

<<易冲动的人易吃亏>>

图书基本信息

书名：<<易冲动的人易吃亏>>

13位ISBN编号：9787506465823

10位ISBN编号：7506465825

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：萧胜萍

页数：244

字数：155000

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>

## <<易冲动的人易吃亏>>

### 前言

在很多令我们悔恨的往事当中，都不难找到冲动的影子。因为冲动，有人错上贼船；因为冲动，有人痛失爱人；因为冲动，有人铤而走险……家庭的不幸、工作的不顺、人缘的恶劣等问题，不少都源于冲动行事所种下的恶果。冲动的的时间一般很短，有时甚至只有区区几秒钟，但其造成的后果常常能够让人们后悔一辈子。

冲动的人，缺乏理智。

当一个人冲动时，全部的注意力都集中在导致他冲动的这一件事情上，对于其他的诸如后果之类的问题根本就没有时间与空间去考虑。

是的，“冲动是魔鬼”。

无数个令人扼腕叹息的悲剧一再向众人诠释了这句话。

包括我们，

## <<易冲动的人易吃亏>>

### 内容概要

冲动的人，缺乏理智。

当一个人冲动时，全部的注意力都集中在导致他冲动的这一件事情上，对于其他的诸如后果之类的问题根本就没有时间与空间去考虑。

是的，“冲动是魔鬼”。

无数个令人扼腕叹息的悲剧一再向众人诠释了这句话。

包括我们，在自己的经历中也多少有些亲身体会。

没有人真的喜欢自己冲动，愿意自己冲动，热衷于自己冲动。

容易冲动的人只是自我控制力太弱了而已。

本书告诉你如何学会自我控制，全书共分为十四章内容。

## &lt;&lt;易冲动的人易吃亏&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 处于冲动中的人，缺乏理智——血压升高，智商下降 别和魔鬼做“交易” 酿造苦酒的酵母 何苦两败俱伤 冲动的98%是误会第二章 哪些人容易出现冲动行为——性格决定行动，行动决定命运 利令智昏的人 缺乏自信的人 偏激执拗的人 死要面子的人 心理失衡的人 刚愎自用的人 测试：你是容易冲动的人吗第三章 给冲动的野马套上缰绳——自由来自自制，自制方能制人 理智是顺畅人生的忠实伴侣 如何控制自己的情绪和行为 自由来自自制 自制方能制人 从点滴小事中培养自制力 脾气不好可以改变吗 他人气我我不气第四章 给情绪的压力锅减压——压力太大，小心爆炸 学会转移注意力 适度地发泄情绪 减压方法21则 给自己一点心理补偿 靠自己解放自己第五章 冲动常因口角起——从动口到动手只有一线之隔 如果争论不可避免 质问最伤感情 如果你学会自嘲 幽默是很实用的武器 言多必失，沉默是金第六章 做人还是轻松好——因为不在乎，所以不强求 理性看待得与失 随遇而安的哲学 平平淡淡才是真 名利枷锁最误人 人生不要太在意 接受你所不能改变的 找一个装“多余”的兜 常做心灵“大扫除”第七章 当你承受不公平的时候——别把自己当成公正的大法官 莫追求绝对的公平 如何面对诬蔑与诋毁 冤家宜解不宜结 退一步海阔天空 过分地忍让并不可取 职场的水有多深 上司给你“穿小鞋”该怎么办 婚恋的词典里没有公平第八章 经常自省的人很少冲动——改变别人叫反抗，改变自己叫自省 韩国人抢走了我们的传统？ 自省到底“省”些什么 遭受挫折正是自省的时候 2006年湖北省高考满分作文：自省第九章 胸怀大志者更能掌控好自己——心无旁骛，专心致志 因为负重，所以忍辱 一个朋友的故事 专注地做事，让别人去冲动吧 做最好的自己第十章 知足知止者很少冲动——行于其所当行，止于其所当止 贪欲乃众恶之源 知足为常乐之门 不要急于求成 过犹不及，八分最好 适可而止，见好要收第十一章 低调做人者很少冲动——地低聚流成海，人低孚众成王 骄傲自大是冲动的重要原因 该低头时要低头 别太把自己当回事 用低姿态化解嫉妒 用低调对待敌意第十二章 因为明白，所以糊涂——心中太明白，就犯糊涂了 有一种聪明叫糊涂 揣着明白装糊涂 明白到底了，大家就以为他是糊涂蛋 不必较真认死理 学会健忘好处多第十三章 大声地向坏心情说拜拜——改变不了环境，就改变自己 如果你感到烦躁 愤怒是冲动的导火索 化愤怒为动力 突围抑郁的蚕茧 抛开痛苦的包袱第十四章 沉着冷静是强者本色——乱云飞渡，我自从容 理智源于冷静 让感情逐步成熟 处之泰然心自静 冷静是克敌制胜的法宝 危急时刻要保持沉着冷静

## <<易冲动的人易吃亏>>

### 章节摘录

插图：一是虚荣心不要太强，要虚心地听取别人的意见。

心太满，就什么东西都装不进来；心不满，才能有足够装填的空间。

古人说得好：“满招损，谦受益。”

做人应该虚怀若谷，让胸怀像山谷那样开阔深广，这样就能吸收无尽的知识，容纳各种有益的意见，从而使自己丰富起来。

二是不要轻易否定别人的意见。

要理解别人，体贴别人，这样就能少一分盲目。

要善于发现别人见解的独到性，只有这样才能多角度、多方位、多层次地观察问题，这是一个现代人必须具备的素质。

无论如何，不能一听到不同意见就勃然大怒，更不能利用权势将他人的意见压下去、顶回去。

这样做是缺乏理智的表现，是无能的反映，只能是有百害而无一益。

三是要有平等、民主的精神，而这种精神形成的前提条件是有一种宽容的心态。

只有互相宽容，才能做到彼此之间的平等和民主。

学会宽容，就必须学会尊重别人。

人们一般容易做到尊重领导，但要尊重比自己“低得多”的人，尊重普通人，尊重被自己领导的人，却很难很难。

什么叫尊重？

就是认真地听，认真地分析，对的要吸收，要在行动上改正，即便是不对的，也要耐心听，耐心地解释，做到不小气、不狭隘、不尖刻、不势利、不嫉妒，从而将自己推到一个新的更高的思想境界。

四是要树立正确的思想方法。

一个人为什么会刚愎自用？

重要原因之一就在于他的思想方法成了问题，经常是一孔之见却还要沾沾自喜，经常是一叶障目，还要自得其乐。

## <<易冲动的人易吃亏>>

### 编辑推荐

《易冲动的人易吃亏》：理智不但是—种明智，更—种胸怀，从冲动到理智的距离，有时只是—念之差，人每违背—次理智，就会受到理智的—次惩罚。

乐不可极·乐极生悲，欲不可纵，纵欲成灾—个人若失去了理智，就得准备接受打击和惩罚。因为理智不许做的事，都是在寻常状态下不应该做或不能够做的事。

<<易冲动的人易吃亏>>

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>