

# 《亲爱的，你不必被愤怒牵着走》

## 图书基本信息

书名：《亲爱的，你不必被愤怒牵着走》

13位ISBN编号：9787504492280

出版时间：2016-10-1

作者：夏沫编著

页数：224

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)

# 《亲爱的，你不必被愤怒牵着走》

## 内容概要

为什么要编著一本专门提醒人们要远离愤怒的书呢？

坦率地讲，是因为现在不管走到哪里，也不论是在什么场合，经常有人情绪失控，准确一些说，是被愤怒的情绪所控制，不是在辱骂别人，就是在抱怨社会，抑或指责种种不公平，一副“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒”的清高样子，暂且不论其言论是否适当准确，只论其态度，试问发怒抱怨能解决问题吗？不能。怒气冲冲、怨天尤人的后果就是进一步增加烦恼，甚至是伤身、被人边缘化。遇到自己感觉气愤的事，可以不生气，也可以找到比生气更好的解决办法，以免愤怒的情绪影响我们整个人生。这就是我们编著此书的主旨。

众所周知，人们在这个世界上的境遇千差万别。人之初，本来无大差别，何以让人的生活出现上下两重天呢？可以说，导致巨大反差的主要原因就是一个人的坏性情！大学者胡适曾经说过：“世间最可恶的事莫如一张生气的脸，世间最下流的事莫如把生气的脸摆给旁人看。”其实何止于一张“生气的脸”，因愤怒导致的不雅表情、越轨言行、可怕作为，实在令人举不胜举。可以说，世间最可恶者莫如人的一脸怒相，世间最下流的事莫如把怒气发泄到别人身上。为了让你的人生变得顺利起来，也为了让他人感受到快乐，请尽快改掉你的坏脾气吧。

生气，是日常生活中谁也摆脱不掉的最普遍的心理现象之一。不少人脾气急躁，遇事容易冲动，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，就常常生气或愠气，有时还同人家争风吃醋、较劲逞强，吵闹不休，说出一些使人难堪的话，或影响同事间的关系，或影响家庭的和睦，或影响自己的前途。

好动怒与人的性情有关系：性情好的人则不易动怒，走到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；性情不好的人，则常常给自己和别人带来苦恼和麻烦，使别人觉得难于与之相处和共融。有人做过调查，发现绝大多数人在选择配偶时，都把对方脾气好作为条件之一。众所周知，在一个家庭或单位里，如果有一两个脾气坏的人，常会使这个家庭或集体搞不好团结，乃至成事不足败事有余。因此，改掉爱生气、爱发脾气习惯不仅可以消除个人的苦恼，而且也能够促进家庭和睦、职场和谐、生活快乐、人生顺畅。

还有更重要的一点应值得警惕，那就是经常发怒和抱怨的人有可能会自毁前程：发泄怒气只能让人获得一时之痛快，却给自己带来意想不到的麻烦。一个经常发脾气的人，会使人际关系很紧张，这样的后果是极其可悲的。因为一个人的社会生活，主要就是要与各类人员打交道，而爱发脾气、爱抱怨很容易让自己在与人际交往中出现观点偏激，或者爱冲动的现象，这就不利于相互之间的合作。办事需要良好的心理素质是人所共知的道理，一个人是否能控制自己的情绪，适应不同的办事对象、办事环境也很重要。处险而不惊，遇变而不怒，如果你不能及时调整自己的情绪以适应需要，那么你在今天这样复杂的群体中就没法办事。

学会控制自己的情感、自己的行动，这在办事中是很重要的。在门被砰然关上，玻璃杯被砸碎，一阵咆哮声以后；在被人无情地冒犯之时；在办事时犯了一些不该犯的过错之时，你的情感如何呢？

你是否会动辄勃然大怒？你可能会认为发怒是你的权利，可你是否知道这种情绪不是解决问题而是坏事的！也许，你会为自己的暴躁脾气辩护说：“人嘛，总会发火，生气的。”的确，每个人都避免不了发脾气，可我们一定要知道，脾气不可以随意发。即使是笑也不是随意的，也不是在任何场合都可以笑的。至于为什么，我们认为通过生活实例进行有针对性的说明，可能会让你更能体会到这一点。如果你确实想改掉爱发怒的习惯，那就请你拿起此书吧。

# 《亲爱的，你不必被愤怒牵着走》

## 作者简介

夏沫：生于上海，长于北京，游走于世界各地，赏美景、品美食、阅人文，对东西方女性文化有独到的视角与研究，并积极利用自身积累的独特经验，引导、激发女性朋友对生活的热情。现为自由撰稿人，活跃于女性时尚界，为多家女性时尚杂志撰稿。

# 《亲爱的，你不必被愤怒牵着走》

## 书籍目录

### 第一章 多怒气是因为少涵养

培养一种平衡的心态

让流言自己冷下去

笑对生活烦恼

不要一味地指责和抱怨别人

保持从容和宽容的心态

让自己多一些城府

生活可贵，不能受气的干扰

要有一点听听反调的胸怀

生活中不要用自己之心去度别人之腹

生气是因为你修行不够

生活中要有走弯路的准备

### 第二章 提高你的克制力

不同的态度决定不同的结果

培养一个好性情

对不同的情结既善改变又善适应

善于化解愤怒

能制怒方可制势

通过调解心理来管控情绪

不要让坏情绪左右

做情绪的主人

### 第三章 易怒是人性的弱点

让自己多一些谦让

尽量想对方的长处

愤怒的中枪者多是弱者

在生活中少一些攀比

让性格变得坚挺起来

去掉烦恼先修正心态

生气是自寻不快

不对任何人有怨恨的心理

### 第四章 愤怒是坏事的根苗

记住一发怒就准没好事

愤怒害人于无形

不要走进魔鬼为你下的套

不要被自己的情绪击垮

愤怒是一把火，烧完别人烧自我

发脾气的作用就是搅局

抱怨的结果就是自己被边缘化

压不住火就会失去自控力

暴怒偏激如雷霆，人生灰暗难灿烂

愤怒是一辈子都得吃的后悔药

### 第五章 愤怒既伤身又伤友谊

一动怒就意味着你要做蠢事

只要动怒就先输一招

别因某件事不公平就来气

生气就是自己在作践自己

坏情绪害人，千万染不得

## 《亲爱的，你不必被愤怒牵着走》

怒气是你生活缺少快乐的重要原因  
凡事有怒气掺和就一定没有好结果  
别让自己活在慢性自杀中  
不要让怒火烧毁了自己的生活  
别和自己的健康过不去  
第六章 不要让愤怒成为习惯  
不要把坏习惯留在身上  
管住粗爆的脾气  
让心灵清洁而轻松  
杜绝愤怒从细节开始  
不要让自己看起来就是气哼哼的样子  
时刻提醒自己离愤闷远点  
不能让愤闷成为常态的情绪  
不要让烦闷成为你的习惯  
凡事多一点思考少一点冲动  
第七章 把愤怒关在笼子里  
感觉愤怒要爆发的时候先将它锁起来  
把愤怒当作是陌生人  
消气要用锥子而不是打气筒  
不给愤怒肆虐的机会  
有针对性地消弭怒气  
让抱怨之声保持沉默  
忍不住怒就干不成事  
给你的愤怒加以适当的约束  
第八章 化干戈为玉帛  
没恨不结恨，有恨宜化解  
为人处事要看重与人为善  
掌握一些必备的缓解冲动的技巧  
以德报怨化敌为友  
怨家宜解不宜结  
一怒两伤一和两利  
第九章 加强自身修养做生活的强者  
不能因结怨而率性而为  
用善意去化解怨隙  
变负为正的途径就是化敌为友  
进行心理整合让自己的心理近乎完美  
要快乐生活首先要理解生活  
善待对手做大度之人  
修养宽厚忍让低调的胸怀  
真正的强者都不是任性的  
生气不如争气

# 《亲爱的，你不必被愤怒牵着走》

## 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)