第一图书网, tushu007.com

<<别为小事生气>>

图书基本信息

书名：<<别为小事生气>>

13位ISBN编号：9787801517241

10位ISBN编号：7801517245

出版时间：2003-07

出版时间：海潮出版社

作者：李韬

页数：258

字数：150000

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

愤怒，多么不可捉摸的力量！
上班时间快到而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你是否会烦躁不安？
工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否会郁闷不已？
生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会，谁不曾遇到过令人生气甚至怒不可遏的事呢？
工作中的挫折、生活中的困难、同事间的摩擦、邻里之间的纠纷、被人冤枉、在公共场所被羞辱、家庭不和、夫妻吵架、子女不听话等等，都可使人生气、愠怒，甚至暴跳如雷。
怒，是“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”人之七情之一。
人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式等不尽相同，发生某些摩擦或冲突是难免的，愤怒情绪的出现也是可以理解的，然而，若是经常愤怒，或是愤怒一触即发，往往会使人的身心健康受到损害。
《内经》说：“百病生于气也”、“怒则气上，则伤脏；脏伤、则病起。
”近代科学研究证明：暴怒能击溃人体生物化学保护机制，使人抵抗力下降，而为疾病所侵袭。
怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，随时都可酿成大祸。
“怒从心上起，恶向胆边生”，就是这个道理。
发怒会使人远离真理。
世界上很少有因为愤怒就使问题和矛盾获得解决的：相反，常常因为愤怒把事情搞僵了，搞糟了。
愤怒时，极而言之，极而行之，没了后退之路，没了回旋余地。
本来有理，反而变成了没理：本来小事，结果闹成了大事，甚至不可收拾，过后，悔之晚矣。
《三国演义>中的张飞怒责部下，结果被范疆、张达切了脑袋；刘备怒气难抑，率兵亲征，又被东吴火烧连营。
第四次中东战争中，以色列190装甲旅旅长阿萨夫亚古里与埃军第二步兵师先头部队遭遇时，因三次进攻均未成功，便恼羞成怒，把剩余的85辆坦克孤注一掷，结果中计惨败。
诸如此例，举不胜举。
俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。
”因为愤怒是射向健康的一支利箭，他不一定能伤害你的敌人，却时时会侵蚀你自己的健康。
《孙子兵法·火攻篇》中指出：“主不可以怒而兴师，将不可以愠而致战。
”这虽然强调的是临敌制怒，但对生活中的人们同样富有启发。
清朝林则徐官至两广总督，一次，他在处理公务时，盛怒之下把一只茶杯摔得粉碎。
当他抬起头，看到自己的座右铭“制怒”二字，意识到自己的老毛病又犯了，立即谢绝了仆人的代劳，自己动手打扫摔碎的茶杯，表示悔过。
与人相处，不分是非曲直、动辄发火，是一种远离文明的表现。
易怒之人，应像林则徐那样，潜心修养，注意“制怒”，心平气和，以理服人，不可放纵心头无名之火。
“制怒”真言，谁都应该置为座右铭。
制怒并不是一件容易的事，他是一个人以理智战胜感情>中动的过程。
善于制怒不仅需有“忍人所不能忍”的宽广胸怀和以大局为重的精神境界，而且还需要有强烈的自我控制意识。
要“制怒”，首先要努力陶)台自己的性情，不断提高自己的修养，理智地将“愤怒”这个“情绪炸弹”扔掉。
制怒的最好法门是忍，是宽容。
自觉的忍，理智的让，不是退缩，不是无能，不是放弃原则，而是一种策略，一种智慧，一种境界。
只有洞察世事，心灵清澈，对是非、矛盾有清醒认识的人，才会在可能被激怒的时候，做到真正自觉地忍，真正心平气和地面对生活、工作中的各种矛盾和挑战。
具有忍的智慧，达到忍的境界，当然需要修炼，而生活本身，它的正面的经验和负面的教训，则是这种修炼的燧石。

退一步海阔天空。
宽容，正好说明你的涵养，你的心胸博大，你的内在力量。
一个不会愤怒的人是庸人，一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。
聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。
以平和的态度来摆事实、讲道理，要比大喊大叫更能让对方心服口服：而宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人心。
只要我们肯下功夫学会制怒的正确方法，他人肯定会对我们的道德、修养以及理智、大度出自内心的佩服。
那时，我们自会达到“风平而后浪静，浪静而后水清，水清而后游鱼可数”的全新境界。
心若改变，你的态度跟着改变：态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变：性格改变，你的人生跟着改变。
在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，远离愤怒，认真、快乐地生活，怀大爱心，做小事情，就能达到理想的人生境界。

<<别为小事生气>>

内容概要

“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”尊重别人是一种美德，“敬人者，人恒敬之”，尊重别人，自然会获得别人的好感和尊重。
宽容是一种高尚的人格修养，一种“宰相胸襟”，一种大将风度。
一点宽容会让别人感动一生，一点爱意会让别人温暖一生，一句祝福与鼓励的话语会让别人幸福一生。
关照别人就是关照自己；伤害别人就是伤害自己；宽容别人就是宽容自己。
以理智和豁达去化解矛盾，我们才能赢得别人的尊敬和理解。
做一个心胸开阔的人，我们将赢得美好的人生。

<<别为小事生气>>

书籍目录

不气歌关于愤怒第一章 你生气的样子——怒火种种1、世人的样子2、聪明人的忌讳3、圣人的无奈4、没有天生的脾气5、令人讨厌的6、别走极端7、自尊也会闹笑话8、敏感所毁灭的9、随时准备着10、这是消极的11、伽罗华的不幸12、胜利者的特质13、为什么而激动14、善意的叱责15、激愤的马歇尔第二章 生气为你带来什么16、你所不知道的17、被气死的周瑜18、天才因何陨落19、生活的镜子20、“ 怒思祸 ”21、这就是游戏规则22、职场的焦虑23、两次跳进同一火坑24、被自己所打败的人25、信任如何危弱26、爱与恨之间27、众叛亲离的先驱28、这是一个悲剧29、唯一的结局30、我是无辜的第三章 是什么惹恼了你第四章 学会不气生第五章 学会生气结语

章节摘录

插图：长期以来，俄罗斯著名诗人普希金的死引起学术界和文艺界持久不断的讨论。
有的人说普希金之死是一个阴谋，背后的主使正是沙皇；有的说普希金被戴“绿帽子”已是既成事实，因此他怒不可遏；也有的说法国军官丹特士根本没有勾引冈察洛娃，完全是诗人敏感多疑……无论如何，诗人妻子的外遇成为诗人的“家丑”，而且不断地扩散，已经不仅仅是“外扬”的问题了。
那些不怀好意者别有用心，添油加醋地对这件事议论纷纷。
希望以此来刺激诗人的自尊心。
怀有敌意的人还不断制造他妻子的“绯闻”，不断地为制造谣言拨弄是非的人提供“素材”。
更有甚者，有人竟给普希金寄来一封极其卑鄙、恶劣的信件，声称授予他“乌龟”称号。
激情满心的普希金自然不能忍受这种侮辱，愤怒的火焰逐步充满了他的心胸。
他宁愿失去一切，也不愿失去自己的名誉。
作为丈夫，当他的荣誉遭到污辱时，只有用决斗才能洗刷名誉的耻辱。
普希金忍无可忍，向丹特士提出决斗。
普希金的朋友不同意他的想法，丹特士也声称，他追求的是冈察洛娃的姐姐，并不是她本人。
但是，诗人有着不可动摇的决心，他要以自己的行动，在人们面前维护自己名誉的纯洁。
不论丹特士和冈察洛娃的关系如何，普希金总可以找到别的办法来解决这一问题，或者说完全可以通过别的渠道来为自己澄清名誉，可是他却义无反顾地选择了决斗，以自己的性命为代价来维护名誉的尊严。
决斗按照普希金的要求如期举行。
决斗前，诗人还在忙于写作，一切似乎显得从容不迫。
这纯粹是一场“秀才遇见兵”的决斗，其结果可想而知。
才华横溢的诗人，走完了自己38年的生命历程。
今天，我们也许没有理由再埋怨诗人心胸狭窄或者对爱情没有足够的信任。
看看我们的周围，你就明白了。
人在各种情感的纠缠中陷入这种“敏感”话题的旋涡里的有多少？
每个人其实都有这样的心胸。
如：人家一扬眉，你就觉得人家看不起你；人家一撇嘴，你就认为人家讨厌你了；别人说的话本没有什么敌意，经你一扫描矛盾就出来了；别人在说自己的悄悄话，你便怀疑在说你的坏话。
虽然我们不会像普希金那样因敏感丢掉生命，但陷入过于敏感的心理误区的人，仍然是活得很累的。
他既要对付那些夸大了的“敌意”，又要抚慰由此产生的痛苦，自身消耗很大。
而且，过于敏感对人际关系的损害极大。
若发生在朋友之间，会破坏友谊的深化；若发生在同事之间，会妨碍正常的工作和关系；若发生在恋人之间，会妨碍感情的发展。
不认识到这一点，我们就永远无法做好摆脱他的准备。

编辑推荐

《别为小事生气》：发怒会使人远离真理。
世界上很少有因为愤怒就使问题和矛盾获得解决的：相反，常常因为愤怒把事情搞僵了，搞糟了。
愤怒时，极而言之，极而行之，没了后退之路，没了回旋余地。
本业有理，反而变成了没理；本来小事，结果闹成了大事，甚至不呆收拾，过后，悔之晚矣。
俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。”因为愤怒是射向健康的一支利箭，它不一定能伤害你的敌人，却时时会侵蚀你自己的健康。
一个不会愤怒的人是庸人，一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪，做到尽量不发怒的人是聪明人。
聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。
制怒的最好法门是忍，是宽容。
生气是用别人的错误惩罚自己。
为什么还要等待？
马上阅读本书，今天就开始享受生活、成功和健康！
掌控你的情绪，用理智赢得快乐的人生。

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