

<<不生气 要争气>>

图书基本信息

书名：<<不生气 要争气>>

13位ISBN编号：9787560994055

10位ISBN编号：7560994059

出版时间：2014-3-1

出版时间：华中科技大学出版社

作者：翟晓斐

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>

<<不生气 要争气>>

内容概要

本书是一部讲述如何对待个人情绪的书，作者通过分析一些人在个人情绪的把控方面存在的问题，讲述了正确对待生活中令人烦恼的事情，让自己始终保持愉快、淡泊的心境的方法和道理。

全书分为九章：一、“气”是一把双刃剑；二、与其庸人自扰，不如气定神闲；三、与其怨天尤人，不如安之若素；四、与其斤斤计较，不如予人玫瑰；五、与其怒不可遏，不如坦然一笑；六、与其自暴自弃，不如背水一战；七、与其妒火中烧，不如心如止水；八、与其画地为牢，不如能屈能伸；九、与其自怨自艾，不如笨鸟先飞。

<<不生气 要争气>>

书籍目录

第一章

“气”是一把

双刃剑

—“气”大伤身，要学会变废为宝

- 1.敏感的“气”是一场闹剧
- 2.拘怨的“气”是一根尖刺
- 3.狭隘的“气”是一堵高墙
- 4.失控的“气”是一场灾难
- 5.萎靡的“气”是一种疾患
- 6.浮躁的“气”是一杯毒酒
- 7.固执的“气”是一间牢房
- 8.悲观的“气”是一把枷锁

第二章

与其庸人自扰，

不如气定神闲

—不生闲气，走出敏感、多疑的怪圈

- 1.猜疑是烦恼的源头/ 030
- 2.别捡了芝麻丢了西瓜/034
- 3.别让情绪扼住心灵的呼吸/037
- 4.安全感需要自己制造/040
- 5.别让多疑赶走你的爱情/043
- 6.提升自信，放下不必要的戒备// 047

第三章 与其怨天尤人，不如安之若素

—不积怨气，欣然接受无法改变的事实

- 1.坎坷是人生的常态/052
- 2.转弯的艺术/055
- 3.泰然走过一贫如洗的岁月/058
- 4.淡定的力量/061
- 5.诅咒风雨，不如撑起一把伞/064
- 6.生活是一面镜子/068
- 7.积怨成疾才是最糟糕的// 071

第四章 与其斤斤计较，不如予人玫瑰

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>