

<<用理智驾驭情感>>

图书基本信息

书名：<<用理智驾驭情感>>

13位ISBN编号：9787802283923

10位ISBN编号：7802283922

出版时间：1970-1

出版时间：新世界出版社

作者：寿长华

页数：239

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>

## &lt;&lt;用理智驾驭情感&gt;&gt;

## 前言

人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式以及所处的生活环境等不尽相同，发生某些摩擦或冲突是难免的，情感的冲动甚至失控的出现也可以理解。

然而，若是经常处于容易冲动、点火就着的状态，则会使人身心健康受到损害。

《内经》说“百病生于气也”，是有道理的。

近代科学研究证明，情绪失控、暴怒、大喜大悲等来自心理和情感的负面因素能击溃人体生物化学保护机制，使人体抵抗力下降，进而使人体为疾病所侵袭。

不善于驾驭情感不仅会伤身，还会使人远离真理。

也即是说。

“气”不仅会危害个人，还会贻误事业。

《三国演义》中的刘备怒气难抑，率兵讨伐东吴，结果被火烧连营，导致惨败。

第四次中东战争中，以色列第190装甲旅旅长阿萨夫，亚古里与埃军第二步兵师先头部队遭遇时，因三次进攻均未成功，便恼羞成怒。

把剩余的85辆坦克孤注一掷，结果中计惨败，在3分钟内这85辆坦克便毁于一旦。

这样的例子古今中外举不胜举。

聪明人如果不善于驾驭自己的情感，则在情感失控、冲动的情形下，比普通人更危险一些。

正如美国先哲爱默生所言：“聪明人比庸人更懂得避免祸事：但在冲动的时候，聪明人吃的亏比庸人更大。

”不会冲动的人是死人，一个只会冲动的人是蠢人，一个能驾驭自己的情感，做到尽量不冲动做事的人是真正聪明的人。

所以，你要想真正发挥自己智力的潜能，就要学习运用理智的原则驾驭情感、控制情绪。

能否理智地驾驭自己的情感还是区分强者与弱者的方法之一。

真正的弱者不在于战胜不了别人，而在于战胜不了自己。

他们或多或少地充当着情感的奴隶、受着情感的驱使，少有克制自己的勇气和信心。

真正的强者都是驾驭情感的高手。

他们控制情感冲动、内心欲望的过程也正是战胜自我、超越自我的过程，而战胜了自我的人多为生活中的强者。

所以弱者之弊正在于受驭于情感。

如果愤怒之时。

你能冰释掉心中的火焰；消沉之时你能寻回奋斗的力量；无聊之时你能够将时间用于有意义的忙碌；空虚之时，你能够充实自我；懦弱之时，你能够找回信心，扬帆起程……那么，孤独、忧心、失望、丧气、沉沦永远不能搅扰你。

东边是光明的彼岸，你扬帆向东，西边是成功的港口，你挥桨朝西，如此，你不为强者，谁为强者？

能否理智地驾驭自己的情感，也是一个人是否走向心智成熟的重要标志。

感情用事者不仅会远离成功，还会因为自己的不成熟给别人带去伤害、给自己招来祸端。

西楚霸王项羽不采纳亚父范增的建议，感情用事地放走刘邦，终难成大事，虞姬玉陨，霸王自刎。

这样的例子不胜枚举。

不把自己的意志强加于人，不因自己的悲喜而改变生活的原则，以宽容的态度对待别人的言行，以成熟的心智判断生活中的是非非，这是一种高尚的人格修养，也是一种百炼成钢的大智慧。

鉴于以上的认识和研究，笔者编写了《用理智驾驭情感》一书，力求以科学的事实为依据，以启发、劝慰的语气，引导人们注意克制自己的愤怒情绪，用理智驾驭情感。

宽容会让人感动一世，爱意会让人温暖一生。

在顺境中感恩，在逆境中依旧身心愉悦。

远离愤怒，把持平和，少生气，多喜乐，认真快乐地生活，豁达宽容地处世，用理智赢得快乐的人生。

这是《用理智驾驭情感》一书的初衷，也是献给读者朋友的良好祝愿。

<<用理智驾驭情感>>

## <<用理智驾驭情感>>

### 内容概要

能否理智地驾驭自己的情感，也是一个人是否走向心智成熟的重要标志。感情用事者不仅会远离成功，还会因为自己的不成熟给别人带去伤害、给自己招来祸端。西楚霸王项羽不采纳亚父范增的建议，感情用事地放走刘邦，终难成大事，虞姬玉陨，霸王自刎。这样的例子不胜枚举。

不把自己的意志强加于人，不因自己的悲喜而改变生活的原则，以宽容的态度对待别人的言行，以成熟的心智判断生活中的的是是非非，这是一种高尚的人格修养，也是一种百炼成钢的大智慧。

鉴于以上的认识和研究，笔者编写了《用理智驾驭情感》一书，力求以科学的事实为依据，以启发、劝慰的语气，引导人们注意克制自己的愤怒情绪，用理智驾驭情感。

## <<用理智驾驭情感>>

### 书籍目录

卷首语第一章 驾驭情感，做生活中的强者第一节 别为小事生气生气损健康闲气生不得闷气伤感情怨气最误事相遇不是用来生气别再惩罚自己第二节 糊涂一点过得好清醒好还是糊涂好?聪明好还是愚鲁好?是谁在纠缠不清醋劲儿别太大夫妻之间也要“难得糊涂”第三节 和坏习惯说再见小心那些“终结事业的坏习惯”懒散祸害健康“忙人”与“闲人”聪明的傻瓜职场游戏规则为什么会后悔第四节 别为小聪明付出大代价小聪明的代价让自己侥幸一次与平凡对抗精英的“垃圾名声”什么是可笑的克服小事带来的烦恼第五节 分清吹牛、虚荣和荣誉这样办事让人笑面子问题一个人的土地有多大第二章 驾驭情感的五个原则第一节 匹夫之勇要不得男人必修心理课偏激者不受欢迎，学会驾驭自己用智慧驾驭你的情感.....第三章 驾驭情感的五个窍门第四章 工作与生活中的情感驾驭法第五章 让快乐和豁达主导你的情感世界

<<用理智驾驭情感>>

章节摘录

版权页：插图：理发师听了，慌忙跪在地上，口中连连说：“小人该死，小人该死。”

”宰相忙问：“什么事？”

”理发师说：“小人该死。”

在修面的时候，小人不小心，将大人左面的眉毛剃掉了，千万请大人恕罪。

”宰相一听，十分气愤。

他想，剃去了一道眉毛，如何去见皇上，又如何会客呢？

正想发怒，但又一想，自己刚才讲过，宰相的气量最大，对那些小事，从来不计较，现在为了一道眉毛，又怎么能治他的罪呢？

想到这里，宰相只好说道：“去拿一支笔来，将剃去的眉毛给我画上。”

”理发师就按宰相的吩咐，给宰相画上了一道眉毛。

心胸狭小的人多烦恼，别人不能公正地对待他，会使其烦恼；自己的机遇不如人，也会使其烦恼。

在生活中遇到些许不顺的事情，便会叫苦连天，仿若安徒生童话中那个豌豆上的公主。

在人的一生中，面对一个小小的过失，常常是一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，就可以使内疚、紧张和不愉快化为无形；我们也常常因一件小事、一句不注意的话，使人不理解或不被信任，但不要苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人。

所谓“己所不欲，勿施于人”也寓理于此。

夏原吉，江西德兴人，是明宣宗时的宰相。

他为人宽厚，有古君子之风。

有一次夏原吉巡视苏州，婉谢了地方官的招待，只在客店里进食。

厨师做菜太咸，使他无法入口，他仅吃些白饭充饥，并不说出原因，以免厨师受责。

随后巡视淮阴，在野外休息的时候，不料马突然跑了，随从追去了好久，都不见回来。

夏原吉不免有点担心，适逢有人路过，便向前问道：“请问你看见前面有人在追马吗？”

”话刚说完，没想到那人却怒目对他答道：“谁管你追马追牛？”

走开！

我还要赶路。

我看你真像一条笨牛！

”这时随从正好追马回来。

一听这话。

立刻抓住那人，厉声喝斥，要他跪着向宰相赔礼。

可是夏原吉阻止道：“算了吧！”

他也许是赶路辛苦了，所以才急不择言。

”便笑着把他放走了。

有一天，一个老仆人弄脏了皇帝赐给他的金缕衣，吓得准备逃跑。

夏原吉知道了，便对他说：“衣服弄脏了，可以清洗，怕什么？”

”又有一次，奴婢不小心打破了他心爱的砚台，躲着不敢见他，他便派人安慰她说：“任何东西都有损坏的时候，我并不在意这件事呀！”

”因此他家中不论上下，都很和睦地相处在一起。

当他告老还乡的时候，寄居途中旅馆，一只袜子湿了，命伙计去烘干。

## <<用理智驾驭情感>>

### 编辑推荐

《用理智驾驭情感》：走向成熟与理智的随身小品。

教你用理智的原则驾驭情感、控制情绪成功者多是情感的主人平庸者多是情感的奴隶不善于驾驭情感不仅仅会伤身，还会使人远离真理。

俗话说“冲动是魔鬼”，哲言讲“生气是拿别人的错误惩罚自己”。

聪明人比庸人更懂得避免祸事；但在冲动的时候，聪明人吃的亏比庸人更大。

<<用理智驾驭情感>>

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>