

<<十诫律>>

图书基本信息

书名：<<十诫律>>

13位ISBN编号：9787504476036

10位ISBN编号：750447603X

出版时间：2012-6

出版时间：中国商业出版社

作者：汪国锋

页数：246

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>

<<十诫律>>

前言

生命是一场游戏。

这个世上，在生命这场游戏中无论谁成谁败都不能以成败论英雄，不管人的一生是颠沛流离或是平步青云，每个人都能尝到成功的果实。

但就跟其他游戏一样，也有一定的规律须遵守。

如果我们能遵守，那么，成功的机会可能就会大一些。

然而，不幸的是，大多数的人只是营营苟苟，忙着为生存奋斗，他们从来没机会去学习学习迈向成功必须具备的几个简单诫律，因此，他参与生命中的种种竞赛，就失去任何成功的希望了。

人生的际遇，总伴随着各种纷扰复杂的经历。

然而并非所有的局面都能随心所欲，每当敏感的神经受到刺激时，你是否既如以往那样坦然自若呢？人的情绪就像一只捉摸不透、飘忽不定的精灵，它经常会和你捉迷藏：有时会令你兴高采烈，有时却又令你痛不欲生。

这就是永远伴随着我们的成长和生活直至死亡的“情绪”。

积极的情绪往往能助人一臂之力，事半功倍；而消极的情绪却总拖住你的心灵、阻碍着你前行，更甚者会在你面临悬崖时踹上一脚令你万劫不复。

不要小看任何的负面情绪，千里之堤，溃于蚁穴，一些大的灾难经常是由那些毫不起眼的小问题造成的。

那么，消极负面的情绪具体又指哪些呢？

比如，冲动、焦虑、生气、急躁等等。

凡是令人容易丧失正常的思维和理智的心理问题，都属于负面的情绪。

然而这些情绪是人不可分割的一部分。

我们食五谷杂粮，有七情六欲。

所以附着这些消极的情绪也不可避免。

有些人单纯、善良，豁达开朗，凡事都不计较；那么他没有很严重的得失心，自然就没那么多痛苦的负面情绪了。

而这些危害甚巨的消极情绪又有哪些呢？

本书将罗列出潜伏在灵魂里最为常见和棘手的10大“情绪杀手”，它们分别是：抱怨、急躁、焦虑、生气、冲动、压抑、嫉妒、慌乱、烦恼、诱惑。

当你见到它们时，是否感觉似曾相识？

是否也曾经被它们所袭扰抑或正深陷其中而无法自拔呢？

这并不惊奇，每个人或多或少都与之有过“亲密接触”。

因为它们无形，你抓不住它；因为它们“狡诈”，无时无刻不钻进你的“情绪空子”；因为它们就是你生命的一部分，你的生命因为它们而完整。

中国的文明历来讲究平衡。

无论是虚无缥缈的神，还是高高在上的皇帝、受人敬仰的圣哲，又或者平平凡凡的普通人，都不可避免地有着双重性格，即像阴阳那样保持着协调。

我们渴望完美，却又不得不面对现实，因为我们不能像神话故事那样将消极情绪从身体里完全抽除。

但在现代社会中，这些消极的情绪却总是不期而遇，成为你发展的羁绊。

举例而言：假如你是一个拥有出众的管理才能的人才，但是你的直属上司却是一个凭借着后门而上的无能之辈，如果他整天在你的面前指手画脚，你会做何感想？

也许，一开始你会忍耐，到终有一天因为某个契机你是不是会爆发？

会不顾一切地将手中的咖啡狠狠地泼在他的脸上呢？

是的，也许这一刻你心里所有的怨恨都一泻而出。

痛快了！

舒服了！

而你的这段职业之路也就此画上了句号。

<<十诫律>>

又或者，你是位才貌出众的美女，凭借着自己的能力迅速上升。

当你身边总有些小人在散播着不堪入耳的谣言时，你会不会因为无法忍受这些流言蜚语而辞职不干或者大动干戈呢？

更甚者，作为一名企业的管理者，在你面对业务上的突发事件时，你会不会因为心态上的波动而手足无措甚至崩溃呢？

因此在面对这些消极情绪时，只能时刻保持着警惕心，不给它们可趁之机。

所谓“十诫律”，即是在日常的生活、工作和学习中，为自己的情绪画出一条界线。

当这些消极情绪出现并扰乱你时，告诫自己什么可为，什么不可为。

情绪是捉摸不定的，所以我们不可能列出明文规定来阻止它的袭扰。

我们唯有充分地认识它，了解它，才能在被它干扰时保持一颗平常心，将它们的危害降到最低并且慢慢地将其稀释。

这样，我们才能立于不败之地，才能轻松自在地生活在这片并不完美但非常美好的天地间。

本书将介绍10大危害情绪的具体内容以及导致它们影响你正常生活、工作的原因。

从正反两面为读者划定一个大致的界线。

目的不是消除它们，而是在读者充分认识它们后，为自己构筑一道无形的“警戒线”。

人们往往最难面对的是自己的缺点和劣势，这需要十分充足的勇气，你有足够的勇气来尝试吗？

<<十诫律>>

内容概要

《十诫律：控制情绪的十大法则》是一本改变你不良情绪的“启示录”。

10大不良情绪的揭露、20则情绪故事的启发，带你从正反两面充分认识不同情绪的影响；将健康的心态做为成功的钥匙，开启你内心的宝藏：让心回归淡定与自然，每一缕微笑都是心态的升级。成功，你知而行！

《十诫律：控制情绪的十大法则》由汪国锋编写。

<<十诫律>>

作者简介

别名辉浩，男，贯籍四川，现为图书公司经理。

主要策划出版文学、社科类书籍。

经历丰富，曾为营销总监、策划总监、管理顾问。

参与策划、出版书籍多部。

其中，励志类《厚黑学》、《有一种境界叫放下，有一种心态叫舍得》、《狼道》等系列图书都荣登全国各大畅销书榜之列。

<<十诫律>>

书籍目录

诫律1 抱怨——如毒品一样会上瘾
为什么我老是原地踏步？

我正按着自己的步伐前进着
抱怨严重影响着人事关系
淡定是和谐的基础
抱怨着，迷茫着
踏实的心态，充满光明的未来
抱怨的习惯令你无法认真工作
气定神闲才能立于不败
没有老板喜欢爱抱怨的员工
积极的心态才能得到赏识
不抱怨法则

戒律拾贝

诫律2 急躁——让你得不偿失

谋定而后动
急躁导致信任危机
三思而行才能赢得信任
决定成败的关键——输在急躁
决定成败的关键——赢在踏实
习惯急躁，惯性失败
承认错误是战胜失败的前提
急躁者难当大任
稳重是领导者不可缺少的气质
如何减少急躁的危害

戒律拾贝

诫律3 焦虑比尼古丁更可怕

由焦虑所产生的畏难心理
放下包袱，走得更远
焦虑也会传染
以审视的心态警惕焦虑
焦虑扼杀了快乐
简单就是快乐
长期的焦虑会毁掉自己的形象
树立积极乐观的形象
那把无形的“刀”
懂得释放焦虑
怎样才能远离焦虑，拥抱阳光

戒律拾贝

诫律4 生气——自讨苦吃

生气是个恶性循环
宽宽心，生活依旧美好
呈一时之气易酿苦果
淡定的思考，愤怒烟消云散
生气是“敌人”设下的陷阱

<<十诫律>>

最好的反击是“笑脸相迎”
习惯生气，注定“伤痕累累”
平和心态，以理服人
生气毁掉了心血
理性地思考才能保障成功
生气时、生气后我们该怎么办呢？

戒律拾贝

诫律5 冲动是撒旦的陷阱

冲动的惩罚
冷静的奖励
不要让人利用你的冲动
保持冷静才能识破别人的陷阱
冲动的人做不了成功的领袖
沉着是决策人必备的心理素质
习惯性冲动的危害
学会忍耐与克制
冲动一时，后悔一世
在冲动前先缓冲
如何克制冲动

戒律拾贝

诫律6 压抑就是心里的沉石

压抑无处不在
推开它，才能呼吸自由空气
无法言语的压抑感
把自己当成朋友
压抑让人变得沉默寡言
开朗的性格巨有感染力
习惯压抑将一事无成
懂得自我调节才能活得潇洒自在
不要小看压抑，这是个危险信号
学会适当的释放
如何才能搬开心中的沉石？

戒律拾贝

诫律7 嫉妒的结局便是自掘坟墓

嫉妒毁了美好生活
不嫉妒别人，知足常乐
嫉妒燃烧仇恨之火
大度才能赢得尊重
不要让嫉妒妨碍了自己的前途
做好自己最重要
何必让嫉妒折磨自己
祝福是一种美德
嫉妒的人干不了大事
宰相肚里能撑船
如何克服嫉妒心理

<<十诫律>>

戒律拾贝

诫律8 慌乱是缺乏能力的表现

慌乱让新人无所适从

镇定也是一种能力

慌乱让人沮丧

平常心，遇事不慌

不要因为慌乱而出错

镇定是赢得信任的关键

慌乱的习惯让人散失自信

镇定也是一种自信

慌乱的连锁反应

真正的大将之风

如何战胜慌乱

戒律拾贝

诫律9 易于烦躁，如同刺猬

烦躁产生距离

学会乐观，学会团结

烦躁加剧心理负担

轻装上阵，勇往直前

效率因烦躁而降低

淡定才能安静的思考

经常烦躁让世界变成黑白色

笑容是种“染色剂”

不要被烦躁的情绪感染

切勿火上浇油

如何才能缓解烦躁的情绪

戒律拾贝

诫律10 诱惑就是皇后手中的毒苹果

诱惑让人遗忘道德底线

淡定才能守住底线

诱惑也许只是“海市蜃楼”

稳健才能步步为赢

一时贪念，悔恨终生

揭开被诱惑蒙住心里的层纱

对诱惑来者不拒是危险的信号

天下没有免费的午餐

一次不忠，百次不容

忠义赢天下

如何才能抵住诱惑

戒律拾贝

章节摘录

版权页：为什么我老是原地踏步？

你是否正在经受这样的“磨练”：每次同学聚会时，都听说某某升职了，某某进了世界500强的公司，某某又获得了到国外进修的机会等等。

而这些话语犹如一把“刺刀”深深扎进自己的心窝。

一想到自己碌碌无为的现状，那种落差感油然而生。

于是，开始叹气，自责，最后就开始抱怨起来。

如此，一遍又一遍的自责，内心仿佛被烈火灼烧般煎熬着。

于是，整天想着这样那样的不满，脑子里永远被怨言占据着不可自拔。

再想想朋友、同学们那些让人羡慕的工作，人生立即变得灰暗不堪，就像世界末日快要来临一般。

而这时，你发现自己已经离不开抱怨的纠缠。

在同事的眼里，俨然就是一个“深闺怨妇”！

邻居家的小杰是一家电子器材公司的销售员，入职两年以来，他一直担任销售工作。

虽然工作表现较为努力，但始终只是默默无闻。

这天，小杰正在和客户谈一单业务。

客户上洗手间时，他突然接到大学同学的电话，同学在电话里很兴奋地告诉他，今天跳槽到一个大型的医疗用品公司，并且担任部门经理。

小杰听完为之一震，他实在无法想象，这个同学在大学时各个方面均没有自己优秀，可他居然这么快就升职了。

回到公司，小杰一进门就看见经理和部门里最漂亮的女同事在打情骂俏。

小杰鄙视地看着这个穿戴整齐的中年人，心里咒骂着：“简直就是衣冠禽兽！”

这时，小杰的电话又响了，原来是客户打来的。

说是他们回到公司后才发现刚才谈成的单子发货数量上有些出入。

小杰的谈话却被不远处的经理听见了，经理质问他为什么把这么重要的事情弄错了？

小杰抱怨着说：“这明明是客户的错误……”小杰的牢骚不止这些，对一些小事都充满着怨言。

“这打印机怎么又坏了？”

“公司的电脑实在糟透了！”

小杰的性格似乎正发生着巨大的变化，他不再像以前那么积极、细心，只是勉强地将任务完成而已。

。

在小杰的眼中，似乎一切都在和他作对，上司、同事、客户都让他痛苦不堪；甚至连公司的大楼他都忍不住要埋怨两句。

小杰时刻想着跳槽，却寻求不到更好的机会，只得每天都工作在“折磨”中……有一天，小杰问我，他到底怎么了？

作为邻居，我耐心地说道：“一时的开心可能需要某个契机，但长久的欢乐也许并不需要理由。”

小杰说：“可我并不开心啊。”

我说：“我还没说完。”

你一时的抱怨也许因为一件不如意的事，而经常的抱怨可能根本就没有任何理由。

”

后记

写完这本书，我一直在思考一个问题——究竟是什么样的人才算一个成功者？

比尔·盖茨？

巴菲特？

李嘉诚？

一般出现在我们脑海里的都是那些功成名就并在各自领域有非凡建树的人。

诚然，他们是典型的成功者。

但是，这样的人毕竟是少数。

这样的成功需要实力、机遇、运气还有心理素质等等各方面的因素。

但是这样的成功之路未必适合每一个人，我们所处的环境、接受的教育背景和个人性格都皆不相同。

成功不能被复制，只能被传颂。

虽然如此，也不能剥夺我们想做成功者的权利。

因为每个人对于成功的定义也许都不一样。

有些人觉得只有诺贝尔奖才算是成功的奖项，也有些人拿到了单位的嘉奖就已经很满足；有些人觉得必须是家财万贯才是富有，也有些人每个月拿着固定的工资就很开心。

同一个人在不同阶段对成功的定义也有所区别。

10岁时，你的考试成绩考了班上第一是成功；20岁时，你考上理想的大学是成功；30岁时，你成家立业是成功；40岁时，你事业辉煌是成功；50岁时，你儿女有出息是成功；60岁时你身体健康是成功...

...不管什么阶段，都有对成功不同定义。

然而，我认为不管是领域还是阶段的不同，成功的目的都是一样的，那就是——快乐！

获得成功不就是想要那份快乐的感觉吗？

既然如此，成功又何须那么纠结？

对自己定好可以实现的目标，快乐的生活，我们就能体会成功者的感觉。

所谓“十诫律”，就是不要让人的十大情绪问题阻断我们的快乐。

只要我们正视它们，努力不让这些不良情绪影响我们正常的生活，影响我们的快乐，我们也能做自己的成功者。

成功是自己的事情，与别人无关！

<<十诫律>>

编辑推荐

《十诫律:控制情绪的十大法则》写到性格决定命运、情绪影响性格。这是一本改变你不良情绪的“启示录”。

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>