

<<不生气的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<不生气的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787515803319

10位ISBN编号：7515803312

出版时间：2012-10

出版时间：中华工商联出版社

作者：悠然

页数：227

字数：180000

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>

## <<不生气的女人最幸福>>

### 内容概要

《不生气的女人最幸福》是指导广大女性读者管理情绪、提高情商、重拾快乐的一本书。书中以生动耐读的故事和深入浅出的叙述方式，指导女性如何赶走焦虑、抑郁、浮躁、苦痛等负面情绪，旨在帮助女性读者修炼一颗坚不可摧的心，享受幸福、自在、快乐的人生。

<<不生气的女人最幸福>>

作者简介

悠然，情感类畅销书作家，提倡不生气、不抱怨、不折腾的处世态度，策划出版过多部女性励志类书籍，深受读者欢迎。

## <<不生气的女人最幸福>>

### 书籍目录

#### 第一章 不要让生气伤了自己

1. 小情绪大疾病——“气”犹如藏在人体中的一枚定时炸弹
2. 相由心生——“气”是美丽容颜的“慢性杀手”
3. 生气的人更容易打败自己——“气”是事业的绊脚石
4. 怨恨增添一分，恩爱便消减一分——“气”是爱情的雷区

#### 第二章 不必争你我，何须论短长

1. 减少猜疑，才能远离祸患
2. 过度嫉妒，伤人害己
3. 玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较
4. 幸福不是得到的多，而是计较的少

#### 第三章 无欲则刚，人生可通达

1. 给自己的坏情绪找个“无害出口”
2. 怀着爱心吃蔬菜，也要比怀着怨恨吃牛肉好得多
3. 不要因为你的“敌人”燃起一把怒火，就让心中的烈焰烧伤自己
4. 快乐在于自身感受

#### 第四章 HOLD住情绪才稳得住婚姻

#### 第五章 女人好脾气，职场好待遇

#### 第六章 淡定的女人，幸福的家庭

#### 第七章 不生气的女人“最好”

## <<不生气的女人最幸福>>

### 章节摘录

人人都知道生气对身体不好，尤其是女性，生气不仅会令自己情绪低落，还会带来身体上的隐患。

可你是否了解这小小的情绪会引起哪些疾病呢？

第一，生气等于慢性自杀。

生气和抑郁都是人们日常生活中常见的情绪，通常人们说的“生闷气”、“发闷躁”就是此类情绪的表现。

这种不良情绪对人的心理及身体会造成很大的危害。

《红楼梦》里的林黛玉不但有才华，而且纯洁又真诚，但却自幼羸弱多病，多愁善感。

在“风霜刀剑严相逼”的贾府，她不会像薛宝钗那样曲意逢迎、八面玲珑，而是经常郁郁寡欢，茶饭不思，夜不能寝，泪水涟涟。

当她听说心上人贾宝玉与薛宝钗结婚时，便一气而厥，悲愤而逝。

从情绪心理角度看，正是她内心的抑郁情绪造成了她自己的悲剧。

有关研究表明：一个人如果在精神上遭受重大的创伤或打击，即使心理调整得好，平均寿命也要缩短一年，如果恼怒超过半年不减，大约要缩短寿命2-3年。

因此，有关专家提出了这样一个口号：生气不该超过3分钟。

从中医的角度来讲，人的精神心理活动与肝脏的功能有关。

当人受到刺激造成心情不畅、精神抑郁时，会影响肝脏功能的正常发挥。

肝气不舒则急躁易怒，情绪激动，有时会做出一些不理智的事情。

另外，肝脏通过调节气息辅助脾胃消化，肝气郁结，则气息不利，不思饮食。

而西医是用实验说明的。

美国生理学家爱尔马曾做过一个实验：把一支玻璃管插在正好是0 的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”，描绘出了人生气时的“心理地图”。

实验发现，当人们心平气和时，冰水混合物里杂质很少；生气时则有紫色沉淀。

爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到白鼠身上，几分钟后白鼠就死了。

由此看到，人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何时候都复杂，且具毒性。

因此，爱生气的人很难健康，更难长寿。

三国时期，曹魏与蜀汉对垒，曹真领大军来到长安，在渭河西边下寨。

曹真与王朗、郭淮一起讨论怎么打败诸葛亮率领的蜀军。

王朗说：“明天可以把军队排整齐，让士兵挥舞旗帜。

你们看我只要说几句话，肯定让诸葛亮拱手而降，蜀兵不战自退。

” 第二天，两军在祁山前对阵。

王朗来到孔明面前对他说出一大套理论，甚至劝诸葛亮“倒戈卸甲，以礼来降，不失封侯之位。

诸葛亮听后斥道：“……你世居东海之滨，初举孝廉入仕，理当匡君辅国，安汉兴刘，何期反助逆贼，同谋篡位！

罪恶深重，天地不容！

无耻老贼，岂不知天下之人，皆愿生啖你肉，安敢在此饶舌！

今幸天意不绝炎汉，昭烈皇帝于西川，继承大统，我今奉嗣君之旨，兴师讨贼，你既为谄谀之臣，只可潜身缩首，苟图衣食，怎敢在我军面前妄称天数！

皓首匹夫，苍髯老贼，你即将命归九泉之下，届时有何面目去见汉朝二十四代先帝？

”  
……

<<不生气的女人最幸福>>

媒体关注与评论

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。  
——星云大师

## <<不生气的女人最幸福>>

### 编辑推荐

一个从来不会生气的女人是“圣人”，一个只会生气的女人是“蠢人”，一个能够控制自己情绪，尽量不生气的女人才是幸福的女人。

<<不生气的女人最幸福>>

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>