

<<一辈子.三万天-不生气的生活法>>

图书基本信息

书名：<<一辈子.三万天-不生气的生活法>>

13位ISBN编号：9787807338093

10位ISBN编号：7807338091

出版时间：2012-7

出版时间：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：胡卫红

页数：276

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>



## <<一辈子.三万天-不生气的生活>>

### 内容概要

每个人的境遇各有不同，但从追求幸福这一相同目的来看，每个人的条件大同小异——人一生气，幸福就溜走了；人不生气，幸福又悄悄来了。  
生气或不生气，每个人都有相当多的理由，从另一面来说，生气或不生气，根本不需要什么理由。那么，何不选择不生气的活法呢？

## <<一辈子.三万天-不生气的生活>>

### 作者简介

胡卫红：一位从实践中走出来的社科学者，拥有丰富的社会实践经验，且博览群书，对人性人情、时事世道、成败规律有着自己独到的体验。

曾在多家国企、外企、私企担任管理工作，后投身书坛，曾任文化公司编辑、策划编辑、总编。

现为专业作者，曾在多家出版社发表《老人言》、《不舍不弃、寂静欢喜》、《课本上学不到的一百条人生经验》、《来自财富巅峰的声音》、《听佛学大师谈人生》、《活学活用道德经》、《左手沉思录，右手道德经》、《舍得，是富裕的开始》等社科类图书作品数十部。

## <<一辈子.三万天-不生气的活法>>

### 书籍目录

#### Chapter 1

人生短短三万天，哪有时间生气  
当你生气时，生命正在白白流失  
生气永远是“坏参谋”  
生气最伤身体和精神  
命如露著草，何必太匆匆  
让生命绽放异彩  
将坏心情留在过去

#### Chapter 2

生气只是想象的产物  
生气源于对事物的负面解读  
一动妄念，烦恼不请自来  
自寻烦恼的三种形式（1）假想效应  
自寻烦恼的三种形式（2）推测效应  
自寻烦恼的三种形式（3）放大效应

#### Chapter 3

最有趣的活法是不惹自己生气  
不圆满才是世界的真相  
真心接纳不完美的自己  
怎样保持一颗快乐的心  
不要因嫉妒他人而生闲气

#### Chapter 4

最省心的活法是别人不惹你生气  
赢得众心的“三大要诀”  
怎样安抚“刺儿头”  
切勿苛责他人

对他人表达真诚的关注  
了解他人的需求并投其所好  
让自己成为美好环境的一部分

#### Chapter 5

最聪明的活法是不惹别人生气  
自我保护的“三大法宝”  
尊重每个人的权益  
别以为谁都该喜欢和迁就你  
学会装饰自己的语言

#### Chapter 6

找到“情绪开关”：从不开心的地方走开  
保护自己的“重要穴位”  
不宜交往的几种人  
发生争执时不妨含笑认输  
最好离“负面信息”远一点

#### Chapter 7

增强对生气的“免疫力”  
修炼身体与精神的耐受力  
训练“定力”，保持稳定情绪

## <<一辈子.三万天-不生气的活法>>

坚持“娱乐精神”

面临难事有“静气”

自我沟通的艺术

Chapter 8

掌握平衡的生活艺术

打理好职场的人际关系

夫妻关系的七种形态

用爱心搞好“家庭建设”

有钱没钱，都要把小日子过甜

Chapter 9

有追求的人，没有闲心生气

给生活一个清晰的目标

做在当下，乐在当下

选择自己喜欢的活法

“努力+帮助”是最完美的成功

Chapter 10

有爱的人不生气

越自私的人越容易生气

幸福来自于礼爱他人

智慧与善行同为一体

“做好事”就是最大的“好报”

度人即是度自己

Chapter 11

不生气的六重境界（一）：打断

生气时的最佳反应是“叫停”

生气时不要作决定

斤斤计较，不如开怀一笑

将宽恕送给伤害过你的人

Chapter 12

不生气的六重境界（二）：转境界

学会设定“概念”

情绪管理艺术：让境遇跟着心情转

换一个角度，换一种心情

适当运用“精神胜利法”

Chapter 13

不生气的六重境界（三）：学会理解

一切事情皆有缘由

以自然的眼光看事物

无事生气的人都值得同情

烦恼可能是因为你太幸运了

Chapter 14

不生气的六重境界（四）：欣快地接受

品味做一个凡人的快乐

优雅欣赏人生每一阶段的风景

不可逆转的事，不妨轻快接受

坦然面对他人的非议

Chapter 15

<<一辈子.三万天-不生气的生活法>>

不生气的六重境界（五）：发现转变基因

恼人之处可能藏着幸运的种子

逃避问题不如解决问题

感谢给你逆境的众生

再难的事也有转机

生气不如争气

Chapter 16

不生气的六重境界（六）：巧妙生气即是不生气

让别人知道你的底线

千万别假装好脾气

理性地选择你的宽容和愤怒

## <<一辈子.三万天-不生气的活法>>

### 章节摘录

版权页：19世纪德国哲学家叔本华说：“人们不受事物影响，却受到对事物看法的影响。

”世间事物，都出乎自然，例如天气，冬天必然冷，夏天必然热；例如植物，牡丹有艳丽，丹桂有清香，黄连有苦毒，人参多滋养；例如动物，猫捕老鼠狗吃屎，老鹰捉鸡狼吃羊；例如人，言行方式因性格而不同，力量型的人必然严肃急躁，完美型的人必然认真挑剔，活泼型的人必然乐观简慢，和平型的人必然温和拖沓，凡此种种，无所谓好，无所谓坏，关键在于你如何看待。

你认为好，心里便喜欢；认为不好，心里就讨厌；认为不好不坏，便无动于衷，视如不见。

所以说，人的心情不是受事物本身的影响，而是受自身看法的影响，假如你对某人某事感到生气，只是因为你产生了某种负面的看法，或者说，因为你想生气。

对于上述道理，《持世经》作了详细论述：“凡夫为虚妄受所缚，为三受所害。

所谓苦、乐、不苦不乐受。

是凡夫若受乐，为爱结所使，以爱结所使故，能起恶业；若受苦，为慧结所使，以慧结所使故，起诸恶业；若受不苦不乐受，为无明结所使，是人因无明结所使故，不脱忧悲苦恼。

”什么意思呢？

普通人为虚假的现象所束缚，为三种感受所困扰，哪三种感受呢？

痛苦的感受，快乐的感受，不苦不乐的感受。

为什么产生快乐的感受？

是受爱欲心驱使的缘故，因为受爱欲驱使，可能带来种种负面的观念和言行；为什么产生痛苦的感受？

是受嗔怒心驱使的缘故，因为受嗔怒心的驱使，也会带来种种负面的观念和言行；为什么产生不苦不乐的感受？

是受愚痴心驱使的缘故，因为受愚痴心驱使，不苦不乐只是一时的假象，无法真正摆脱忧愁、悲伤、痛苦、烦恼的情绪。

世上没有绝对的坏事，也就没有绝对值得生气的事。

例如，女朋友移情别恋，爱上了另一个男人，是绝对的坏事吗？

有的人认为是，心里无论如何过不了这个坎，轻则愁苦怀怨，重则寻死觅活，更有偏激者，采取报复行动，以伤害乃至毁灭女朋友的肉体作为发泄，其理由是，你不让我好过，我也不让你好过。

有的人并不认为是坏事，两人爱过了，感情到了终点站，携手下车，分手道别，彼此开始下一段情感之旅，岂不是自然而然？

有的人甚至认为是好事：总算摆脱了这个麻烦姑娘，恢复了自由身，从此感情生活不再苍白无趣，变得充满想象力，真是可喜可贺呀！

被老板炒了鱿鱼，是绝对的坏事吗？

有的人认为是，一方面生老板一的气，认为老板有眼无珠，不认得自己是个好人，帮他做了那么多事，全不记得了，一点不讲人情面子；一方面生自己的气，为什么死抱着这棵歪脖子树，不早点寻找门路？

同时为未来的前途和生计担心。

有的人认为不是坏事，员工炒老板，老板炒员工，都很正常，大家按需要办事，没什么大不了！

有的人认为是好事，早就想摆脱这份无聊的工作，追求自己的人生梦想，只是舍不得这份工资，一直犹豫不决，如今被炒鱿鱼，等于帮自己作了决定，岂不是好事？

任何一件事都有多种解读方式，可以正面解读，可以负面解读；可以积极解读，可以消极解读。

假设像圣贤那样，以无心为心，以无解为解，以自然之心看世界，以平常心对待生活中的每件事，那是最好的，但一般人办不到。

在必然以虚妄求解的情况下，与其用悲观消极的眼光看问题而惹自己生气，不如用乐观积极的眼光读人、读事而让自己高兴起来。



<<一辈子.三万天-不生气的生活>>

媒体关注与评论

生气是拿别人的错误惩罚自己。

——康德不轻易发怒，胜于勇士。

——所罗门动怒的人张开他的口，但却闭上眼睛。

——卡托无论怎样地表示愤怒，却不要做出任何无法挽回的事来。

——培根

## <<一辈子.三万天-不生气的生活法>>

### 编辑推荐

《一辈子,三万天:不生气的生活法》编辑推荐：30000 ÷ 365=83（年）如果活到83岁，人生只有三万天。活在当下，寻找不生气的生活法，追求幸福的人生。

书中有温情，有心酸，有最朴实的感动、最贴心的建议，让无数人在迷茫时代找到未来的方向。

生命一天天消逝，灵魂却“刻录”在有价值的活动中，成为永恒。

当你生气时，不妨想一想：将时间用于计较琐碎的小事，用于思考别人的过错和发泄心中的怨气，有多大的价值？

将时间用在快乐、创造和分享上，不是更有意义吗？

<<一辈子.三万天-不生气的生活>>

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>