第一图书网, tushu007.com

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787506491099

10位ISBN编号：7506491095

出版时间：2012-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：沐阳

页数：280

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

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

交通越来越堵，物价节节攀高，于是你心里堵气；妻子唠叨抱怨、丈夫闷气埋怨，于是你生闷气；同事工资比你高，领导不赏识你，工作不顺心，于是你生怨气；人际关系不好，朋友越来越疏远，让你很泄气??很多人的脾气似乎发展到了一动就怒、一点就着的程度。
殊不知，生气具有很强的破坏性，它能毁坏一个人的学业、事业、人脉、家庭和身体等。
可以说，生气是人生幸福的最大障碍之一，是事业成功的拦路虎。
因此，我们若想立足社会、超越平庸，就一定要学会控制自己的情绪，做个不生气的人。

作者简介

沐阳，硕士，国内知名心理辅导师，懂得身心平衡的实修者，长期专注心理学研究，独辟蹊径地开创了一套融口才、为人处世、心录修炼于一体的都育方式，并运用社会学和心理学知识，激励无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到自己的人生。
接受作者辅导有的各企业单位、各界人士，其中不乏知名的成功人士。
著有畅销书《气场》，千千万万的人中获益。
本书的出版将会给从事心理咨询与治疗的研究者带来一个崭新的视角，出会给受情绪困拢的读者带来希望和方法。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

导 读 别让坏脾气毁了你
　　遇事一味生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的只有你自己。
人最重要的是要把握好
你自己的心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切，那么你的一生将是明朗而成功的。

人活着不是为了生气
愤怒正在毒害你的生活
你能操控情绪，就能操控一切
第 1 章 人生就是一场情绪战
　　在生活中，我们可以选择积极的情绪，也可以选择消极的情绪，由此带来的结果，必然是完全不同的两条路。
当你选择面向太阳，生活就会充满阳光；反之，生活将被黑暗所笼罩。

成功者控制情绪，失败者被情绪操控
没有过不去的事情，只有过不去的心情
如何拥有不失控的人生
情绪影响人的生活和命运
每个人都有“ 情绪周期 ”
蝴蝶效应——情绪失控的过程
情绪化是幸福的真正杀手
情绪像管道，宜疏不宜堵
情绪与感冒一样，具有传染性
第 2 章 做情绪的主人，而不是情绪的奴隶
　　任何人都不可能永远事事如意、一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。
问题是怎样控制好我
们的情绪？
怎样营造好情绪，转化坏情绪？
毕竟，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

把自己当武器，你是“ 愤怒的小鸟 ”吗
门锁了吗？
没锁吧？
——你是否被焦虑困扰
抱怨不休，为什么倒霉的总是你
悲观在你心里扎根了吗
你的不安导演了你的恐惧
嫉妒，破坏幸福的黑手
忧虑症——今天正是你昨天担心的明天
孤独伤身，相当于每天吸15支烟
你是否徘徊在自我否定、自卑的阴影里
其实，压力都是自找的
第 3 章 掌控情绪，从突破自我开始
　　很多事情不是牢不可破的，它们远远没有你想象的那样困难。
只要你摒弃固有的想法，尝试重
新开始生活，尝试自我突破，就一定能够掌控情绪，继而拥有幸福、成功的人生。

认识自己，才能认识情绪
你不需要那么多完美和“必须”
建立积极的“自我心像”
扬长避短，引爆自身的潜能
自信，我们的立身之道
你的未来取决于自我定位
坚持真我，别被外界干扰了
挖掘你的最佳心智模式
第 4 章 对失控情绪说“不”，今天你可以不生气
　　很多时候，做错事不是你的能力或智慧有问题，而是你失控的情绪在做怪。
如果你想成就辉煌
的人生，就应该将不良情绪关在牢笼里，而不是让情绪控制你的行为。

计较，是贫穷和失败的开始
永远不在盛怒下说话或行动
不要与人发生无谓的冲突
做人做事应该糊涂一点
把别人的嘲讽当成耳边风
妥善处理人际冲突
原谅别人，就是饶了自己
自我察觉，及时释放愤怒情绪
第 5 章 焦虑时代，不焦虑的智慧
　　大千世界，芸芸众生，每个人对幸福的感受都不一样，但获得幸福的前提和基础是一样的，就是不要焦虑。
嚣只要守住一颗清净之心、安详之心，你就能看见幸福。

焦虑，现代人普遍的“心病”
适度焦虑激发潜能，过度焦虑有碍健康
改掉忧虑恶习，重拾快乐心情
不要预支明天的烦恼
放慢生活节奏，告别紧张
如何远离“社交焦虑障碍”
消除焦虑的“灵丹妙药”
与强迫症挥手说再见
第 6 章 让抑郁的心阳光起来
　　当前社会几乎每个人都在超负荷运转，很容易产生不同程度的抑郁情绪。
其实，忧郁症并不可
怕，可怕的是你消极地对待它。
只要你不断地调整环境，保持内心的和谐，抑郁症是可以治疗的。

“最近比较烦”——抑郁症的前兆
既然无法改变，就去接受和享受
走出患得患失的阴影
认识自己，丢掉不切实际的幻想
睡眠是缓解抑郁的关键
为自己找到生活的目标

忘掉过去所带来的痛苦
不明真相前，不要胡乱猜疑
打破烦恼的习惯，做一个快乐的人
第 7 章 驾驭、协调和管理自己的情绪
　　悲伤、仇恨、嫉妒、敏感、后悔、偏执……情商高的人，永远不会担心自己会被负面情绪影响。

因为，他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

安静专注，拒绝浮躁的侵扰
优化你的欲望，不做潘多拉
释放悲伤，给自己的心灵松绑
用爱化解心中的仇恨
适当收起你的敏感
如何消除自己的偏执
消除内疚的一些方法
宣泄自己的“ 垃圾情绪 ”
第 8 章 塑造阳光心态，将逆境变成顺境
　　阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。
具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，
谦和而不张扬，自信而又亲和。
我们应用阳光的心态把挫折当成试金石，将当下的不幸变成日后回
顾时的“ 幸亏 ”。

挫折，人生最好的试金石
失败，只是暂时还没有成功
最坏的时刻，最好的起点
不要交出人生的主导权
每天给自己一个希望
增强自己的“ 抗挫能力 ”
信心比黄金更重要
懂得放下，就能玩转人生
活在当下，享受拥有的一切
不懂感恩就没有未来
知足者最先享受快乐
第 9 章 学会放松，10招让你心平气和
　　生活，需要我们充满激情地去面对；生命，需要心灵的鸡汤来滋补。
人生路上，只有轻装上阵，
才能让自己智慧沸腾，让自己精力充沛，只要情绪放松，才能让我们拥有一个更大的世界，更宽的
天地。

微笑练习：提高情商的基础课
冥想：将压力赶出体外
自我引导：提高你的“ 志商 ”
正面思维：避开惯性思维的黑洞
宽恕训练：让心获得平静
泡泡训练：建立强大的心灵屏障
放松练习：由表及里舒缓压力

体验练习：改变看待事物的角度
陌生人游戏：用“缺点式”技巧推销自己
心智练习：建立新习性
第 10 章 了解和影响他人情绪，实现完美沟通
如何从隐晦的动作中读出他人的心理，如何吸引他人接近自己，如何在别人心中产生影响力，如何增加自己的人格魅力，这需要你懂得一点掌控他人情绪的秘诀。

看脸色，揣摩对方的情绪
看懂他人脸色来行事说话
读懂“暗语”，听出弦外之音
坐姿暴露的情绪密码
“色眼”看人，颜色也会传达情绪
用热情拉近彼此的距离
避免与他人针锋相对
以兴趣为切入点说服对方
第 11 章 培养高情商，拥有良好的人际关系
一个人不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同情心，不知道怎样跟人和谐相处，即使他再聪明，其人生也不会有大的发展。

人际交往成功的秘诀：要与别人情绪一致
亲和力是与人交往的法宝
有情商，才能有社交商
幽默，让你左右通达
倾听，有时比会说更重要
付出是没有存折的储蓄
用尊重别人换来别人对你的尊重
面对误解，要保持理智
远离自私，学会与人分享
共赢是友情最好的音符
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 别让坏脾气毁了你情绪是个顽皮的孩子，当你有办法控制它的时候，它就会为你的成功添砖加瓦；如果你放任它的话，它就会给你制造很多麻烦，甚至阻挡你前进的步伐。
所以，你要控制好自己的脾气，别让它毁掉你的人生。
人活着不是为了生气，问你一个问题：“ 你活着是为了什么？
”不要瞪大你的双眼，没错！
就是这样一个烂俗的问题，你在小学时就曾无数次被老师问过的问题。
也许当年你还信誓旦旦地说：“ 为祖国四化建设奋斗终身…… ”那么，现在请你扪心自问、坦白地回答：“ 你活着是为了什么？
” 也许你会说为快乐，为幸福；也许你会说为地位，为金钱；也许你还会说为成功，为抱负……千万个人对这个问题或许有千万种答案，但肯定没有一个人会说自己为生气而活。
的确，哪个人喜欢有事没事自己生气玩儿呢？
但是，许多人都在不知不觉中导演了自己的悲剧，将自己的人生目的放在“ 生气 ”二字上。
为此，曾有人辩解说自己生活中不顺心的事太多，例如孩子学习差，老公没出息，人际关系差，工作得不到赏识，事业得不到发展，等等，似乎世间所有糟糕的事情都围着自己转。
其实，世界是公平的，不是只有你不幸、倒霉，每个人都如此，而一个人生气与否只在于他的处世态度上。
有一位禅师非常喜欢种兰花，在平日弘法讲经之余，花费了许多心思种植兰花。
一天，他受邀外出讲学，于是交代身边的小和尚好好照顾寺院里的兰花。
禅师走后，小和尚每天都悉心照顾着兰花。
然而，有一天他在浇水的时候不小心摔倒了，并绊倒了花架，花架上的花盆都摔碎了，禅师心爱的兰花散落一地。
小和尚心里非常不安，因为这件事他每天吃不下饭，睡不着觉。
几天后，禅师回来了，小和尚心惊胆颤地向禅师赔罪。
禅师看着泪流满面的小和尚，不但没有责怪，反而和蔼地安慰他。
“ 师父，您真的不生我的气吗？
”小和尚认为禅师可怜他年纪小才饶恕他。
禅师笑了笑，说：“ 我种兰花是用来供奉佛主的，又不是为了生气才种花的！
” 禅师种花不是因为爱花，而是为了供佛，这是禅师最初的愿望。
即使一整架兰花都被摔坏，他也没有生气，因为他没有忘记自己原本的愿望，就是没有了兰花，采些野花来也一样可以供奉佛主，所以才说出“ 又不是为了生气才种花的！
”这样的话。
你是否从禅师的禅理中得到一些启示呢？
在日常生活中，每个人都会有很多烦恼，时不时地还会闹一些脾气。
其实回过头想想，那些惹得我们大发脾气的事情往往没什么大不了的，无非是生命中的一些小事、一段小插曲而已，你生气只是当时太爱较真而已。
因此，当我们再遇到这样或那样令人不痛快的事情时，不妨想一想，我们做这些事究竟是为了什么。
当我们找回自己最初的愿望时，就会发现眼下的些许不快根本算不了什么。

编辑推荐

《不生气:自我掌控的力量》由资深心理咨询师、畅销书《气场》的作者沐阳，集情商领域精髓创作而生。
全文语言细腻、精炼，不存在拼凑文字的现象；方法丰富，能够迅速指引读者把握取舍真谛……这些，都容易获得读者的欢迎与认可。
《不生气:自我掌控的力量》把握时代热点问题，充分满足读者的阅读需求。
时下，很多人的情商过低，在交际、家庭生活、工作、健康等方面都不如意，因此，如何有效掌控情绪是每个人都想知道的。
《不生气:自我掌控的力量》正是从读者的需求入手，所以有着良好的市场前景。
《不生气:自我掌控的力量》所举的方法也真实有效，并取得了成功，因此具有可行性。
《不生气:自我掌控的力量》更注重技巧与方法，书中包含很多心智练习、情绪测试等，内容尤为实用，这是很多读者向往看到的，也是同类书中少有的。
《不生气:自我掌控的力量》从认识情绪、突破自我、控制不良情绪、战胜挫折、提高交际能力、完善两性关系、培养健康身心等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法，适用面非常广泛。
另外，书中还引导读者如何利用自身的情绪去感染、掌控他人的情绪，这是其他书中没有的。

名人推荐

生气，就是拿别人的过错惩罚自己。
——欧洲著名思想家 伊曼努尔·康德 上等人，有本事没脾气；中等人，有本事有脾气；末等人，没本事而脾气却很大。
——中国国学大师 南怀瑾 如果一个人不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人很好的相处，即使他再聪明，这个人也不会有大的发展。
——全球畅销书《情商》作者 丹尼尔·戈尔曼 成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。
如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。
——世界第一潜能大师 安东尼·罗宾斯

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