

<<生气不如争气抱怨不如改变>>

图书基本信息

书名：<<生气不如争气抱怨不如改变>>

13位ISBN编号：9787563923663

10位ISBN编号：7563923667

出版时间：2010-6

出版时间：北京工业大学出版社

作者：毕汝会

页数：263

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>

<<生气不如争气 抱怨不如改变>>

前言

生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。

受人侮辱，被人排挤，不被周围人认同，被自己信任的人背叛：——我所在公司的老板不赏识我，工作卑微，前途一片渺茫；——我的同事们认为我是靠拍领导马屁才走到现在位置的，其实没有真才实学；——我的朋友因为一点小误会就和我断绝了多年的关系，还到处讲我的坏话，损害我的名誉；——我的丈夫/妻子认为我不够好，总因为一点小事就对我发脾气；——我丈夫/妻子的父母认为我没有能力，对我从来没有好脸色。

仿佛有太多的理由让我们生气，让我们抱怨世界的不公，但是生气能解决问题吗？

抱怨能让你摆脱现状吗？

生气和抱怨能换回自己的快乐和满足吗？

答案当然是否定的。

生气和抱怨并不能改变你面临的窘境，它只能使你更加的痛苦，更加的伤痕累累。

但是当你抱怨遇到的烦恼和不愉快的时候，当你生气世界的不公平、周围人的不理解的时候，如果可以换一个角度思考问题，你就会发现，通过你的努力可以改变很多东西。

本书就是这样一本关于如何处理怒气和怨气的读物。

<<生气不如争气 抱怨不如改变>>

内容概要

本书是一本关于如何看待怒气和怨气的读物。

书中引用了大量的故事，它们的主人公可能是凡夫俗子，可能是成功名人，也可能是我们身边的某一个人……但他们都有一个共同的特点，那就是发生在他们身上的故事都在告诉我们：面对生活的不如意，面对世界上无数让我们生气、抱怨的事情，我们要用一颗积极的心，一种大无畏的精神来面对。他们的人生智慧和面对生活的态度是我们学习的榜样，是我们在浮躁世界中的一座导航的灯塔。在这些故事中，我们可以充分领略故事主人公的聪明智慧，深入到他们不生气、不抱怨的世界，也许他们一生平庸，但至少他们是自己生活的主人，活得快乐而富有。

本书内容共分“生气不如争气”、“抱怨不如改变”上下两篇。它会告诉你如何摆脱平庸人的挫折、痛苦、得失和生气的困扰，领略到做聪明人的快乐，也告诉你如何才能从一个充满抱怨、悔恨、愤慨的世界走向一片拥有自我的阔海晴空。

<<生气不如争气 抱怨不如改变>>

书籍目录

上篇 生气不如争气 ——平衡心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切 第一章 愚蠢的人只会生气

。聪明的人懂得去争气 生气不如争气，斗气不如斗志 生气是愚蠢的体现，争气是智慧的象征 不能改变世界，就先改变自己 山不过来我过去，换个角度看问题 得到别人的尊重前，先尊重自己 咽下怨气，才能争气 别生气，因为小事不值得 莫着急，别和自己过不去 争嘴上的高下，丢真正的实惠 越是面对刻薄的人，越要懂得宽容 第二章 要想改变事情，请先改变心情 让生命之舟变轻 快乐是每一个人的权利 有好的心情，才会有好的未来 年龄可以老，心却不能老 学会给自己一面心情的旗帜 平平淡淡才是真 有的时候，寂寞何尝不是一种清福 心灵需要一片宁静的天空 任何时候都要学会平衡自己的心态 第三章 困难挫折不可怕，再苦也要笑一笑 在逆境中选择微笑 坦然面对挫折和逆境 保持一颗平和的心 奇迹总会出现的 没有永远的幸运，也没有永远的不幸 在挫折中打造宽舒人生 面对挫折千万不能慌乱 第四章 要想活得好，请先做自我 人活的就是自我 有个性才能有成就 做自己的主人比什么都重要 坦然面对自己的人生境遇 乐观面对自己的前途 接受最真实的自己 善于以人为镜 自信是心灵的减压阀 不要为小事而动怒 学会正确地寻找机会 第五章 做自己的主人，别让情绪牵着鼻子走 情绪影响竞技状态 情绪影响幸福指数 做自己的情绪调节师 不做情绪的奴隶 把握情绪才能把握思想 情绪控制不等于不动感情 接受并体察你的情绪 第六章 拿得起放得下，得失之间彰显智慧 不要执著于一点 放弃之后的收获 更有价值的放弃 有时不放手只能越陷越深 今天的放弃是为了明天的得到 不想占有就不会有坎坷 达亦不足喜，穷亦不足悲 学会看淡名利 第七章 要战胜别人，先战胜自己 人生最强大的对手就是自己 成功从战胜自己开始 战胜自己，便是强者 战胜自己是一个不断超越的过程 我决不会失败，除非我确信自己已经失败了 第八章 快乐不是拥有的多，而是计较的少 完美主义是心灵的大敌 嫉妒心理在于把握 把命运握在自己的手中 屈辱可以成为鞭策一个人发奋成功的动力 容貌美丽者有容貌美丽者的烦恼 “庸人”还是有点烦恼的好 谁不计较钱 平凡，也孕育了不朽的伟大 走自己的路，任人评说 下篇 抱怨不如改变 ——端正心态，以突破进取的态度赢得人生中的一切 第九章 平庸的人热衷于抱怨，成功的人致力于改变 抱怨起不到任何作用 抱怨让你一无所有 抱怨让你失去机会 抱怨破坏你的人际关系 企业绝不重用抱怨的人 工作的价值远不只是薪水 坦然接受工作中的一切 第十章 抬头做人。

低头做事 梅花香自苦寒来 志当存高远，姿态要谦恭 重复，不断地重复 每一点成就都是靠用功换来的 把懒惰扔进垃圾桶里 完全的投入换来真实的回报 将每一天都做得最好 用前进路上的石头垒楼梯 第十一章 怨恨丧失理性。

容过海阔天空 “大”人大量，宽容是修养的底蕴 宽广博大的胸怀，包容一切的气概 善待自己的竞争对手 原谅比指责更有效 弓过盈则弯，刀过刚则断 别让你的仇恨袋越长越大 将心比心，宽以待人 怨恨会让你失去快乐 第十二章 沟通疏解怨怼，善意带来和谐 解决问题的是语言，而非铁拳 这个世界上没有解不开的结 切勿在盛怒之下开口 遇到矛盾事先做调查 责备是最愚蠢的行为 理直不一定要气壮 口舌之快不可逞 说话有时不能太直接 停止和他人的争吵 第十三章 该做就做，行动远比抱怨更有效 一次行动胜过一千次空想 别让借口成为习惯 抱怨和等待是大忌 等待和拖延将扼杀机遇与成功 没有什么不可能 最大的错误是不敢犯错 多试一次，结果就会不同 从点滴做起，创造斐然业绩 自信，是通往成功的第一把钥匙 第十四章 为自己工作，别让抱怨毁了你 工作是人生最大的财富 责任铸就业绩 用工作雕塑自己的人生 快乐工作就是快乐生活 薪水只是回报工作的一种方式 工作最重要的是自我实现 为自己工作 自己管理自己 对工作负责，就是对自己负责 第十五章 从感恩出发。

从谦卑做起 感恩沉淀在每个人的生命里 对工作心怀感恩 感谢老板的“折磨” 感激同事帮助你成功 感激客户为你创造业绩 感激对手使你进步 感激家人对你工作的支持 感谢“踹你一脚”的人 第十六章 不要抱怨你的付出，额外的付出会有更多的回报 不必老板交代，主动负起责任 以老板的心态对待工作 不要只做老板吩咐你做的事 职场中没有“分外”的工作 不要满足工作中尚可的表现 比别人多做一点 抱怨体现的是缺乏挑战困难的勇气

<<生气不如争气抱怨不如改变>>

<<生气不如争气抱怨不如改变>>

章节摘录

插图：坦然面对自己的人生境遇有一项调查表明，95%的都市人都有或多或少的自卑感。

在一生之中，几乎所有人都会有怀疑自己的时候，感到自己的境况不如别人。

这是为什么呢？

潜藏在人心中的好胜心理、攀比心理是这一问题的根源。

我们总把他人当做超越的对象，总希望过得比别人好，总拿别人当参照物，似乎没有别人便感觉不到自身存在的价值。

于是乎，工作上要和同事比，比工资，比资格，比权力；生活上要和邻居比，比住房，比穿着，比老婆，就连孩子也不放过，也成了比的牺牲品，“我的孩子班里学习第一名，比你的儿子强”，扬扬得意者说。

既然是比，自然要比出个高下，比别人强者，趾高气扬，夜郎自大。

不如别人者便想着法子超过他，实在超不过便拉别人后腿，连后腿也拉不住者便要承受自卑心理的煎熬。

如果我们能持一种积极的态度去和别人比较，不如别人时便积极进取，争取更上层楼；比别人强时便谦虚谨慎，乐观待人，岂不更好？

事实上，天外有天，人外有人。

我们不可能在任何方面都比别人强，胜过别人。

太要强的人，一味和比自己强的人比，结果由于心灵的弦绷得太紧了，损耗精神，很难有大的作为。

雨果在《悲惨世界》中写道：“全人类的充沛精力要是都集中在一个人的头颅里，全世界要是都萃集于一个人的脑子里，那种状况，如果延续下去，就会是文明的末日。

”古人说：“学业有先后，术业有专攻。

”每一个人都有自己的特长，也都有自己的短处。

一个人只要在自己从事的专业领域中有所成就，便不虚此生。

千万不要看到别人的一点儿长处，就失去心理平衡。

每一个人把自己做好是最重要的，最好不要与别人比高低，比大小。

每一个人在这个世界上都具有独一无二的价值，就像人的手指，有大有小，有长有短，它们各有各的用处，各有各的美丽，你能说大拇指就比小拇指好吗？

<<生气不如争气 抱怨不如改变>>

编辑推荐

《生气不如争气 抱怨不如改变》：愚蠢的人只知道生气，聪明的人懂得去争气，平庸的人热衷于抱怨，成功的人致力于改变。

平衡心态，以积极乐观的态度面对人生的一切端正心态，以积极进取的态度赢得人生的一切仿佛有太多的理由让我们生气，让我们抱怨世界的不公，但是生气能解决问题吗？

抱怨能让你摆脱现状吗？

生气和抱怨能换回自己的快乐和满足吗？

答案当然是否定的。

生气和抱怨并不能改变你面临的窘境，它只能使你更加的痛苦，更加的伤痕累累。

但是当你抱怨遇到的烦恼和不愉快的时候，当你生气世界的不公平、周围人的不理解的时候，如果可以换一个角度思考问题，你就会发现，通过你的努力可以改变很多的东西。

<<生气不如争气抱怨不如改变>>

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>