

<<不抱怨不生气不失控>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨不生气不失控>>

13位ISBN编号：9787514604221

10位ISBN编号：7514604227

出版时间：2012-6

出版时间：中国画报出版社

作者：胡锋

页数：247

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>

<<不抱怨不生气不失控>>

内容概要

成功，因宽容和积极而充满机遇；失败，因抱怨和消极而困难重重。
优秀的人，都是不抱怨的人。

心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格跟着变。
性格决定命运，情绪左右人生。

人的一生，最大的陷阱并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制。
如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

<<不抱怨不生气不失控>>

作者简介

胡锋，心理学硕士，多年从事心理学工作。
对家庭教育、情绪心理学等领域研究颇深。
已出版家庭教育图书多部，其中，《不失控》《世上没有懒孩子》等多部图书在市场产生强烈影响，
被全国多家媒体报道或转载，其教育模式经过百场现场交流会已广为流传。
多年来致力于情绪心理学的研究，对情绪心理学有自己独到的见解。

<<不抱怨不生气不失控>>

书籍目录

【不抱怨 篇】

第一章 别让抱怨摧毁了你的生活

抱怨带给你的除了烦恼就是烦恼

抱怨是友情的致命伤

老板不需要整天抱怨的员工

爱情经不起抱怨的考验

优秀的人不抱怨，无能的人找借口

第二章 不断抱怨，你的人生怎么了

人为什么总是爱抱怨？

爱抱怨的人常常会推卸责任

人生不需要太多的包袱

淡定是一种心态，抱怨是一种心病

把幸福握在自己手中

第三章 停止抱怨，享受幸福的人生

好心态是一生的财富

拒绝抱怨，就不会被别人看轻

心存善念，待人如己

不要预支明天的烦恼

换一个角度看世界

每一次忍让，都是一种造就

第四章 淡定的人生从不抱怨

从抱怨到赞美的华丽转身

谦卑是人生的大智慧

审视自己，在反省中完善自我

凡事都往好处想

没有不快乐的人，只有不快乐的心

不抱怨，是成功的开始

第五章 积极的人生，行动远胜抱怨

一次行动胜过一千次抱怨

别对自己说“不可能”

抱怨机遇，不如做自己的伯乐

要成就大事，先从小事做起

抱怨的人永远没有机会

【不生气 篇】

第一章 警惕！

别让生气毁了你的生活

生气不是表现个性的途径

生气伤害的不只是心情

人生没有坦途，生气会让你不堪一击

人一辈子犯的错，80%是因为生气

没有人喜欢一点就着的“煤气罐”

第二章 平衡心态，大气才能成大器

世上没有一片完美的叶子

大气的人才能成大器

<<不抱怨不生气不失控>>

做人，要拿得起放得下
对自己说“没什么”，豁达的人才受人欢迎
不要活在别人的看法里
吃亏是福的哲学
挫折是成功的华丽前奏

第三章 愚蠢的人生气，聪明的人争气
生气，是拿别人的错误惩罚自己
人不要总跟自己较劲儿
生气是愚蠢的体现，争气是聪明的做法
为小事生气太不值得
愚蠢的人总钻牛角尖儿
为别人的成功喝彩

第四章 踏过生气，迈向幸福
别后悔，不为打翻的牛奶哭泣
别抑郁，生活中没有过不去的山
别嫉妒，除去心灵上的杂草
放轻松，成功在下一个转角处
学会忍，盛怒之下坏处多
预想一下发脾气的后果

第五章 不生气的幸福活法
宽恕是心灵盛开的花朵
心宽，路就宽
让自己有一个积极的心态
暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容
适当收起自己的敏感
诱惑面前，保持一颗平常心
分享的人生才是快乐的人生

【不失控 篇】

第一章 情绪不失控，人生才不失控
揭开情绪的神秘面纱
一个平和的情绪，胜过一百个智慧
只有情绪健康了，身心才会健康
没有人会看重一个情绪失控的人
你不能改变天气，但可以改变心情
不失控，才能掌控人生

第二章 不迷失自我，才能走出情绪的陷阱
与其愤怒，不如云淡风轻
消除偏激，才能体会生活的美好
抛弃虚荣，让心灵摆脱煎熬
正视悲观，走出心灵的黑洞
减少欲望，人生不再苦不堪言
走出死角，自卑是失败者的挽歌
认清自己，才不会迷失自己

第三章 学会解压，让阳光撒满心灵
“活得累”是你不懂得减压
学会放慢你的脚步
一口“吃”掉你的坏情绪

<<不抱怨不生气不失控>>

哭出你的情绪垃圾

找对你的出气筒

喊出你心中的郁闷

第四章 不做情绪的顺风草，收获心灵的安适

留意愤怒的信号

深呼吸—坏情绪的急刹车

冷处理是一个好方法

用平常心打败焦虑

学会克制自己

与其愤怒，不如自嘲

转移注意力

第五章 不失控的生活—好情绪不请自来

患得患失，得不偿失

知足者常乐

生活中没有常胜将军

让感恩在生命中沉淀

任何时候都要看到希望

<<不抱怨不生气不失控>>

章节摘录

版权页： 抱怨带给你的除了烦恼就是烦恼 有时候，我们不能很好地集中精力去做一件事，很大程度上是因为我们不能让自己拥有一个好的心情。

你可能有过这样的经历，在你心情很好的时候碰到一个家伙，他见面就说今天的天气有多么的糟糕，他的生活多么暗淡无光。

这个时候，你的大脑会不由自主地随着他的所言进行思考。

结果，你脑中的画面也可能是一幅幅不愉快的景象。

你的心情也会因此变得莫名压抑。

再下一次，你会尽量避开与这个家伙交流。

事实上，没有人愿意和一个喜欢抱怨的人做朋友。

因为他从来就没有顺心的事，什么时候与他在一起，都会听到他在不停地抱怨。

高兴的事他抛在了脑后，不顺心的事他总挂在嘴上。

见到人就抱怨自己所谓的不如意，结果他把自己搞得很烦躁，同时把别人也搞得很不安，大家都对他避而远之。

但是，你仔细观察，会发现身边喜欢抱怨的人太多了。

抱怨生活几乎成了一种乐趣，有时候甚至是一种宣泄。

跟朋友在一起时我们抱怨就开始了，而且脸拉得老长。

有些朋友问发生了什么事，你说没事，这是假的，你更乐意倾吐你生活中所发生的一切不快的事情。

然后你身边的人会受到影响，也开始抱怨“如果你认为那已经算糟糕了，那你听听我的糗事吧”，然后比赛抱怨的游戏开始变得激烈起来。

结果，一帮人都会对自己的生活感到悲伤、消沉、忧虑和绝望。

这对他们以后的生活造成很大的不利影响。

抱怨是一种有害的情绪，又是人们最容易产生的情绪。

抱怨为什么有害，是因为抱怨会让人产生消极的情绪，让人戴上有色眼镜看世界，抱怨会磨灭人的斗志，磨损人的动力。

倾向于抱怨的人，总是会否认人存在的主观能动性，不能通过自我改造来适应世界和不断改造环境。

他们容易认为环境因素是不可以改变的。

倾向于抱怨的人总是会否认外界存在的有利因素，因为抱怨自动把有利的方面都屏蔽了，抱怨会让自我陷入自怨自艾中，掉入泥潭而最终伤人伤己。

如果你想抱怨，那么，生活中的一切都能够成为你抱怨的对象，如果你不抱怨，生活中的一切就都会变得美好。

一味地抱怨不但于事无补，反而还会使事情变得更糟。

<<不抱怨不生气不失控>>

编辑推荐

《不抱怨不生气不失控》编辑推荐：不抱怨 不生气 不失控最有效的情绪控制策略 最实用的心理战术 世界如此浮躁，你要内心强大，用强大的内心改变世界我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事.....无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

<<不抱怨不生气不失控>>

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>