正的自由是什么。
”的确，在那光鲜靓丽的外表下，在闪烁的灯光下，是一颗无法言语的疲惫的心。
因此，幸福不是千金的财富，不是受人注目的地位，幸福是属于你自己的。
如果你总是认为爱人赚的钱没有别人多，待遇没有别人好，孩子没有别人聪明，日子过得没别人滋润，那么你就感受不到幸福。
而如果你把关注点放在家人的健康、有衣穿、有饭吃，一家人能够每天共进晚餐，那么你就会觉得幸福。

的确，关于幸福，换个角度思考，一切就会不同。
从前，有一对孪生姐妹，姐姐嫁给了一个有钱人，过上了锦衣玉食的生活，而妹妹却嫁给了一个豆腐作坊的穷人。
有一天，闲来无事的姐姐想去看看妹妹过得怎么样。
来到妹妹家，她看到妹妹正在辛勤劳作，但嘴上却唱着歌儿。
姐姐侧隐之心大发，说：“你这样辛苦，只能唱歌消烦，我愿意帮助你，让你们过上真正快乐的生活，谁让我们是姐妹呢？
”说完，她留下了一大笔钱。

编辑推荐

《脾气没了 好运有了:不生气的智慧》编辑推荐：人与人彼此相处，难免会发生磕碰和磨擦，各种各样的矛盾是无处不在的。
有了矛盾，若不能心平气和地去化解，只是一味斤斤计较，大发脾气，不仅伤害感情，甚而会结生冤仇。
心灵的幸福指南，人生感悟的经典；让生活轻松，让好运留住。

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