第一图书网, tushu007.com

<<女人.不生气的智慧-这样.你才会幸福>>

图书基本信息

书名：<<女人.不生气的智慧-这样.你才会幸福!>>

13位ISBN编号：9787543889088

10位ISBN编号：7543889080

出版时间：2013-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：苏雪

页数：239

字数：183000

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

一个人驾着一艘小船去参加朋友的婚宴。
由于来客都是彼此非常熟悉的好友，所以酒席热闹非凡，大家都喝了不少酒。
婚礼结束后，这个人向新郎告别，然后摇摇晃晃地走到停着小船的河岸边。
　这时天色已晚，他摸上船后，熟练而用力地摇桨。
可是，划了半天还没有抵达对岸，划着划着，就在浓浓的酒意下睡着了。
　第二天一早，他在刺眼的阳光中慢慢睁开睡眼，一看四周的景物才发现船还停在原来的岸边。
根本就没有移动。
这一下可让他大为震惊，他以为自己夜里撞见了鬼，于是吓得惊呼而起，拼命地跳上岸边奔逃而去。
　没想到。
他一上岸就被什么东西绊了一下，狠狠地摔在了地上，定下神来一看，原来是系船的缆绳——绳结仍好端端地绑在码头的铁桩上。
　世上没有两片完全相同的叶子，同样，也没有两种完全相同的人生。
摆舟于人生这片汪洋中，有的人海阔天空，一日千里：有的人柳暗花明，峰回路转：也有的人蝇营狗苟，寸步难行……究其原因，是人的一生如小舟般被枷锁困在码头的铁桩上，而这些枷锁其中之一就是情绪枷锁。
　情绪枷锁分为2个积极情绪、1个中性情绪和6个消极情绪，生气排在消极情绪的首位。
生气是成功、幸福和快乐最大的敌人。
为什么这么说呢？ 人生碰到最多的问题是“ 把事情做到何种程度 ”，也就是把握分寸拿捏舍得的问题。
慢了，错失良机：快了，欲速不达。
轻了，力度不够：重了，过犹不及。
一旦你受到了生气病毒的侵蚀，你就会被它支配，于是。
生气的人身心不协调，职场不如意，家庭不和谐，对自己没信心。
他们在自己生命的图画中，总是处处留下败笔，人生的天空总飘着一片阴霾。
　生气是一种浓烈的怨气，让你不快乐。
它慢悠悠地在你身体里溜达．慢慢地折磨你。
而受它影响，你永远没有办法在一个静处细细品尝人生的清茶，总觉得心中有一口郁气没有地方宣泄，总是患得患失，惶惶不安．总是失望伴随，快乐远离，总是没理由地觉得很烦恼，心情压抑。
这种怨气带给你为人处事、工作交际非常大的困扰。
　生气是一片沼泽，束缚你手脚又不易被察觉，于是人就深陷其中而难以自拔，言行举止完全被牵绊住，人生的航程也因此而严重受阻。
　生气是一种毒药，而且是一种慢性毒药。
桎梏心灵的同时往往隐藏着一种极大的杀伤力，无声无息地侵入到人的五脏六腑，一点一点地瓦解人的意志力，逐渐腐蚀人的心灵，磨损人的志气，杀人于无形，直到生活变得一团糟。
　因此，一个智慧女性要懂得通过认识自我来控制情绪，静心平和、豁达舍得、知足充实、快乐崇拜、欣赏自己的缺点，这样才能正确驾驭情绪，修得不生气的智慧。

内容概要

本书内容精彩，事例有趣，极具可读性。
此书可让女性朋友学会宽容地对待你的对手，学会适应环境和改变自己的弱势状态，学会不为打翻的牛奶哭泣，学会把争斗变成谦让，懂得有容人的气量，懂得生存的理念。
还有最重要的是学会让自己强大起来，不去计较一些鸡毛蒜皮的小事，从而赢得幸福人生。

作者简介

苏雪，知名心理咨询师，曾在知名报社担任记者，作品散见于各报纸、杂志专栏，目前致力于职场、心理等类型的图书创作。

书籍目录

第一章　认识自己，不做“火”美人
　认识你自己
　你想要的是什么
　不失自己的个性和风格
　生活没有目标，行动就没有焦点
　调整你的期望值
　命运没那么神奇
　性格短板是毁灭的开始
　对自己实行催眠术
　不要过于敏感
　扩展你的心胸
第二章　控制情绪，不做“辣”美人
　火由心起，病由心生
　别让火气蔓延成灾
　发怒是一件“自杀性武器”
　为自己选择无害的发泄方式
　控制愤怒等于自救
　让自己免受冲动的惩罚
　生气时不要做决定
　别人越愤怒，你应该越冷静
　别让坏情绪控制你的工作
　过度隐忍也会伤害你的身体
　以怒制人要选好时机
　冷静沉着，做自己情绪的主人
第三章　静心平和，不做“怨”美人
　抱怨只是庸人自扰
　与其怒骂黑暗，不如点亮蜡烛
　绝对的公平只是一种幻想
　不要成为他人抱怨的牺牲品
　平凡的工作也可以做得无与伦比
　你要学会放低自己
　怨气是你心底的魔
　征服人生的重重磨难
　成就一棵竹的梦想
　将苦日子过出女王的感觉
第四章　豁达舍得，不做“抠”女人
　为失去太阳流泪，也将失去群星
　从计较的圈子里走出来
　随时做好放弃的准备
　学会遗忘，人生会更轻松
　得意淡然，失意坦然
　不为打翻的牛奶哭泣
　把分离当做一种收获
　有一种爱叫放手
　把犯错当成一次失败投资

卸下重负轻松上路
第五章　知足务实，不做“欲”美人
珍惜已有的幸福
活得太累，只因索求太多
远离浮躁，挡住诱惑
摆脱欲望的纠缠
品味简单的快乐
贪婪是火，知足是水
野心可以有，但是要适度
在心灵深处撒上快乐的种子
第六章　快乐崇拜，不做“妒”美人
浇灭你的嫉妒之火
别让攀比扰乱你的生活
走出虚荣的死胡同
选择适合自己的生活方式
看淡他人的繁华
别人也在羡慕你
微笑会创造奇迹
第七章　欣赏缺点，不做“刺”美人
接受自己的不完美
把缺陷看成上天的恩赐
爱自己，才能被人爱
做自己的救世主
自信会让你无限美丽
突出自己的亮点
你是独一无二的存在
不活在别人的价值观里
不要在生活中失去自我
第八章　智慧世故，不做“愚”美人
将绊脚石变为垫脚石
失败是前进力量的源泉
学会自制，成就自我
给心灵放假，让生活更积极
别让他人的背叛毁了你自己
面对辱骂，保持理智
宽恕伤害过你的人
火上浇油会两败俱伤
拼出幸福版图
经济独立是追寻梦想的资本

章节摘录

版权页： 插图： 相传在很远的古代，知了是不会飞的。
一天，它看见一只大雁在空中自由自在地飞翔，十分羡慕，它就请大雁教它学飞。
大雁高兴地答应了。
学飞是一件很辛苦的事。
知了怕吃苦，一会儿东张西望，一会儿跑东窜西，学得很不认真。
大雁给它讲怎样飞，它听了几句，就不耐烦地说：“ 知了！
知了！
”大雁让它多试着飞一飞，它只飞了几次，就自满地嚷道：“ 知了！
知了！
”秋天到了，大雁要到南方去了。
知了很想跟大雁一起展翅高飞，可是，它扑腾着翅膀，怎么也飞不高。
这时候，知了望着大雁在万里长空飞翔，十分懊悔自己当初太自满，没有努力练习。
可是，已经晚了，它只好叹息道：“ 迟了！
迟了！
” 生活中，很多女人都会生出“ 千里马常有而伯乐不常有 ”的心理，抱怨伯乐难求，却不知道有时正是她们的这种想法导致了伯乐的消失。
予仪是一位管理专业研究生，在她毕业后的三年里，走马灯似地换了好几个单位，但每次都会因为这样或那样的原因待不下去，最后只好辞职。
为什么会这样呢？
我们看一下她的工作经历：子仪毕业后便开始找工作。
刚开始时，应聘单位一听说她是研究生毕业，都争相聘请她。
从中，子仪选择了一家不错的单位。
但刚到单位第一天，她就颇为不满，因为没有人接待她，领导只让一位同事帮她安排了住宿。
她有种受冷落的感觉，心中有些愤愤不平，觉得自己一个研究生，单位居然一点都不重视。
带着这种情绪开始工作，自然就免不了处处挑剔。
这样一来，手中的工作迟迟出不了什么实质性的成果。
三个月后，单位对她的态度急转直下。
因为没有创造出价值，领导对她的能力产生了怀疑。
不仅如此，因为过于骄傲、不合群，同事也疏远她，不愿和她一起做事。
单位只好将她另外安排到新成立的分公司当经理。
这家公司是和别人合作的，对方出技术，她们公司出钱。
可在双方合作中，她的态度始终非常高傲。
她认为那样的技术很平常，哪里都找得到，常常流露出瞧不起对方的样子。
最后，双方的合作没有成功，大家不欢而散。
分公司也因为她管理不善，没有创造效益而被撤销。
这样一来，子仪自然也被公司辞退了。
子仪又到了另外一家公司当部门经理。
吸取了上次的教训，这次她表现得对谁都很客气，但从骨子里还是谁也瞧不起。
抱着这样的心态，工作自然还是做不好。
没多久，她又被辞退。
之后，子仪又去过几家单位，但每次都是大同小异，过不了几个月就被辞退。
子仪觉得别人不理解她，没有人是她的伯乐，她抱怨自己的命运，抱怨没有人识她这匹千里马，因此生活过得很抑郁。
有一天，予仪去海边散步，碰到一名老渔民，他的打鱼生涯已有几十年了，看着他那从容不迫的样子，子仪心里十分敬佩。

于是，她不由得问他：“ 您每天要打多少鱼？
”老人说：“ 孩子，打多少鱼并不重要，关键是只要不空手回去就可以了。
孩子上学的时候，为了交清学费，我不得不想着多打一些，现在他毕业了，我也没有多少奢望了。
” 子仪若有所思地看着远处的海，突然想听听老人对大海的看法。
便说：“ 海真的是非常伟大，滋养了世界上那么多的生灵。
”老人说：“ 你知道海为什么那么大吗？
”老人接着说：“ 海能够装那么多的水，关键是因为它的位置最低。
” 听了老渔民的话，子仪幡然醒悟。
从那以后，子仪对自己来了一个彻底的“ 改造 ”，一改过去高高在上的个性，也没有了怨天尤人的情绪。
现在，子仪已经是一家公司的部门经理，成了一个不仅在本单位，而且在其他合作公司里都很受欢迎的中层管理者。

媒体关注与评论

别人说我是个幸福女子，其实幸福应该说是一种心理感觉。
心里觉得很平和，不用跟人争，跟人计较，凡事抱着欣赏的心态，这种感觉比穿戴一身珠宝还要好。
——林青霞　　乐观，开朗，是上帝派你的糖果。
虽然也许有一天会吃完，但你至少知道了甜的滋味。
——赵薇　　女人千万别放弃自我，家家有本难念的经，每个家庭都有许多难忘的经历，夫妻也好，恋人也好，同事也好，一定要互相包容信任，千万别放弃自我，自己要看得起自己才可以。
——刘嘉玲

编辑推荐

《女人,不生气的智慧》讲述了用智慧看清人生的爱与哀愁，值得珍藏一生的都市暖心书。
把你今日最大的痛苦，变成你明日最大的力量。
智慧女性懂得通过认识自我，从而控制情绪，精心平和、豁达舍得、知足充实，欣赏自己的缺点，接受有缺陷的人生，这样才能正确驾驭生气，修得不生气的智慧，从而快乐一生！

名人推荐

别人说我是个幸福女子，其实幸福应该说是一种心理感觉。
心里觉得很平和，不用跟人争，跟人计较，凡事抱着欣赏的心态，这种感觉比穿戴一身珠宝还要好。
——林青霞 乐观，开朗，是上帝派你的糖果。
虽然也许有一天会吃完，但你至少知道了甜的滋味。
——赵薇 女人千万别放弃自我，家家有本难念的经，每个家庭都有许多难忘的经历，夫妻也好，恋人也好，同事也好，一定要互相包容信任，千万别放弃自我，自己要看得起自己才可以。
——刘嘉玲

第一图书网, tushu007.com
<<女人.不生气的智慧-这样.你才会幸福>>

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