

<<不“上火”的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不“上火”的智慧>>

13位ISBN编号：9787512405813

10位ISBN编号：7512405812

出版时间：2011-8

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：邢桂平

页数：204

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>

<<不“上火”的智慧>>

内容概要

在这个急躁的社会，如何防控“心火”成灾？

从身体之火引申到心理、心态之火，根据病由心生的观念，重在从心灵的角度剖析人们上火的根源，从而给出杜绝“心火”的方法，教你不上火的智慧，让你拥有健康、积极、快乐的生活态度和感悟幸福的生活方式。

也就是，当我们把平和、舍弃、放下、宽容、乐观揣在怀里时，我们便找到了心的根，这些正是心的生命养料。

如此，我们才能拥有不上火的生活，这也是人生的至高境界。

《不上火的智慧——修炼平和安宁的生活境界》由邢桂平编著。

这是一个急躁的社会，是一个被各种火气充斥的社会，每天发生在我们身边的“火灾”都不计其数。

如何控制“火灾”的发生，是《不上火的智慧——修炼平和安宁的生活境界》要传达的观点。

<<不“上火”的智慧>>

作者简介

邢桂平，青年作家、知名心理咨询师、职业规划师，在心理励志、企业管理方面都有自己独特的研究。

已出版作品：《你为什么不成功——突破人生困境的锦囊妙计》，《你也可以做老板——从员工到老板的八项修炼》，《为公司着想》，《谨防职场的93个雷区》，《优秀员工这样工作》，《谈判就这么简单》，《沟通就这么简单》，《礼仪就这么简单》，《决定命运的8种心态》，《嫁得好还要干得好》，《飞上枝头做凤凰——职场不败的15项竞争力》，《不烦恼的智慧——打开心结，寻找快乐与幸福的金钥匙》，《职场3Q：智商、情商、逆商》等。

<<不“上火”的智慧>>

书籍目录

第一章 别让“火”蔓延成“灾”

这是一个火气冲天的时代
火由心起，病由心生
是你自己给自己设了一个不快乐的圈套
你的“火”究竟烧到了谁
在心灵深处播下快乐的种子
学会正面地表达情感
找到宣泄口

第二章 愤怒之火，宽容是良药

冲动是上火的导火索
愤怒伤身又伤心
生气是愚蠢者的自我惩罚
发生纠纷，不要火上浇油
宽容是去火良药
学会自我安慰，自我调节
在辱骂面前保持理智
在发怒时，学会按下“暂停键”
把绊脚石当成垫脚石

第三章 贪婪之火，知足是真经

欲壑难填，火势蔓延
清心寡欲，火气自消
别让贪欲左右了你的人生
知足多一点儿，幸福就多一点儿
人生只跟自己比
人生有舍就有得，不要为失去的而后悔

第四章 嫉妒之火，平和是正道

左右攀比，火气自冒
面包会有的，好运会的来的
学会放手
别羡慕他人的繁华，只享受自己的清净
你在羡慕别人，别人也在羡慕你
机会只垂青有准备的人
学会挖掘自己的潜能
另辟蹊径，柳暗花明

第五章 抑郁之火，淡定是宝典

抑郁也可以上火
抑郁是心事无法排解而导致的
冷静是遏制上火的法宝
理智才能解决问题
人生本就不公平，学会接受无法改变的现实
淡定一点儿，人生没有什么过不去的坎
少把心事藏心底，学会跟人倾诉
有时候流点儿泪也挺好

第六章 名利之火，放下是菩提

达则兼济天下，穷则独善其身

<<不“上火”的智慧>>

名利乃身外之物，懂得淡泊

剔尽人生的浮华

名利权势都是双刃剑

宠辱不惊，去留无意

不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵

第七章 家庭之火，真爱是清泉

爱是甘露，清凉降火

没有什么比亲情更重要

亲情的隔膜要及时消除，矛盾要及时化解

夫妻之间以宽容为法宝

对待父母以尊重为原则

对待孩子以理解为关键

对待兄弟姐妹以忍让为根本

第八章 工作之火。

理解是凉茶

职场竞争，“火气”腾腾

与同事相处，团结为先

与老板相处，尊重第一

与客户相处，理解万岁

小心你的嘴，别触怒了别人

心存感恩，多说感谢的话

少抱怨别人，多检讨自己

第九章 社交之火，礼仪是法宝

遵守礼仪是避免“火灾”的关键

谦恭为人，不傲慢无礼

不要逞一时口舌之快而惹“火”上身

学会与人委婉地说话

与人发生矛盾要学会宽容忍让

别在冲动之下犯下大错

巧妙地化解冲突

第十章 特殊时期的“灭火”艺术

失恋时的“灭火”艺术

失业时的“灭火”艺术

生病时的“灭火”艺术

怀孕期的“灭火”艺术

月经期的“灭火”艺术

更年期的“灭火”艺术

第十一章 注意养生，调节阴阳不上火

去火饮食疗法

去火瑜伽疗法

去火发泄疗法

去火休闲疗法

去火旅游疗法

去火倾诉疗法

<<不“上火”的智慧>>

编辑推荐

这是一个容易“上火”的时代，怎样才能防止“心火”成灾？
修炼平和安宁的生活境界，给你的心松绑？

快乐从改变自己开始，扔掉压在心灵上的“黑色”石头，才能修炼出不“上火”的智慧。

《不上火的智慧:修炼平和安宁的生活境界》反常规思路，从身体之火引申到心理、心态之火，阐述“病由心生”的观念，重在从心灵的角度剖析人们“上火”的根源，从而给出杜绝“心火”的方法，让人们拥有健康、积极、快乐的生活态度和感悟幸福的生活方式。

<<不“上火”的智慧>>

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>