

# 《不生气》

## 图书基本信息

书名：《不生气》

13位ISBN编号：9787504474476

10位ISBN编号：7504474479

出版时间：2011-12

出版社：中国商业出版社

作者：沐阳

页数：268

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不生气》

## 前言

人生在世，喜怒哀乐皆情绪，这些丰富多彩的情绪构成了我们多姿多彩的人生。情绪无时不有，无处不在，它是一个人的心理状态在情感上的外部表现，是一个人对事物的最浮浅、最直观、最不动脑筋的情感反应。每每提及“情绪”一词，大多数人都会往负面去想，比如：“你看，他又闹情绪了！”听上去，情绪都是不好的。其实，情绪并没有好坏之分，只有积极和消极之分。譬如人们常说的希望、感激、自豪、敬佩、乐观、快乐等都属于积极情绪；而恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、忧伤等都属于消极情绪。据美国密歇根大学心理学家南迪·内森的研究发现：常人在一生中平均有近三分之一的时间处于消极情绪的状态中。不要忽略我们生命中这三分之一的消极情绪，它们不仅仅影响我们的心境，更重要的是它们还会左右我们的人生，影响我们的命运。一般来说，处于积极情绪中的人，乐观向上，做事积极，待人热情，对工作充满了激情，对生活充满了希望，因此他们取得成功的几率会更大；相反，处于消极情绪的人，整日愁眉苦脸，心情抑郁，生活中萎靡不振，对工作毫无干劲，甚至错误百出，他们还会怀疑自己的价值，随着自我肯定越来越少，他们的情绪会更加消极，进而陷入一种恶性循环。如果我们将积极情绪比作帮助我们飞向成功的一双翅膀，那么消极情绪犹如一道樊篱，束缚着我们的发展与成长。即便如此，我们也不必被消极情绪所吓倒。正如我们无法改变天气，但我们可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控情绪。只要我们学会掌控情绪，就能让自己远离消极情绪；只要我们学会掌控情绪，即便处于消极情绪中，我们也能够迅速调节心情，迅速排解烦恼；只要我们学会掌控情绪，就等于为自己插上了飞往成功的翅膀。纵观当今世界，有所成就的人物都是能够掌控自己情绪，而不是被情绪所控制的人。他们的成功再一次验证了在追求成功的道路上，最大的敌人并不是缺少机会，或是资历浅薄，不在于我们在什么地方，更不在于我们正在做什么，而在于我们能否掌控自己的情绪。对于追求梦想，渴望成功的你来说，掌控情绪就是你获得成功与快乐的必修课。生活中，你是否会沉溺于痛苦之中难以自拔？是否会因一些不可理喻的事情而暴跳如雷？是否会因遭遇不公平对待而抱怨不休？是否会因过于乐观而导致事情一败涂地……如果你时常感觉到自身行为受到消极情绪的影响而渐渐偏离轨道，如果你想通过掌控情绪来掌控自己的人生、掌控他人，那么不妨通过本书来学习一些掌控情绪的技巧。全书从认识情绪、突破自我、控制不良情绪、战胜挫折、提高交际能力、完善两性关系、培养健康身心等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。书中没有空洞的大道理，而是涵盖了诸多技巧和方\_法，并借助生动和真实的故事告诉你如何疏导和激发情绪，如何控制情绪不失控，如何将消极情绪赶到九霄云外，如何利用自我调节情绪来改善与他人的关系等，进而让你真正成为情绪的主人。总之，这是一本让你在职场、商场、情场无往不利的情绪宝典。心若改变，情绪就会改变；情绪改变，行为就会改变；行为改变，习惯就会改变；习惯改变，性格就会改变。性格决定命运，情绪左右人生。掌控情绪是一种实用的内在修炼，同时也是每个人的必修课。学会掌握情绪就是你我成功与快乐的秘诀！

# 《不生气》

## 内容概要

《不生气:自我掌控的力量》从认识情绪、突破自我、控制不良情绪、战胜挫折、提高交际能力、完善两性关系、培养健康身心等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。《不生气:自我掌控的力量》中没有空洞的大道理，而是涵盖了诸多技巧和方、法，并借助生动和真实的故事告诉你如何疏导和激发情绪，如何控制情绪不失控，如何将消极情绪赶到九霄云外，如何利用自我调节情绪来改善与他人的关系等，进而让你真正成为情绪的主人。总之，这是一本让你在职场、商场、情场无往不利的情绪宝典。

# 《不生气》

## 作者简介

心灵励志专家，心灵能量导师。跟随国外多名心理学大师，从事心理咨询及风度培训工作，受邀前往加拿大、美国、欧洲等地讲演。致力于将中国传统智慧与西方现代心理学熔为一炉，发展适合中国人的身心灵成长之道，引领人们从迷茫中走向觉悟，建立强大的个人能量圈，开辟幸福、成功的人生之路。

## 书籍目录

### 导读 别让坏脾气毁了你

遇事一味生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的只有你自己。人最重要的是要把握好你自己的心态，以积极乐观的态度面对人生的一切，那么你的一生将是明朗而成功的。

人活着不是为了生气

愤怒正在毒害你的生活

你能操控情绪，就能操控一切

### 第1章 人生就是一场情绪战

在生活中，我们可以选择积极的情绪，也可以选择消极的情绪，由此带来的结果，必然是完全不同的两条路。当你选择面向太阳，生活就会充满阳光；反之，生活将被黑暗所笼罩。

成功者控制情绪，失败者被情绪操控

没有过不去的事情，只有过不去的心情

如何拥有不失控的人生

情绪影响人的生活和命运

有情商，才能有社交商

每个人都有“情绪周期”

蝴蝶效应——情绪失控的过程

情绪化是幸福的真正杀手

情绪像管道，宜疏不宜堵

情绪与感冒一样，具有传染性

## 第二章

### 导读 别让坏脾气毁了你

遇事一味生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的只有你自己。人最重要的是要把握好你自己的心态，以积极乐观的态度面对人生的一切，那么你的一生将是明朗而成功的。

>>人活着不是为了生气

>>愤怒正在毒害你的生活

>>你能操控情绪，就能操控一切

## 第三章

### 第1章 人生就是一场情绪战

在生活中，我们可以选择积极的情绪，也可以选择消极的情绪，由此带来的结果，必然是完全不同的两条路，当你选择面向太阳，生活就会充满阳光，反之，生活将被黑暗所笼罩。

>>成功者控制情绪，失败者被情绪操控

>>没有过不去的事情，只有过不去的心情

>>如何拥有不失控的人生

>>情绪影响人的生活和命运

>>有情商，才能有社交商

>>每个人都有“情绪周期”

>>蝴蝶效应——情绪失控的过程

>>情绪化是幸福的真正杀手

>>情绪像管道，宜疏不宜堵

>>情绪与感冒一样，具有传染性

## 第四章

### 第2章 做情绪的主人，而不是情绪的奴隶

任何人都可能永远事事如意、一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。问题是怎样控制好我们的情绪？怎样营造好情绪，转化坏情绪？毕竟，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

>>把自己当武器，你是“愤怒的小鸟”吗

>>门锁了吗？没锁吧？……你是否被焦虑困扰？

# 《不生气》

- >>抱怨不休，为什么倒霉的总是你？
- >>悲观在你心里扎根了吗
- >>你的不安导演了你的恐惧
- >>嫉妒，破坏幸福的黑手
- >>忧虑症——今天正是你昨天担心的明天
- >>孤独伤身，相当于每天吸15支烟
- >>你是否徘徊在自我否定、自卑的阴影里
- >>其实，压力都是自找的

## 第五章

### 第3章 掌控情绪，从突破自我开始

很多事情不是牢不可破的，它们远远没有你想象的那样困难。只要你摒弃固有的想法，尝试重新开始生活，尝试自我突破，就一定能够掌控情绪，继而拥有幸福、成功的人生。

- >>认识自己，才能认识情绪
- >>你不需要那么多完美和“必须”
- >>建立积极的“自我心像”
- >>扬长避短，引爆自身潜能
- >>自信，我们的立身之道
- >>你的未来取决于自我定位
- >>坚持真我，别被外界“和谐”了
- >>发掘你的最佳心智模式

## 第六章

### 第4章 对失控情绪说“不”，今天你可以不生气

62

很多时候，做错事不是你的能力或智慧有问题，而是你失控的情绪在做怪。如果你想成就辉煌的人生，就应该将不良情绪关在牢笼里，而不是让情绪控制你的行为。

- >>计较，是贫穷和失败的开始
- >>永远不在盛怒下说话或行动
- >>不要与人发生无谓的冲突
- >>做人做事应该糊涂一点
- >>把别人的嘲讽当成耳边风
- >>妥善处理人际冲突

69

- >>原谅别人，就是饶了自己
- >>自我察觉，及时释放愤怒情绪

## 第七章

### 第5章 焦虑时代，不焦虑的智慧

## 第八章

### 第6章 让抑郁的心阳光起来

## 第九章

### 第7章 驾驭、协调和管理自己的情绪

## 第十章

### 第8章 塑造阳光心态，将逆境变成顺境

## 第十一章

### 第9章 学会放松，10招让你心平气和

## 第十二章

### 第10章 了解和影响他人情绪，实现完美沟通

## 第十三章

### 第11章 培养高情商，拥有良好的人际关系

## 第十四章

## 第12章 提高社交商，演绎你的幸福一生

## 章节摘录

版权页：每个人都想充当“快鱼”，但是“快”只能令人心力交瘁，只能令人不惜用健康换取金钱。回想一下你的生活，是不是每天都要与时间赛跑，为了不迟到而步履匆匆，为了赶时间而常常吃快餐；为了白天亟待解决的问题，在睡梦中脑袋还需要高速运转；为了不想错过客户或是老板的召唤，手机随时保持开机状态；为了工作选择做“丁克一族”，甚至周末夫妻……其实，“快一点，再快一点”的想法早已被深深地烙在每个人的内心，令人们无时无刻不处于紧张状态。“快”通常代表着紧张、忙碌、压力、浮躁、焦虑，数量会高于质量。而“慢”通常代表着从容、平静、耐心、细致，质量会高于数量。可见，“快”不一定意味着好；“慢”也不一定意味着差。因此，人们要学会放慢自己的生活节奏。但是，每当我这样告诫周围的朋友时，他们会说：“不，不可能。不是我们不想放慢，谁都喜欢休闲享乐，谁都安于惬意生活，但是客观现实不允许我们放慢节奏。”虽然对于大多数人来说是为了生活而工作，但我们不能为了工作而工作，更不能让工作支配我们全部的生活，而且只有我们放慢生活的节奏，才有可能找到工作的乐趣，不再将它视为一种负担。如何才能将生活的节奏放慢呢？著名的“慢生活家”卡尔·霍诺曾指出，“慢生活”不是支持松散、懒惰，放慢速度也不是拖延时间，而是让人们在生活中找到最合适自己的平衡。以下是十招“慢生活”的小技巧，希望它们能够帮你远离忧虑，告别紧张。

- 1.听熟悉的老歌。当熟悉的乐曲在耳边响起的时候，曾经的情怀会令你心绪平缓，或许还会让你对生活产生有新的感触。
- 2.游手好闲，什么都不做。隆隆的火车需要停在站台休息，为什么你不能放空自己呢？
- 3.每天正式开始工作之前，不妨先沏一杯茶或者泡一杯咖啡。然后再浏览一下当天的新闻。这样做不仅增长了见闻，又能让自己放松。要知道，愉快的心情是良好工作状态的基础。
- 4.给父母挑选礼物，一年至少3次。这样做不仅是为了你的父母，更多的是为了让自己停下来拥抱亲情。
- 5.去超市买些自己喜欢吃的零食，再或去市场买些青菜，为自己或为家人、朋友做一顿晚餐。
- 6.看一场电影或话剧，再或是听一场音乐会。“慢生活”就是让你腾出时间去享受多彩的人生。
- 7.暂时屏蔽那些壮志雄心的朋友。试想，你身边的朋友若是一个一顿饭接几十个电话，一张口就是几个亿美金的项目经理，你得多着急啊。
- 8.拍照。曾经有人说过：“喜欢拍照的人都是热爱生活的人。”到户外去拍拍大自然，或为自己留影留念都能够令人心情舒畅。



# 《不生气》

## 媒体关注与评论

“生气，就是拿别人的过错来惩罚自己。” --欧洲著名思想家伊曼努尔·康德

“上等人，有本事没有脾气；中等人，有本事也有脾气；下等人，没本事而脾气却很大。” --中国国学大师南怀瑾

“如果一个人不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使他再聪明，这个人也不会有大的发展。” --全球畅销书《情商》作者丹尼尔·戈尔曼

“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”

--世界第一潜能大师安东尼·罗宾斯

# 《不生气》

## 编辑推荐

《不生气:自我掌控的力量》是帮助你掌控情绪的心灵读本。《不生气:自我掌控的力量》没有空乏的大道理，相反，涵盖了诸多技巧和方法，告诉你怎样了解情绪，如何学会疏导和激发情绪，如何控制情绪不失控，如何将负面情绪赶到九霄云外，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系……当你阅读《不生气:自我掌控的力量》时，就会明白这样一个道理：不生气，掌控自己的情绪，能使自己在职场、社交、家庭等方面游刃有余，在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近于成功和幸福！

## 《不生气》

### 名人推荐

“生气，就是拿别大的过错来惩罚自己。”——欧洲著名思想家 伊曼努尔·康德 “上等人，有本事没有脾气；中等人，有本事也有脾气；末等人，没本事而脾气却很大。”——中国国学大师 南怀瑾  
“如果一个人不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人很好地相处，即使他再聪明，这个人也不会有大的发展。”——全球畅销书《情商》作者 丹尼尔·戈尔曼  
“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”——世界第一潜能大师 安东尼·罗宾斯

# 《不生气》

## 精彩短评

- 1、超级喜欢封面
- 2、很喜欢
- 3、不生气的人生朋友多
- 4、只有忘却往昔的痛苦，才给让今天的你更加幸福，更加快乐。只有忘却往昔的痛苦，才能让今天的你在失败和挫折面前更加成熟。
- 5、别让坏脾气毁了你

## 《不生气》

### 精彩书评

1、人生在世，喜怒哀乐皆情绪，这些丰富多彩的情绪构成了我们的多姿多彩人生。情绪无时不有，无处不在，它是一个人的心理状态在情感上的外部表现，是一个人对事物的最浮浅、最直观、最不动脑筋的情感反应。心若改变，情绪就会改变；情绪改变，行为就会改变；行为改变，习惯就会改变；习惯改变，性格就会改变。性格决定命运，情绪左右人生。掌控情绪是一种实用的内在修炼，同时也是每个人的必修课。学会掌握情绪就是你我成功与快乐的秘诀！

2、人活着不是为了生气，如果我们将积极情绪比作帮助我们飞向成功的一双翅膀，那么消极情绪犹如一道樊篱，束缚着我们的发展与成长。遇事一味生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的只有你自己。人最重要的是要把握好你自己的心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切，那么你的一生将是明朗而成功的。

3、问你一个问题：“你活着是为了什么？”也许你会说为快乐，为幸福；也许你会说为地位，为金钱；也许你还会说为成功，为抱负……千万个人对这个问题或许有千万种答案，但肯定没有一个人会说自己为生气而活。的确，哪个人喜欢有事没事自己生气玩儿呢？但是，许多人都在不知不觉中导演了自己的悲剧，将自己的人生目的放在“生气”二字上。为此，曾有人辩解说自己生活中不顺心的事太多，例如孩子学习差，老公没出息，人际关系差，工作得不到赏识，事业得不到发展等等，似乎世间所有糟糕的事情都围着自己转。其实，世界是公平的，不是只有你不幸、倒霉，每个人都如此，而一个人生气与否只在于他的处世态度上。

# 《不生气》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)