

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

图书基本信息

书名：<<别拿别人的错误惩罚自己>>

13位ISBN编号：9787515700939

10位ISBN编号：7515700939

出版时间：2012-5

出版时间：海潮出版社

作者：章华，朱亚萍 编著

页数：264

字数：250000

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>

## <<别拿别人的错误惩罚自己>>

### 内容概要

生活中，我们每天都会遇到很多令自己心情不愉快的事。无论是做人还是做事，我们都不要用别人的错误惩罚自己。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，淡定的人从镜子中看到是淡定的生活；心态积极的人从中看到的是生活中阳光普照，绿树成荫。世界上每件事都是公平的，得与失总会交替存在，停止惩罚自己，让周围的一切不如意都因为你的心态而改变。

心态是一种神秘的“解药”，它能治愈习惯抱怨的人，打扫掉每个人心中的垃圾，再把好心情传递给周围的人。因为自己的事而生气，就试着接纳自己的错误；因为别人的事而生气，就试着把生气转化成宽恕。这样一来，你的生活就会有意想不到的巨大改观。

好生活是从不生气开始的，放下心灵的包袱才能自在地度过每一天。就让书中这些充满不生气的智慧的故事，告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生吧。

## <<别拿别人的错误惩罚自己>>

### 书籍目录

#### 第一章 包容别人而不是惩罚自己

学会克制自己  
善于运用忍耐的智慧  
多些宽容和理解  
退让方显博大胸襟  
沉默也是一种智慧  
做个心胸宽广之人  
学会宽容别人  
别让仇恨的种子萌芽  
生气时保持冷静  
伟人具有两颗心  
直面他人的批评  
清高是做人处世的大忌  
给下属发表意见的机会  
在生活中学会宽容别人  
生活离不开宽容

#### 第二章 不为别人的错误而生气

生气有百害而无一益  
要学会制怒  
怒气只能伤害你自己  
生活中不要心藏怒气  
愤怒会让人失去理智  
不要用生气惩罚自己  
职场上更需要冷静  
不要两次跳进同一火坑  
要学会沉着判断  
别让生气蒙住你的眼睛  
学会换角度看问题  
生气会让你失去理智

#### 第三章 不较真能知足才是善待自己

踏实做事不去计较  
包容对方才能幸福一生  
做人懂得见好就收  
不要跟别人比财富  
把名利看淡一些  
顺境不浮躁，逆境不消沉  
生活平淡才是真  
交友之乐也是善待自己  
嫉妒终会害人害己  
与人为善是美德  
谦虚低调一点是好事  
做人不可过于较真  
不为面子让自己受累  
别为失败沮丧

#### 第四章 别让别人的错误影响了你的情绪

## <<别拿别人的错误惩罚自己>>

学会做自己情绪的主人

保持和谐才能保持身心健康

学会让自己的情绪转向

学会遗忘人生更轻松

扔掉自己的“情绪包袱”

学会选择无害的发泄方式

学会控制自己的坏脾气

快乐的心态是治病的良药

拥有一颗感恩的心

凡事要有好心态

不要自己打败自己

快乐地面对人生

用内心的阳光照耀自己

把光线放进去，黑暗自然会逃走

### 第五章 不计较能放下才能获得心灵宁静

学会心平气和

远离不良嗜好

不计较别人，做事有度

凡事都要对得起良心

简简单单最幸福

让心灵停靠在家港湾

压力再大也要“忘得掉”

再忙也得歇一歇

学会“放下”

把眼光放远一点

要耐得住寂寞

忍一时者才能谋全局

凡事要看得开看得透

烦恼皆由心中生

工作中敬业，不去抱怨

### 第六章 不要用抱怨惩罚自己

细节成就完美

对工作要多付出心力

换工作不如换心情

做人做事要精益求精

激发出你的潜能

学会自我激励

要不断挑战自我

忘掉自我限制

主动是成功的创造者

没有卑微的工作

让自己得到最多的机会

做对工作充满热情的人

### 第七章 淡定才能驱除心中的阴影

怨恨是一种不良的心理

牢骚有百害，抱怨无一益

报复别人实则是报复自己

## <<别拿别人的错误惩罚自己>>

报复是潜藏敌人

报复只会使痛苦叠加

别将自己锁在悲剧里

消除报复心理的方法

让宽容关上报复之门

正确看待挫折与不愉快

别迷失在报复的迷途中

幽默是抑制愤怒的良方

如何让怒气消解

仇恨是一种敌意的复合情绪

别让仇恨挡住你的路

用宽容化干戈为玉帛

第八章 你的人生你做主

发现生活和工作中的乐趣

寻找理解你的人

不要抱怨，接受不幸的现实

懂得放下，学会释怀

及时做出正确的选择

不要自寻烦恼

摆脱过度依赖心理

悲伤是因为放弃了快乐

转移低落的情绪

如何发泄心中的烦恼

<<别拿别人的错误惩罚自己>>

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>