

# 《生气不如争气全集》

## 图书基本信息

书名：《生气不如争气全集》

13位ISBN编号：9787506464536

10位ISBN编号：7506464535

出版时间：2010-7

出版社：牛凯业 中国纺织出版社 (2010-07出版)

作者：牛凯业 编

页数：315

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生气不如争气全集》

## 前言

生活是一团麻，那也是麻绳拧成的花；生活像一根线，也有那解不开的小疙瘩呀！生活是一条路，怎能没有坑坑洼洼；生活是一杯酒，饱含着人生酸甜苦辣；生活像七彩缎，那也是一幅难描的画；生活是一片霞，却又常把那寒风苦雨洒呀！生活是一条藤，总结着几颗苦涩的瓜；生活是一首歌，吟唱着人生悲喜交加的苦乐年华。相信很多人都回忆起来了，是的，这就是电视剧《篱笆女人和狗》的主题曲——《苦乐年华》。且不说这部电视剧曾经赢得了多少观众，单就这首充满哲理的歌，就为无数被生活的酸甜苦辣所包围着的人们献上了心灵的慰藉。让众人明白了：原来这就是生活，它有美丽的花，也有难解的结；它有沁人心脾的甜，也有钻心彻骨的痛；它有阳光明媚，也有凄风苦雨；它有平坦畅通，也有泥泞坎坷；它有平静如画，也有悲喜交加……是的，生活就是如此，苦乐交替、悲喜交加，谁都不能置身其外。所以，当你遇到烦恼、苦痛时，不要垂头丧气，而要平心静气；当你遇到他人的嘲讽、愚弄时，不要斗气、赌气，而要大气、和气；当你遇到强大的阻挠、牵绊时，不要畏惧生气，而要自强争气！

# 《生气不如争气全集》

## 内容概要

《生气不如争气全集》内容简介：社会竞争的日趋激烈，生活压力的日益加大，人际关系的日益复杂等都让人们的心情变得复杂而敏感。因此，很多看似不起眼的小事也会致使人们生闷气、发牢骚，甚至萎靡不振、迷茫无助、暴跳如雷……其实大可不必这样，因为生气除了自己伤身、伤神以外，还会伤害别人，且对解决问题没有任何帮助，相反还会使事情变得更糟。所以看开些，不要为一些你看不惯的人或事生气了，敞开心胸，充实自己，把对他人、对社会、对挫折的怨气转化成动力，活出一个乐观、向上的成功人牛。

# 《生气不如争气全集》

## 书籍目录

第一章 不生气，不拿别人的错误惩罚自己情绪影响人的健康生气等于惩罚自己什么都不值得生气生活不是为了生气控制愤怒情绪别让自己伤了自己面对他人的愚弄不可冲动无须理会流言蜚语不拿他人出气学会自我控制不为无法控制的事烦恼找到宣泄情绪的最佳方式第二章 不斗气，心胸豁达、宽容忍让是福乞别跟自己较劲宽容他人，也是宽容自己没有人能够从争辩中获胜宽容的惊人力量迈出化敌为友的第一步用大爱化解争斗拳头不是最有力的回击能忍善让，吃点儿眼前亏又何妨做人要懂得灵活退让别攀比，欣赏自己拥有的为大脑切除嫉妒的毒瘤认输但不服输第三章 不赌气，适合的才是最好的适当降低标准接受自己不完美的事实别跟出身赌气，用实力给自己打气别跟现实对着干，做适者才能做强者人难免有过错，别和自己过不去别一条道走到黑，要懂得放弃选择职业不能赌气，适合就是最好落井下石是不仁道的行为别跟过去过不去适时地选择转弯第四章 要和气，良好的交际是成功的基石学会忍让，有理不在声高说话要和气，维护他人的面子面对谎言，不要刻意戳穿平心静气，不做无谓的争论别太计较，得饶人处且饶人要有勇于担当责任的胸怀不傲气，嘲笑别人等于嘲笑自己人生来就平等，要学会尊重他人示弱不是懦弱，而是生存的艺术做人要豁达，用幽默化解尴尬不做狂妄傲慢的无礼者微笑能够营造和气第五章 要静气，好，心态才有好人生良好的心态是最宝贵的金以平和的心态处世乐观旷达天地宽压力不是生活的主题换个角度看幸福不要计较琐事别太把自己当回事儿别苛求完美无缺残缺也是组成完美的一部分一切都会过去机会需要耐心等待去浮气，踏踏实实做人第六章 要大气，感谢折磨你的人与事每个人都有困境勇敢地面对挫折对手也是帮手生活因不幸而多彩用豁达与命运抗争冷静地面对灾难做生活的强者失去了，从头再来承认生活的不公平凡事看开一点学会以幽默解嘲感谢折磨你的人把耻辱化做动力善待别人就是善待自己第七章 要争气，别甘于命运的安排不甘人后，永争第一不要一味地抱怨……第八章 有勇气，敢于面对现状才能改变现状第九章 有志气，斗智更要斗志

## 章节摘录

结果，这个非常幸运的人被卡在一棵长在断崖边的梅树上。他备感庆幸，当他正准备缓一口气时，忽然听到从断崖深处传来一声巨大的吼叫，不禁往崖底望去，原来一只凶猛的狮子正张着血盆大口抬头看着他。狮子的吼叫让他心惊胆战，血盆大口更是令他不寒而栗，但他转念又想：狮子与老虎是相同的猛兽，无论被谁吃掉，都是一样的结果，惧怕又有什么用，和它们耗着吧，还有三分之一胜利的可能呢。想到这里，他倒感觉无所谓了。这个人调整了一下自己的情绪，心里平静了许多，这时他又听见一阵“咔吧、咔吧”的声音，仔细一看，两只大老鼠正用力地咬着梅树的树干。他先是一阵惊慌，接着立刻又放下心来，他想：被老鼠咬断树干摔死，总比被狮子活活咬死好受一些。这个人重新平复了情绪，他看到树上的梅子长得正好，就顺手采了一些，很认真地吃起来。他觉得那是他吃过的最好吃的梅子。他吃啊，吃啊，直到再也吃不下去为止。之后，他找到了一个三角形的枝丫休息，心想：即使死，也要在死前美美地睡一觉！于是便靠在树上沉沉地睡着了。没想到一觉醒来，处境完全发生了改变：两只老鼠不见了，老虎和狮子也不见了。他伸了伸懒腰，然后顺着树枝，小心翼翼地攀上悬崖，终于脱离了险境。原来就在他酣然入睡的时候，饥饿的老虎实在按捺不住，就大吼一声向他扑去，却直接摔下了悬崖，正好砸中了崖底的狮子。老虎和狮子双双负伤离去，那两只大老鼠也在怒吼声中逃之夭夭。其实人生路上难免会遇到类似的境遇：苦难就像饥饿的老虎一样对我们穷追不舍，一直把我们逼向生活的悬崖，让我们无路可走，而偏偏这时眼前又有新的困难出现，或许还有小人在一旁火上添油。所有的不幸和磨难仿佛已经把我们逼到了生命的绝境，看不到一丝支撑生命的希望。这时候，请不要悲观、绝望，别忘了，我们还有一种选择。既然最坏的可能就是掉下深渊，那么在还没有掉下去时，为什么不在还拥有生命的时候好好享受生活的快乐、体味生存的荣幸、感受生命的意义呢？小弱是维持生存的需要。在自然界进化的过程中，越是善于示弱的动物，越能有效地保护自己，适应环境的变化。乌龟在遇到强敌时不会与之争斗，而是将自己柔弱的头和四肢缩到硬硬的龟壳内，才能活得相当长久。低等动物尚且如此，人类更是不例外，适时、适度地示弱，是保护自己的一种方式。在日常生活中，我们常用“毫不示弱”来形容一个人的勇敢，但时时处处不示弱的人能得一时之利，却难成为最终的成功者。向人示威，人人都会，而向人示弱却不是每个人都能做得到的，因为示弱更需要智慧和勇气。真正强大的人往往喜欢示弱。有位文坛名人，走入文坛三十多年，童话、小说、散文都写得很漂亮。他的作品被收入在争多有影响的文学集中，获了不少省级、国家级的奖励。三十多岁他就坐上了某市文化局副局长的位子，后来又当上某省文联主席。然而，这位名人与人为善，对同行态度极其谦逊。圈子里的人提起他，都说他是个好人。他的做人方法，可概括为四个字：善于示弱。也就是在自己明显占有优势的情况下，淡化自己的光芒。这种示弱并非真正的显示弱小，而是一种主动把握生活的行为。示弱是生活的艺术。人，无论是强者还是弱者，都有被人需要、被人尊重的需求。因此，示弱可以让我们得到朋友。人与人相处，愉悦是第一要紧的。你可以不给别人物质上的帮助，也可以不对别人事业的发展承担什么义务，但你不能不让别人愉快。如果别人跟你在一起，心情总是压抑的，大概不会有与你长久相交的念头。示弱并不代表惧怕、怯弱。人的一生很短，大家都是以快乐为最终目的。所以很多时候，需要用豁达而宽容的态度对待一些无礼挑衅，犹如太极高手，四两拨千斤，微微一笑问超然世外。示弱也是一种弯曲的艺术，而且做人需要掌握这种艺术。因为，有时候硬拼只会把自己逼入绝境。只有弯曲，即降低姿态，转变观念，才能在逆境中找到出路。弯曲并不是自认失败，而是暂时稳定的脚跟；弯曲并不是放弃追求，而是退一步去重新审时度势。弯曲能给自己的心灵一个更广阔的空间，让自己的心灵得以充分的休息调整，以便更好地寻找成功的契机。弯曲不是屈服和毁灭，而是为了在逆境中更好地生存和发展；弯曲不是退缩和妥协，而是一种迂回的前行，是一种以柔克刚的智慧。红遍全国的电视剧《潜伏》，被称为办公室里的“厚黑学”。其中的主人公余则成，便是以一种弯曲的状态潜伏在敌人内部。在那样的环境里，需要的不是刚直不阿，宁折不弯，而是需要暂时或屡次的委曲求全，来达到自己最终的目的。

# 《生气不如争气全集》

## 编辑推荐

《生气不如争气全集》：人生总是千姿百态，每个人也都只能活一回，生气也是活，不生气也是活，争气也是活，不争气也是活，但是生气活的状态和不生气活的状态则是阴雨连绵和艳阳高照的差距，争气活的状态和不争气活的状态则是鼓乐喧天和哀鸿遍野的区别。《生气不如争气全集》就是在给大家一个选择，你选择怎样的生活状态，你就会有怎样的人生高度。走进《生气不如争气全集》，你的内心世界将豁然开朗，你的现实世界也将会出现艳阳。愚蠢者只会生气，聪明者懂得争气！一生最该掌握的情绪管理术，为人不生气，不斗气有了好心态就有了好人生，做人要静气要大气，平和乐观豁达宽容是福气；交际要和气要活气大度忍让灵活自如聚人气，人生有勇气有志气，不甘人后奋勇向前追胜利。生活有美丽的花，也有难解的结；有沁人心脾的甜，也有钻心彻骨的痛；有阳光明媚，也有凄风苦雨；有平坦畅通，也有泥泞坎坷；有平静如画，也有悲喜交加……任谁都不能置身其外。所以，当你遇到烦恼、苦痛时，不要垂头丧气，而要平心静气；当你遇到他人的嘲讽、愚弄时，不要斗气赌气，而要大气和气；当你遇到强大的阻挠、牵绊时，不要畏惧怯气，而要自强争气！愚蠢者只会生气，聪明者懂得争气！不公平的事，意料之外的事，烦恼的事每天都在发生，如果一味生气，结果只会是气坏了自己的气焰，正中对方下怀。所以不妨笑一笑，何苦拿别人的错误来惩罚自己？古语说得好：“树活一张皮，人活一口气”如果你遭遇了不公平的待遇，如果你在起点落后于他人，别抱怨，用自己的实力去为自己争一口气吧！没有什么天生使然，没有什么命中注定，只有不甘于命运的安排，才能活出别样的人生！

# 《生气不如争气全集》

## 精彩短评

- 1、内容很丰富很好的一本书
- 2、一看吧就不是新的，被翻过了！！而且被翻的很厉害，书面都成黑的了！！气愤！封面都折了，懒得退了！！没有翻的兴致了！！强烈建议亚马逊的工作人员，好歹发本过的去的呀！！买了很多本，这本最失望！！发货快递也不给力，内容呢，8成在举例子，国外居多，实际中应用很少！
- 3、对于我家的男孩来说很适用。
- 4、儿子在书店看见后，强烈要求买一本，买来看了一下，还真是不错，在这里赞一个！

# 《生气不如争气全集》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)