

<<用机智代替愤怒>>

图书基本信息

书名：<<用机智代替愤怒>>

13位ISBN编号：9787807538622

10位ISBN编号：7807538627

出版时间：2010-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：冠诚

页数：288

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>

## <<用机智代替愤怒>>

### 前言

愤怒是一种负面的情绪，如果一个人经常被愤怒所左右，他就会迷失自我，甚至做出不理智的事情来。

因为，一个容易愤怒的人，往往不懂得控制自己的情绪，久而久之，就会在失控的情绪中越陷越深。

小方是一个喜欢生气的人，脾气说来就来。

身边的朋友都劝小方要收敛一点，但是他说：“我就是这样一个人，看别人的脸色过日子太辛苦了！”很多时候，他不管对方是什么身份，也不管处于什么环境，别人有怎样的心情，他都想说什么就说什么，想做什么就做什么。

也就是说，对一切事情他只会由着自己的性子来。

他从不考虑说话的后果，常常在生气的时候，说出一些让人无法接受的话，使身边的同事、朋友困窘不堪。

有一次，他向经理提出给自己加薪的要求，但是经理没有同意。

于是。

他便在办公室里对经理大吼大叫。

最后，他把桌子一拍，拿起公文夹往经理脸上一扔，大声说：“我不干可以吧！”

结果第二天，他就被公司炒了鱿鱼，成为了失业大军中的一员。

这就是不懂得控制情绪的后果，这就是愤怒引发的结局。

既然愤怒是不可取的，那么，我们该如何控制自己的情绪呢？

## <<用机智代替愤怒>>

### 内容概要

心理学家认为，愤怒是一种负面情绪。

一个人经常生气、恼怒，就会使其身心受到极大的损害。

对此，我们应该学会机智应对，在愤怒的时候学会克制，在生气的时候学会冷静。

控制愤怒不是什么难事，难的是用什么方法进行应对。

长期忍气吞声，只会使愤怒升级，如果能用机智化解愤怒，在恰当的时机进行恰当的反击，那么，你就会变得心情舒畅，每天都有好心情。

## &lt;&lt;用机智代替愤怒&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 越愤怒越要冷静 不冲动，不率性而为 小不忍则乱大谋 面对讥讽不怒不气 越愤怒越要冷静 多检讨自己，少怪罪别人 不在愤怒时作决定 愤怒可以毁灭一个人 激怒别人等于毁灭自己 用行为控制情绪 沉着面对突如其来的羞辱 在尴尬中赚足面子第二章 好脾气能带来好运气 好脾气能带来好运气 尊重别人等于尊重自己 不说过头话，不做过头事 好人缘是最大的财富 别把个人的得失放在第一位 适当的忍耐胜过失控的愤怒 请记住时刻微笑 学会宽容别人 常怀感恩之心 面对批评，保持冷静 凡事给人留有余地 荣耀越高，头越要低第三章 莫拿别人的错误惩罚自己 莫拿别人的错误惩罚自己 有了误会要及时沟通 别把自己当成气球 给人面子就是给自己机会 时刻记住“忍耐与自制” 别让仇恨伤人伤己 受辱时，保持沉默 沉着地面对别人的无理 学会原谅他人的错误 学会感谢批评你的人 得饶人处且饶人第四章 用幽默化解愤怒 在愤怒时学会幽默 把握自嘲的艺术 开玩笑要恰到好处 做个诙谐而不失风度的人 幽默，别触及对方的“逆鳞” 用自嘲去弥补失落 讲笑话也要保持风度第五章 先处理心情再处理事情 没有好心情，干什么都不行 勇于承认自己的错误 不嫉妒他人才活得安稳 面对赞美，守住平常心 得意之时就是失败之日 沟通能减少愤怒 贬低他人就是承认自己渺小 永远把团队利益放在第一位 试着把坏心情冷藏 愤怒时，转移注意力 保持低调，做一个受欢迎的人 会宣泄，才能远离愤怒 走出自卑的阴影第六章 在恰当的时机进行恰当的反击第七章 生气不如争气第八章 牢骚不能改变现实第九章 无怒则无敌

## &lt;&lt;用机智代替愤怒&gt;&gt;

## 章节摘录

办公室的钩心斗角、尔虞我诈，领导上司的咆哮指责，生活中繁琐的小事都会让你我难以忍受。于是，心中的怨气就变成了熊熊怒火，引起了一场场硝烟弥漫的战争，也让一个人的愤怒暴露无疑。说起来，引起人们愤怒的都是些微不足道的小事。

冷静几分钟，你就会觉得：为这些小事发脾气很不值得。

孔子说：小不忍则乱大谋。

意思是说：凡事应忍耐、包容，如果一点儿小事都不能容忍，脾气一来，就会坏了大事。

所以，做人要有忍劲，坚忍下来，才能成事。

纵观古今中外，能成大事之人必定是有大忍之心的人。

而在我们的生活中，能忍一时之不快的人，其命运也会发生翻天覆地的变化。

古代有个叫尤翁的人，开了家典当铺。

有一年临近除夕，尤翁忽然听到当铺门外有一片喧闹声。

他出门一看，原来有位穷邻居在门外撒泼。

柜台的伙计对尤翁说：“他本将衣服当了钱，但现在空手来取。

不给他衣服。

他就破口大骂。

”伙计好言相劝，但门外那位穷邻居仍然怒气冲冲，不仅不肯离开。

反而坐在了当铺门口。

尤翁见此情景，从容地对那位穷邻居说：“我明白你的意图，不就是为了度年关，要些衣服过冬嘛！这种小事，值得一争吗？”

”于是，他命店员找出穷邻居的典当之物，共有衣物蚊帐五件。

尤翁指着棉袄说：“这件衣服，抗寒不能少。

”又指着道袍说：“这件给你拜年用，其他的东西不急用，现在还是留在这里。

”那位穷邻居拿到两件衣服，不好意思再闹下去，于是立刻离开了。

当天晚上，尤翁的穷邻居竟然死在了别人的家里。

原来，此人打了一年多的官司，因为负债过多，不想活了，但家里其他人还要生活，于是他就先服了毒药，想去敲诈别人。

他知道尤翁家富有，想敲诈一笔，结果尤翁能忍耐，没有成为他的发泄对象，于是他就转移到了另外一家。

事后有人问尤翁，为什么能够事先知情而容忍他。

尤翁回答说：“凡无理来挑衅之人，一定有所依仗。

如果在小事上不忍耐，那么灾祸就会立刻到来。

”尤翁的忍耐，让他免去了金钱上的损失，还求得了一个心安。

如果尤翁不能忍耐，那么他丧失的就不仅仅是金钱，还可能会引来牢狱之灾。

所以说，在小事上不能忍，不仅难以成大事，灾难也会很快到来。

只有忍耐之人，才能成就一番事业，正如唐朝的开国皇帝李渊。

隋炀帝在位期间非常残暴，引起了众人的愤慨。

当各地农民起义风起云涌时，隋朝的许多官员也纷纷倒戈，转向帮助农民起义军。

因此，隋炀帝的疑心变得很重，对朝中大臣，尤其是外藩重臣，更容易起疑心。

当时的唐国公李渊曾多次担任中央和地方官，他悉心结交各地的英雄豪杰，多方树立恩德，因而声望很高，许多人都来归附于他。

如此一来，大家都替他担心，怕他遭到隋炀帝的猜忌。

正在这时，隋炀帝下诏，让李渊到他的行宫去晋见，李渊因病未能前往。

隋炀帝很不高兴，于是产生了猜疑之心，也有了诛杀之意。

当时，李渊的外甥女王氏是隋炀帝的妃子，隋炀帝便向她问起李渊未来朝见的原因。

王氏回答说是因为病了。

## &lt;&lt;用机智代替愤怒&gt;&gt;

隋炀帝又问道：“会死吗？”

”王氏把这消息传给了李渊，李渊便更加谨慎起来。

他知道自己迟早会为隋炀帝所不容，但过早起事又力量不足，只好隐忍等待。

因此，他故意败坏自己的名声，整天沉湎于声色犬马之中，而且大肆张扬。

隋炀帝听到这些，便放松了对他的警惕。

就这样，李渊在隐忍中开创了唐朝。

李渊正是因为忍让，才可以在太原起兵，随后建立了唐朝。

如果他当时不能忍住心头之气，其结果必定是另外一个样子。

所以说，为人处世忍辱负重，是一种韬晦、有涵养、胸襟宽广和目光远大的象征，也只有隐忍者，才能成就大事。

在古代，越王勾践卧薪尝胆，忍辱负重，得以复国；韩信忍受胯下之辱而最终成就大业。

人的一生中有很多不如意的事情，如遭到他人的误解、嫉妒、辱骂。

面对这一切，谁都不愿意成为让他人发泄愤怒的工具。

但是，你要知道，气愤来自于他人不公平的指责；委屈来自于他人对自己人格的侮辱；忍气是为了顾全大局，求得安全，这样幸运事才会光顾。

正如古人所言：“吃亏人常在，能忍者自安。”

”面对讥讽不怒不气只有在疯人院内的人，才会想到什么说什么。

——斯特林堡很多人在面对讥讽、嘲笑时，总是竖起全身的刺来反击，不把出言不逊之人刺得满身伤痕绝不罢休。

但是我们要知道，在伤害别人的同时，我们自己也受到了伤害。

如果对于讥讽之言不怒不气，反而泰然处之，不仅能求得心安，挑衅之人也就无所依托了。

在唐朝，有一则“唾面自干”的佳话，讲的是宰相娄师德以德报怨的故事，让后人看到了那些心胸宽广之人是怎样以德报怨、息事宁人、赢得人心的。

武则天当朝时，有一位宰相叫娄师德，他不仅聪慧过人，还是一位屡建奇功的战将。

重要的是，娄师德拥有大将的胸怀和气度，被冒犯而不怒，受误解而不怨，甚至教其亲弟弟要“唾面自干”。

因此，让后人传颂的不是娄师德的战绩，而是他宽容、忍让的品德。

娄师德身体肥胖，行动比较缓慢。

一次他与部下外出，部下由于心急而口出不逊：“真没办法，让种地的乡巴佬儿拖了后腿。”

”娄师德听后不但没发火，反而自我解嘲地说：“我不是乡巴佬儿，谁是谁呢？”

”如果娄师德此时翻脸，大骂部下，部下也得洗耳恭听。

因为其部下以侮辱言词“犯上”，此谓大逆不道。

但娄师德不但怒、不发火，还抱歉拖了后腿，可见其宽容之心。

## <<用机智代替愤怒>>

### 编辑推荐

《用机智代替愤怒》编辑推荐：愤怒是把双刃剑，伤人又伤己。  
生气不如争气，好脾气才能带来好运气。  
有财而性缓，定属大财；有智而气和，定属大智。

<<用机智代替愤怒>>

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>