第一图书网, tushu007.com

<<不生气的生活>>

图书基本信息

书名：<<不生气的生活>>

13位ISBN编号：9787510806360

10位ISBN编号：7510806364

出版时间：2010-12

出版时间：姚颖颖 九州出版社 (2010-12出版)

作者：姚颖颖

页数：220

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

随着现代生活节奏的加快，竞争也越来越激烈，人们在生活中难免会碰到很多或大或小的矛盾或一些不愉快的事。
如果一个人常常为了一些鸡毛蒜皮的小事，就厌烦生气，那他就不可能保持健康的情绪状态。
哲学家康德说“生气是拿别人的错误来惩罚自己”，这话一点不假。
生活中，人来人往，总免不了磕磕碰碰，一遇到不顺心的事便生气，这会破坏兴致，还会挫伤友谊和暴露缺陷，带来不良的后果。
更重要的是，气大伤身，生气对自己的身体有很大的危害。
所以，与其让别人的错误来惩罚自己，还不如就当是过眼云烟，一笑了事罢了。
这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的友谊，何乐而不为呢？
其实，需要自己在面对这些不幸与失意时能够撑起人生前进的力量，在人生低谷的时候奋起，在痛苦时寻找快乐，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在失意时学会忘记！
我们之所以能够主宰这个世界，并不是因为我们有强壮的身体也不是因为我们有锋利的牙齿，而是因为我们有一个充满智慧的大脑，有一种看开世事、不为小事生气的心态。
的确，生活中有太多不值得我们去计较的事情了。
别为一些小事生气，意味着我们对待一些委屈和难堪的遭遇，要以健康积极的态度去化解这一切。
有人说：“怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰心，坏脾气会害死一个人。
”要想不生气，就要时刻注意心性的修炼，事事都要加强自我修养。
理性的思考，平和的心态，积极的自励，处世的心机，都是平息怒火、变生气为争气的法宝。
只要我们能遇事不气，遇事不乱，以一种单和的心态对待生活中的一些事，那么我们就会享受到生活本应有的快乐和幸福，我们的人生就是一种智慧的人生、一种让人羡慕的人生！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在纷繁复杂的世界中，有些人享受着自己的人生，有些人却无法摆脱烦恼，为了小事生气伤神。其实，生活总是参半着各种情感，有幸福就注定会有痛苦，有欣喜就注定会有哀愁，因为这就是生活。

所以，人有痛苦和哀愁都不可怕，可怕的是人们常常忽略快乐，总是身陷烦恼不能自拔。夜深人静的时候，让我们拷问自己，在这个世界中，是否应该留下一份风清月白，是否应该留下一份花前月下，是否应该留下一份轻松和快乐？

是否可以暂时把那些令自己生气的情绪搁置在一边，享受一下爱情带给我们的甜美，友情带给我们的感动，亲情带给我们的温馨……也许这才是生活的真谛。

<<不生气的生活>>

书籍目录

第一章 不生气，快乐生活是一辈子的事请别拿“生气”来过日子／3调换遥控器，对准快乐频道／4相遇，不是用来生气的／6学会笑对我们的人生／8把人生看做快乐的艺术／9在心间种一棵“忘忧草”／11别被忧虑的小甲虫咬噬／12踢开绊住前进脚步的小事／14用快乐的双眼看美丽的风景／16生活可以多点“开心果”／17告别悲观，迎接生活的暖阳／18别让生活成为一潭死水／20第二章 消消火，生气解决不了生活中的任何问题须知道，火大伤身／27怒从心上起，恶向胆边生／28何苦自讨烦恼／30爱情禁不起怒气的考验／31挥别工作怒气／3§深呼吸以制怒／35躲开“地雷”，转移愤怒／37控制住愤怒的情绪／39如何避免生活中的发怒／41盛怒之下坏处多／43时刻提醒自己要制怒／45第三章 别忧郁，生活中没有解不开的结往事难追，后悔无益／49别被忧郁给“活埋”／51忙碌是忧郁的克星／55用健康的心理和情感克服忧郁／60人要直面必然之事／63别烦闷，烦闷也能杀死人／65跳开职场忧郁的“地雷”／67生活没有解不开的结／69别让身体也忧郁／72别让周末成为你的忧郁日／73警惕“微笑忧郁症”／74第四章 减减压，生活中没有过不去的坎消除心灵上的阴影／79开怀大笑，抗忧减压过生活／82每天抽点时间休息一下／84会休闲才会有好心情／85拥抱一棵减压的“大树”／87从压力中营救自己／89生活中的自我减压／90不停地工作并非幸福的前兆／92别让压力成为伤痛／94缓解压力的妙方／96职业女性的身心压力／99……第五章 别嫉妒，过一种争气而不生气的生活第六章 请放下，生活要的是求乐不是求气第七章 学会忍，不要拿别人的错误惩罚自己的生活第八章 多包容，生活中的小事就要看得开第九章 放宽心，看透生活天地宽

章节摘录

所以，当你感到疲乏时，不要总在生理上寻找原因，想多歇一会儿或吃点什么补药，此时应该仔细分析一下是不是心理上出了问题。
如果你对生活缺乏热情，做事缺乏兴趣，不能保持对自然、艺术、美和他人的关注与热爱，那么你的生活会一天天失去色彩，累的感觉便油然而生，且驱之不散。
对此一位心理学专家说得好：“ 许多人在极度疲乏时没有意识到情绪的作用。
他们只是抱怨劳累，而不注意自己是否产生了冷漠和消极的情绪。
”当你心情快乐、态度积极地做事时，你往往不会产生疲劳之感。
而当你消极被动地生活做事，且不愉快的情绪无法公开表达出来，这时便极易转换成一种心理上的疲乏状态。
3.别想着去做工作狂！
林琳本来是个聪明的人，她有足够的能力去完成工作任务，可她为什么对生活打不起精神，甚至有逃避学习和工作的倾向。
身边的朋友不理解她为什么突然变懒了？
这种情形叫做过度工作的抑制现象，诱因是精神紧张和学习、工作过量。
工作抑制现象的一个最大特点是：一旦改变这些人的工作性质，症状很快就会消失。
国外有心理学家做过这样的实验：请被试者按照ⅢⅡⅢⅡ……的形式连续画线。
结果是，持续一段时间后，画线的质量越来越差。
几小时后，被试者普遍达到不能再画的程度。
但这时主试人只要说——“ 画完这一页即结束 ”，他们的画线能力就会神奇般地立即恢复。
所以，我们不要长时间从事某种单一的活动，对于比较重、比较长的任务，我们应分时段、分阶段地进行，并在一个时段后转换其他性质不同的活动，以调整心态，重新激发工作、学习和生活的活力。
4.不要让心理透支。
贻芳大学毕业后分在一家外贸公司，每天她都小心翼翼地处世，心头却有数不清的苦恼。
想考研，又担心领导不支持，还担心考不上被同事讥笑；想和领导搞好关系，又担心别人说自己溜须拍马；想和同事聊天说笑，又怕自己显得不够庄重。
周末她想去看电影，先是担心买不上票白跑一趟，后又怕电影不好看耽误时间。
一次她和大家去郊游，还没出发她就担心天气不好，路不好走；等坐车上路了，她又担心会吃住不好；车在路上恰遇堵车，她又着急地频频看表，怕又出现什么变化……贻芳自己也常常感叹：“ 我怎么活得这么累呀？
！
”的确，贻芳上述的心理活动几乎都是额外支出。
她的许多担心毫无必要，许多着急又毫无用处。
像贻芳这样活得很累的人，只要静下心来想一想，就会发现自己有许多不必要的额外心理支出。
因此，对于我们无能为力、无法改变的事情，不如采取像看日落一样的心情平静处之。
5.没事儿偷着乐。
青儿是位年轻的母亲，每天下班后，她不得不疲于料理家务、做饭、照顾孩子。
每当看到那一大堆要洗的衣服，她就有一种疲乏感，甚至后悔自己结婚成家，后悔自己生儿育女……

编辑推荐

《不生气的生活》：生活就是删除昨天的忧伤，复制今天的快乐！
如果生活的脚步是沉重而疲惫的，人生的烦恼就会像一座山一样压下来，挥之不去。
为何不选择从容闲适的心对待人生，过一种不生气的生活?不生气，不抱怨，不折腾，生活可以如此美好!如果你豁达乐观地面对生活，那么生活回报给你的也必定是豁达与乐观；如果你终日苦闷烦恼，与生气为伴，那么生气便会成为你永远的邻居。
漫漫人生，渺渺前程，我们还是卸下心中的枷锁，让一颗自由快乐的心灵伴我们前行吧！

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