

<<不要为小事生气>>

图书基本信息

书名：<<不要为小事生气>>

13位ISBN编号：9787801559869

10位ISBN编号：780155986X

出版时间：2006-8

出版时间：中国物价出版社

作者：陆明

页数：199

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>

<<不要为小事生气>>

内容概要

英国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事生气的人，生命是短暂的。”

本书收集了一些名人名言，仔细分析了生活中生气的原因和生气引发的后果，又结合一些生活中的实例论证了不要为小事生气的重要性，还将教给你学会不生气和妙用生气的方法。

希望通过阅读此书，能让你受到一些启发，在生活中真正做到“不要为小事生气。”

人生是短暂的，所以，生活中不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。

英国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事生气的人，生命是短暂的。”

如果你真正理解了这句话的深刻含义，那么你就不会再为一些不值得一提的小事情而生气了。

本书详细分析了人们日常生活中生气的原因和生气引发的不良后果，通过事例说明了不要为小事生气的重要性，还教会你消除生气的方法。

希望通过阅读此书，能让你从中受益，在生活中真正做到“不为小事生气”，愿你有一个健康的身体，愿你每天都有一个好的心情。

<<不要为小事生气>>

书籍目录

第一章 生气时的情形 何为生气 生气就像一把刀子 一只咬了主人的狗 庙在自己的心里 发怒与生气 发脾气与生闷气 摔打物品 自残身体 过于敏感 看什么都不顺眼 人发怒时的丑态 生气如蛀虫 该愤怒时才愤怒第二章 气从何来 没有摆正自己的心态 遭到训斥和责骂 自私心理严重 坏情绪堆积太多 判断失误 脾气暴躁易怒 心胸狭隘 性格偏激 跟自己过不去 说话口无遮拦 工作上不顺心 受到坏情绪的传染 人比人气死人第三章 生气的危害 情绪影响健康 气大伤身 大怒是致病的第一因素 生气只会害了自己 常常因小失大 生气时, 你的行为85%都是错误的 影响邻里关系 爱生气的人不长寿 影响下属的工作积极性 影响人际关系 影响工作和升迁 “火”山爆发的不良后果 被敏感所毁灭 天才在愤怒中陨落 生气付出的惨重代价 粗暴的人惹人烦 生气常会败事第四章 学会不生气 挥别工作怒气 正面自我暗示 学会自我放松 学会遗忘 好心情靠自己营造 知足者常乐 调整自己的心态 退一步海阔天空 冲动之前先思考 适度宣泄 恭敬不如从命 遇事要冷静 勇于面对挫折 培养良好的情绪 愤怒的自我控制 吃亏是福 宽以对人 学会职场灭火第五章 妙用生气 变生气为争气 化愤怒为力量 用微笑代替生气 适可而止 有原则地发怒 以理性代替冲动 变压力为动力 放弃也是一种美德 放下就是快乐 激怒对方吐真言 给彼此找个台阶下 卧薪尝胆 以退为进 换汤不换药 妙用精神胜利法 用自嘲调节心理天平 期望值不要太高 善于沟通

<<不要为小事生气>>

章节摘录

没有人制定具体的游戏规则，但你明白那尺度在哪里。

——苏格拉底 发怒时候的样子每个人都见到过，眉毛皱起来，脸部肌肉绷紧，非常难看。生活中每个人都会因事情的不顺心而发怒，有的时候还会怒气冲天。

虽然发怒是一个人正常情绪的流露，但是如果经常发怒，不仅会给自己带来身心上的疾病，而且会伤害到周围的人——又有谁会愿意整天听你怒吼呢？

怒气的产生，来源于一个人对外部世界的认识、解释和评价，当然，跟一个人的性格也有一定的关系。

面对同样的一件事情，有些人非常坦然，有些人却气得脸红脖子粗。

——一般说来，愤怒情绪的发展有几个阶段。

刚开始的时候，只是脸部表情上的不愉快、气恼或者低声嘀咕；如果情绪激动的话，愤怒就会加剧，继而浑身发颤、双手抖动，甚至还会失去自控、大怒乃至暴怒，最后还会变成丧失理智的狂怒。

富兰克林说的好，愤怒是“起于愚昧，终于悔恨”。

如果能够了解到愤怒情绪是逐步发展的，就可以测定愤怒时的状况，以便及时地把怒气消灭在萌芽状态；相反，越是升级就越难以控制。

有一个名叫小虎的男孩儿，在他小的时候，脾气特别坏，动不动就会生气。

有人稍微碰到他，他就会生气。

有谁惹他，他就会大声地骂人，甚至用力地打人，要不然就会放声大哭，仿佛要掀起屋顶盖。

每一次只要他生气了，大家就会躲得远远的，害怕被“台风尾”扫到。

有一次，他跟弟弟闹别扭，他的牛脾气上来了，气得脸红脖子粗，两手插腰，一边跺脚一边骂。这时候妈妈静静地走了过来，拿着一个镜子放在他的前头。

他看到了自己——眉头紧锁，面容皱皱的，恐怖而好笑，原来生气时是这样的丑啊。

从此以后，每次他只要生气就会联想到自己生气的脸，想到自己如此难看，也就不再乱使性子了。

生气是一把难用的刀子 生气是一把难用的刀子，如果没有适当地运用它，很可能会伤害到别人，所以，我们要选对时机去运用它。

生气像一场火灾，而心则是灭火器或水，当火灾发生时，我们应尽快压制火苗，而不是让它继续烧下去，毕竟当自己的房子烧起来时，没有人想让它烧下去，大家都是匆忙地拿水或灭火器去灭火。

生气也是短暂的发疯，随时会失掉缘分。

当一个人情绪失控，是因为生气这个病毒正在扩大它的范围，要想除掉这个病毒，就不要一直想着别人的过错，也要想想自己的过错，也许这个病毒就不会感染到你了。

当长辈做错事时，我们不要用恶劣的态度对待他，因为他是我们的长辈。

如果晚辈做错事时，我们一定要让他改正，耐心告诉他错在哪里，长大他就会慢慢知道了。

有人生气时，会把生气的表情写在脸上，其实这样很不好，因为这样只会让大家都觉得你是一个坏脾气的人，不好相处，所以人人都会对你避而远之。

因此，希望我们每个人都能把生气这把刀给修好，从而为自己所用。

<<不要为小事生气>>

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>