第一图书网, tushu007.com

<<生气不如争气>>

图书基本信息

书名：<<生气不如争气>>

13位ISBN编号：9787508275208

10位ISBN编号：7508275209

出版时间：2012-8

出版时间：金盾出版社

作者：范静泊

页数：192

字数：168000

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>>

前言

“ 生气 ”有两种含义，一是指活力，生命力，使万物生长发育之气。
二是指发怒，因不合心意而不快等。
本书针对后者提出了“ 生气不如争气 ”的理念，并对有关问题进行了论述，指出了化解怒气、怨气、闲气之道，用积极的心态自知自足 用辛勤的汗水为自己争一口气。
　　人们常说的“ 生气 ”，实际上是一个人自认为某种事物、(现象或他人违背了自己的信念、准则或要求时所产生的一种情绪体验，这种情绪体验，其实是用别人的过错在惩罚自己。
　生气是人性中最令人欲罢不能的负面情绪，它能导致一个人事业发展不顺，亲朋好友反目，人际关系不畅，很多人都深受其害。
更重要的是，人一旦受其控制，必将影响心情，使人在工作、学习和社会交往中失去应有的活力与快乐。
动能毁掉自己蒸蒸日上的事业和苦心经营的人际环境。
争气不、是表面上的争强好胜，口舌上的抢占上风，而是发自内心的宽容，有所作为的忍让。
　在生活、学习和职场中，每个人都有自己的烦恼，都会产生不良情绪，如果动则生气暴跳如雷，那么生气的负面情绪就 会“ 如影随行 ”地跟着自己，造成身心疲惫，痛苦不堪。
而快乐的人总是充满活力充满激情。
所以，生气不仅是一个情绪问题，而且是一个心态问题。
　一个心态平和的人，总能带着快乐的心情工作、学习和生活，充满激情地过好每一天。
一个处处挑剔苛责，从生活中找不到乐趣的人，是无法做好自己的工作的，当然生气也是在所难免的。
　一个事业有成的人，首先是个不急不躁，不怒不气的人。
不管遇到任何不顺心的事都能够想得开、忍得住、不生气，这不仅是一种开明、智慧与毅力，而且是一种修养、觉悟和境界。
　人生时日有几何，少乐多忧苦奔波；上下求索路何在，烦恼来时对酒歌。
人生苦短，世事岂能皆顺心意?如果改变不了客观事物，那么就改变自己对客观事物的态度；如果改变不了别人，那么就要改变自己。
　不管过去怎样，也不管将来如何，人都必须笑对人生，乐观生活，勇敢坚强，以苦为乐，把笑容挂脸上，这才是真正的争气。
其实，只要静心专注于自己的事业，心中怀有不屈不挠的为自己争口气的信念，靠自己的能力得来的成功才是真正的甜美的果实，才会真正地从内心感受到快乐。
　希望本书能使读者从轻松的阅读中为心灵打开一扇窗。
当读到似曾亲身经历的故事时，或掩卷沉思有所回味，或恍然大悟心扉敞亮，或回归现实，珍惜当下，快乐过好每一天。

<<生气不如争气>>

内容概要

争气成事业，生气伤身体。
范静泊等编著的《生气不如争气》从放平心态不生气、控制情绪少生气、心静不易发脾气、别跟自己过不去、随遇而安免闲气、心底无私有大气、积极乐观少怨气、奠为私利招惹气、宠辱不惊何来气，幸福藏在糊涂里等十个方面，结合典型案例，阐述了不生气要争气对人身心健康、日常生活和事业成功的积极作用。

《生气不如争气》启悟读者要真诚、善良、忍让、坚持正义、淡泊名利，快乐度过每一天。

第一图书网, tushu007.com

<<生气不如争气>>

书籍目录

第一章 管理情绪放平心态不生气
控制情绪调节心情
爱生气的九大坏处
克己制怒重在忍
产生不良情绪的客观原因
洗涤心灵笑脸明媚
“ 放下 ”一身轻“ 放下 ”少生气
心底无私天地宽
争气要做豁达人
第二章 放宽心胸 控制情绪少生气
控制情绪少生气
要欣赏他人莫自寻烦恼
焦虑情绪催生怒气
珍惜拥有微笑助人
嫉妒心理是生气之源
多怒害己气大伤身
驾驭情绪微笑感恩
第三章 厚德载物心静不易发脾气
真诚待人无怨无悔
突生无名火烦恼无人替
宽恕仁厚不计人过
争斗危害多宽容益处大
气性大的人如何消气
给心灵松松绑精神减减压
心静不易发脾气
第四章 自知者明别跟自己过不去
微笑是一种修养
让自己的情绪及时转向
自制力是控制愤怒的力量
患得患失是人生的精神枷锁
别跟自己过不去
求全责备活得太累
让善念和爱心在人间传递
第五章 虚杯若谷随遇而安免闲气
难得糊涂不生气
不是“ 精英 ”何必气
抱怨无益感恩有利
胸中无怒天下无敌
淡泊名利悠然自得
荣辱毁誉不上心
随遇而安免闲气
解开心结自我松绑
第六章 忍让宽容心底无私有大气
心大能容天下事
懂得宽容有大气

与其责人不如责
使仇恨变成鲜花
无缘不聚有缘不散莫为情愁
宽恕别人就是解脱自己
敢于退一步便是真勇气
学会避让是一种智慧
第七章 与人为善积极乐观少怨气
善良与人快乐之源
要为自己争口气
打开心窗排解不快
快乐就在人心里
慈爱之心解怨气
匿得感恩不生气
生气不如争气
第八章 知足常乐 莫为私利招惹气
傲慢自负害自己
莫被名利迷失本心
私心越大怨气越多
乐善好施惠人悦己
用好自己快乐的钥匙
自得其乐何气之有
情绪积极怨气自息
第九章 超越自我宠焉不惊要争气
智者不与人争强
莫让恩怨折磨自己
身处逆境要争气
认错未必就是输
担心未来自找气
生活是镜子你笑它也笑
内心安详不气不恼
第十章 快乐常在幸福藏在糊涂里
气大伤身知多少
化苦为乐没闲气
乐观豁达职场赢家
工作抱怨白生气
努力工作好处多
幸福藏在糊涂里
有时候脾气来了福气就走了
厚德是万福之源

章节摘录

驾驭情绪微笑感恩　在我们的生活圈里，当遇到别人对自己说了一些刺伤、批评、羞辱的话时，是火冒三丈，气呼呼地骂回去，或是忍气吞声的压下来，然后愈想愈气，使整个情绪都大受影响呢?对于一个普普通通的常人，很难在这种情境下控制住自己的情绪，但是对于一个修炼有术的人而言，他却可以心平气和地面对逆境，泰然处之的面对不逊之言。
请看下面的故事。
　　话说有一天，佛陀行经一个村庄，一些前去找他的　人对他说话很不客气，甚至口出秽言。
佛陀站在那里仔　细地、静静地听着，然后说：“ 谢谢你们来找我，不过　我正赶路，下一村的人还在等我，我必须赶过去。
不过　等明天回来之后我会有较充裕的时间，到时候如果你们　还有什么话想告诉我，再一起过来好吗? ”　　那些人简直不敢相信他们耳朵所听到的话，以及眼　前所看到的情景，其中一个人问佛陀：“ 难道你没有听　见我们说的话吗?我们把你说得一无是处，你却没有任　何反应! ”　　佛陀说：“ 假使你要的是我的反应的话，那你来得　太晚了，你应该是十年前就来的，那时的我就会有所反　应。
然而。
这十年来我已经不再被别人所控制，我已经　不再是个奴隶，我是自己的主人。
我是根据自己在做　事，而不是跟随别人在反应。
”　还有一则故事。
　有个人每天都在固定的地方向某报摊买一份报纸，尽管这个摊贩的脸色一向都很难看，但他还是每次都对小贩客气地说声谢谢。
有一次与他同行的朋友看到这种情形，便问他：“ 他每天卖东西都是这种态度吗? ”“ 是的。
”“ 那你为什么还对他如此客气? ”那人回答：“ 我为……

编辑推荐

不管过去怎样，也不管将来如何，人都必须笑对人生，乐观生活，勇敢坚强，以苦为乐，把笑容挂脸上，这才是真正的争气。
其实，只要静心专注于自己的事业，心中怀有不屈不挠的为自己争口气的信念，靠自己的能力得来的成功才是真正的甜美的果实，才会真正地从内心感受到快乐。
希望范静泊等编著的《生气不如争气》能为您打开一扇心灵之窗。

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