

# 《少生气的智慧》

## 图书基本信息

书名：《少生气的智慧》

13位ISBN编号：9787508278834

10位ISBN编号：7508278836

出版时间：2013-4

出版社：金盾出版社

作者：野风

页数：242

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)

# 《少生气的智慧》

## 前言

能让一个人生气的理由有很多，生气抑或是不生气，是每一个人自己决定的。这就能解释为什么对于同一件事情，有人暴跳如雷，而有人却怡然自得，丝毫不把它放在心上。我们应该努力做到少生气。生气并不是一个人天生就会的，它也是经过学习而得的。很多人是因为偶然的生气，结果使自己达成了心愿，从而养成这个不好的习惯。很多人在婴儿时期都爱哭，如果没有引起大人的注意，哭声就会更大。如果仍没有效果，就会勃然大怒——踢东西、大哭大闹，甚至用头去撞东西。这一招往往很有效果，大人一般会达成小孩子的心愿。小孩子发现发脾气能达到目的，因此慢慢就会养成这个习惯。很多成年人动不动就生气，也是因为他们已习惯用这种方式发泄，用它来表达自己的不满，希望达到自己的目的。然而，小孩子闹脾气有父母来满足小孩子的愿望，却很少有人会因为某成年人生气就会满足他的愿望。可见，生气解决不了问题。佛说，烦由心生，而心呢？不过是一个大血肉团子而已。怎会生出那么多气呢？生气时总有这样或那样的理由：受到不公正的待遇会生气，受到他人的侮辱会生气，亲朋间的寡情薄义会生气……总能列出一箩筐导致生气的理由。但不能否定的是，还有很多人能看淡这些生活中的不平、烦心事。这是为什么呢？因为他们能克服很多人性弱点：贪婪、嫉妒、虚荣、争强好胜。其实无论外界有什么刺激，只要我们能克服自身的弱点，不对外界产生不良反应，就不会生气。只要我们克服这些人性的弱点，生气就没法在我们身上成为一种习惯。虽然生来的气来无影去无踪，但当生气来临时，我们也并非束手无策。若想排除生气的困扰，首先要学会宽容与忍让，要去除嫉恨之心，要学会宽宏大度，要有“宰相肚里能撑船”的雅量。其次要学会理解人、体贴人，能够以诚待人，以情感人，不要因为一些小事而耿耿于怀。当觉察到有生气的病毒侵入我们的生活中，须立刻让自己的心中充满宽容、希望、自信、勇敢、愉快的思想，不要坐视那些可能剥夺你幸福的敌人盘踞在你的心中，要立刻把它驱逐出去。不生气，表达了一种人生的宽度；不生气，表达了一种人生的广度；不生气，表达了一种人生的深度；不生气，表达了一种人生的高度。个人努力修为能换来一块福田，不生气的种子就能发芽、生长于这块福田之中，而人们所渴盼的平安喜乐也会在这棵“不生气”的树上开花、结果。改变生气的习惯，你的人生才能充满幸福和成功。

# 《少生气的智慧》

## 内容概要

《少生气的智慧》是一本劝人少生气，以及生气了，如何去正面面对的书。在我们的生活中，总有许多、大大小小的不顺心的事情，会让我们生气。每个人都会生气，倘若只是一味生气，根本不能解决问题。我们应该冷静下来，运用我们的智慧，好好想出解决问题的方法。

# 《少生气的智慧》

## 书籍目录

编著者 第一章得不偿失，少生气 没有价值的生气/2 人生很多不顺心/6 生气是刺伤自己的刀子/9 生气时，丑态毕露/13 生气会干扰你的工作/15 只有理智，才能机智/20 生气会让局面失控/23 不生气能让生命增长长度/26 第二章追本溯源，变气质 做一个能看得开的人/33 嫉妒是为自己准备的屠刀/36 把仇恨从内心剥离/40 不要老盯着他人的缺点/45 多为他人想一想/48 给冲动上一道闸门/51 及时收拾自己的心情/54 要学会遗忘一些东西/57 用微笑代替生气/61 第三章培养耐性，忍住气 生气只是你“忍”得不够/66 宽广的胸怀能纳气/69 关键时刻要把自己控制住/72 人要有“接受”的能力/76 有理由也不要随便批评人/78 有些烦恼，过一段时间就过去/81 第四章庸人自扰，生闲气 闲气生不得/86 烦恼都是自己找的/89 不要过于敏感/93 别指望他人和你一个样/96 不为小事抓狂/98 被人误解是正常事/101 第五章怨声载道，是提气 抱怨是个打“气”筒/105 放弃怨天尤人的习惯/107 不要抱怨，要奋进/109 不要抱怨爱人的不完美/113 对长辈要理解，而不是抱怨/116 对孩子不要总是抱怨/119 别总是抱怨不公平/124 第六章气焰太盛，招来气 不要用争斗来解决一切/128 做人不要太较真/130 懂得适时理性妥协/133 不要凡事都要争个明白/136 别让无谓的争论影响心情/139 总会有比你强的人/143 会果断地放弃/146 第七章坚持自我，无从气 活出你的独特风采/151 展示真实的自己/155 不要一味迎合他人/158 不要为不完美而烦恼/162 不要渴求所有人都满意/166 让闲言随风而去/169 第八章淡然超脱，无处气 欲望丛里尽是气/173 知足，少生气/176 不要把自己定位太高/179 保持一颗平和的心/183 做一个随遇而安的人/187 人比人，气死人/191 宁静方能止气/195 不为得失所动/199 第九章在气头上，会出气 掌控在气头上的自己/203 让脑子暂定一会/205 给自己安装情绪闸门/210 转换情绪，把问题想通/214 学会以幽默解嘲/219 自嘲调节心理天平/223 充分沟通才能少生气/225 第十章化废为宝，会用气 在耻辱中吸取力量/230 在排斥中奋进/233 假如你被人讽刺了/236 进取是最好的报复/239

## 《少生气的智慧》

### 章节摘录

版权页： 在一家超市购物，刚刚推着满满的购物车站在队伍最后等待结账，忽然有人在队伍的前段加了进来，你会感到生气吗？回到家，正准备集中精力读一本放置很久的书，隔壁传来了很大、很吵的装修声音，你会感到生气吗？走进喜欢的咖啡店，却被端着咖啡的服务生撞到，咖啡洒得满身都是，你会感到生气吗？也许你真的生气了，但生气对于解决问题有帮助吗？毕达哥拉斯说过，做自己情绪的奴隶比做暴君的奴隶更为不幸。诚然，生活中确实有很多可气之事，也确实有很多可气之人。但是，“气”生得再大，也于事无补。生气，大都是因为别人的问题，别人做错了事情，错误并不在自身，我们何必生气呢？令你生气的人已经走远了，你还为他生气，何苦来哉？令你生气的事已经过去许久了，你还为它生气，何必呢？有时，心胸容忍不了，生起气来，却不知，生气是有害身体的，很多疾病正是通过生气而引发的。在公共场合，人来人往，总免不了磕磕碰碰，稍微不如意就生气，就给人脸色看，这会破坏美好的心情；朋友之间，免不了误会伤害，因此而生气的，这会伤害友谊和暴露自己的缺点；在单位，同事之间免不了矛盾纠葛，因此而生气的，这会带来不良的心理和境遇，因为没有上司和同事喜欢爱生气的人。生活不可能尽如人意，难免会遇到令人气愤的事情，但为此生气，对自己没有任何益处。有一次，朋友在电话中向小张抱怨：“我今天和一个朋友去一家公司面试。结果一个迟到的应聘者竟然被安排在我们之前，而且那个主考官还对她很客气，对我们态度却很差，真是气死人了！”“那个应聘者是不是家境很好？”小张猜测说。“可能是吧！”朋友气愤地说，“真可恶，这个主考官真会趋炎附势！”“然后呢？”“我们心里觉得很不是滋味，因为气不过，于是当场和主考官狠狠地吵了一架。”朋友越说越气。“结果呢？”“当然是没有结果，我和朋友就走人了。”“可是，放弃了一次面试的机会，你们不觉得可惜吗？”“哎，那也没办法啊。当时都气疯了，哪里还有心情想这么多。”朋友无奈地说。相信很多人在碰到类似这种不愉快的事情的时候都会生气，但是静下心来仔细想想，这对自己又有什么好处呢？受到损失的是自己啊。正如哲人康德所说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”我们应该少做一些这样愚蠢的事情。生气是拿他人的错误来惩罚自己，在惩罚自己的时候，却又达不到纠正他人错误的目的。这种生气，即使让别人感受到你心中的不满，你也不会由此而心情愉快。

# 《少生气的智慧》

## 编辑推荐

《少生气的智慧》由金盾出版社出版。

# 《少生气的智慧》

## 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)