

<<做人可以不生气>>

图书基本信息

书名：<<做人可以不生气>>

13位ISBN编号：9787510701627

10位ISBN编号：7510701627

出版时间：2010-5

出版时间：长安出版社

作者：李典泰

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>

<<做人可以不生气>>

前言

生活中，我们每天都会遇到很多令自己心情不愉快的事。

在平凡的岗位上忙碌奔波，本来就很辛苦，再遇上这些烦心的事，真的是想不生气都很难：早上上班挤车时跟人吵架，心情不爽；合租的人一身生活恶习，不好明说；老板最近常给自己脸色看，内心纠结；老婆每天都有琐事打扰自己，没完没了……不仅会因为某个人，也会因为某件事生气，如果找不到知心人倾诉心中的郁闷，我们就会在心里生闷气。

长此以往，爱生气也就不知不觉地成了一种坏习惯。

当“生气”成为坏习惯之后，它就会像紧箍咒一样令我们苦不堪言。

心灵一旦陷进了“生气”编织的牢笼，你就会瞧谁都不顺眼，对任何事都牢骚满腹。

久而久之，负面的情绪和不顺心的状态，会使你的心情愈加糟糕，心态愈加恶劣。

其实，无论是做人还是做事，我们都可以“不生气”。

没有哪一种生活是完美的，因此我们需要学习一些不生气的方法，凡事想开一点，消消气，减减压。

面对别人的成功，面对现实的无奈，要想开心幸福地过好日子，就必须多看生活中好的一面，努力做到心平气和。

生活是一面镜子，不生气的人从镜子中看到的是“不生气”的生活；心态积极的人从中看到的是生活中阳光普照，绿树成荫。

<<做人可以不生气>>

内容概要

生活中，无论是做人还是做事，我们都可以不生气。

消消气，减减压，凡事想开一点。

面对别人的成功，面对现实的无奈，要想开心幸福地过好日子，就要多看到生活中好的一面，努力做到心平气和。

拿在手中的这本书，旨在告诉我们如何心平气和地生活，经营快乐幸福的人生。

和谐的社会需要和谐的心情，无论是做人做事，还是工作生活，不生气都是一个良好的前提和基础。

<<做人可以不生气>>

书籍目录

第一章 不生气，为小事郁闷不值得 1.生气没有好结果 2.气坏身体损失大 3.不要因为小事窝火
4.别为自己的长相而烦恼 5.大度的人不生气 6.有理也应让三分 7.解气的方法有很多种第二章
消消气，做人可以不生气 1.小怒数到十，大怒数到千 2.钱很重要，但别为钱坏了事 3.看透得失才
能不生气 4.独木桥边退一步 5.遇事冲动是“发狂的野马” 6.做一个“会吃亏”的人 7.开个玩笑
，消除尴尬和不愉快第三章 心放宽，没有什么事情过不去 1.别绝望，坏事总有好的一面 2.宽恕敌人
是一种高姿态 3.给自己的心中留一把锁 4.活着就是最大的幸运 5.常感恩，心满足 6.不走极端，
给别人留有余地 7.顺其自然，简单就好 8.近邻之间，和谐为贵 9.物极必反，有点烦恼不是坏事第
四章 修养好，不做坏情绪的奴隶 1.改变自己的心境 2.“请随时保持微笑” 3.驾驭好情绪，没事
不找事 4.做人不妨糊涂一点点 5.不思八九，常想一二 6.别给自己添堵 7.驱除不必要的欲望第五
章 不较真，人活着可别太累 1.做人不可过于较真 2.不为面子找罪受 3.不钻牛角尖，别为失败沮
丧 4.帮别人就是帮自己 5.不要跟李嘉诚比财富 6.名利都是身外物，看淡一些 7.顺境不浮躁，逆
境不消沉第六章 能知足，平平淡淡才是真第七章 解心忧，有些事忘了最好第八章 忍一忍
，前方道路更平坦第九章 争口气，做人追求高境界

<<做人可以不生气>>

章节摘录

俗话说：“心不爽则气不顺，气不顺则疾病生。

”身体健康就是人这一辈子最大的幸福，不管你有多么成功，拥有多少财富，如果身体不好、总是生气，日子就会过得不顺心。

圣经上说：“人若赚得全世界，却赔上自己的生命，又有什么益处呢？

”只有调理好自我、不生气，保持健康的心态，你才能做什么事情都开心。

我们越来越关注自身的健康，也想方设法地寻求健康之道。

如何才能拥有一个健康的身体呢？

方法固然有很多，但最重要的还是要有一个不生气的良好心态。

马寅初在20世纪50年代提出人口论：中国960万平方公里国土，6亿人口正好，不能太多，人口多了以后，森林不够，土地不够，水资源也不够，粮食更不够。

这个观点非常正确，结果却挨了批判，教育部部长等职被撤。

要是换作另一个人，这么被打击还不要气死了？

而马寅初却什么事也没有，反而写了一副对联自我欣赏：“宠辱不惊闲看庭前花开花落，去留无意漫观天外云展云舒。

”最后，他活到了102岁，等到了平反的那一天。

《黄帝内经》中有这样一句话，叫“恬淡虚无，真气从之”，就是说心态平和，则正气存内，抵御外邪的能力就强，保持健康的机会就大。

那些百岁老人，尽管他们的居住环境、饮食习惯、养生方法千差万别，但他们无一例外的都是心情豁达、恬淡的人。

所以说，不生气的心态决定着一个人的健康状况。

<<做人可以不生气>>

编辑推荐

《做人可以不生气:善待自己的66条心灵幸福密码》：“不生气”是一种神秘的解药，它能治愈习惯抱怨的人，扫除每个人心中的垃圾。

《做人可以不生气:善待自己的66条心灵幸福密码》旨在告诉我们如何心平气和地生活，经营快乐幸福的人生。

每天少为一件事生气，幸福就离你更近一步。

不生气，为小事郁闷不值得当你为了小事生气时，不妨冷静地想一想：我这样做真的值得吗？消消气，做人可以不生气毕达哥拉斯说：“气愤始于愚蠢，终于懊悔。

” 如果不想懊悔，就从现在起学习如何消气。

心放宽，没有什么事情过不去“万里长城今犹在，不见当年秦始皇”。

一颗宽敞的心，能让所有的不快烟消云散。

修养好，不做坏情绪的奴隶人活一辈子，活的就是个心态。

学好情绪管理这门功课，你就能在不如意的时候保持好情绪。

不较真，人活着可别太累凡事“丁是丁，卯是卯”，人会活得很累。

与其身心疲惫，倒不如有些事睁一只眼闭一只眼。

能知足，平平淡淡才是真波澜不惊的生活也很精彩。

有些烦恼都是自找的，平平淡淡才是生活的本来滋味。

解心忧，有些事忘了最好烦恼大多源于“太清醒”，学会忘记一些事，卸下重负，自然会轻松许多。

忍一忍，前方道路更平坦对某些不公平的事不理睬、不计较，并不是窝囊，而是一种成熟和宽宏大量

。

<<做人可以不生气>>

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>