

# 《别让急脾气害了你》

## 图书基本信息

书名：《别让急脾气害了你》

13位ISBN编号：9787519300463

出版时间：2016-3

作者：张笑颜

页数：230

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)

# 《别让急脾气害了你》

## 内容概要

本书详尽地分析了急脾气对人生各方面的危害，结合实例进行论证，全面解读急脾气的产生与由来，同时阐述了远离急脾气的智慧与方法，帮助读者更好地认知急脾气的危害，更快地摆脱急脾气的影响，以更加理性、健康的情绪面对生活，成为主宰自己人生的强者。

# 《别让急脾气害了你》

## 作者简介

张笑颜，哈佛女孩。1991年生于中国南京，因笑迎世界，而得此名。2001年4月移民加拿大，现为加拿大籍华人。已出版数本畅销励志图书，尤其是《假如这个世界亏待了你》一书，此书自出版以来，一直雄踞各大畅销书排行榜前列，受到社会各个层面读者的热捧。有媒体评论称：“定力抵制诱惑，是对人生最深切的告诫。”

# 《别让急脾气害了你》

## 书籍目录

前言

第一章 认清急脾气，做个“素心人”

急脾气是人生的大敌

急脾气是不幸的“敲门砖”

越是急于求成，越容易一事无成

及时清空心灵的“回收站”

别让自己成为急脾气的奴隶

坦然接受人生的变故

第二章 学会息怒，才会拥抱幸福人生

冲动是扼杀幸福的“刽子手”

要生活，不要生气

与其急着诅咒黑暗，不如充实自己

不要为小事轻易着急上火

给人生留一点空白，才不至于“遇火就着”

要学会将怒火扼杀于摇篮中

第三章 因为接纳一切，急脾气才没有立锥之地

锱铢必较，只会让你陷入急脾气的泥潭

善待自己，包容的尺度不妨再大一些

看重过程，但是不强求结果

接纳坎坷，让急脾气成为无根之萍

浴火重生，急脾气就不会钻空子

想说的时候忍一忍，天空就会变得更宽广

化敌为友，接纳的最高境界

第四章 想得开放得下，脾气才会沉稳下来

执着是精神，却并不是安心的智慧

学会轻装前行，只取你所需的

一条路走不通，那就试试另一条

既然改变不了世界，那就改变心情

换个活法，你才会彻底摆脱急脾气

与其一味干着急，不如静心从头开始

第五章 斗气不如争气，把急脾气转化为成功的原动力

针锋相对并不能解决问题

憎恨别人只会让你变得更加狂躁

不计较吃亏，心就不急躁

将别人的侮辱转化为前进的动力

不要因为别人不肯伸手而气急败坏

做喜欢的事，内心自然宁静快乐

做最好的打算，急脾气自然无影无踪

感谢带给你逆境的人

第六章 欲望有度，贪心太多脾气急

欲望多，性子就会越来越急

功名利禄不过是生命中的尘土

攀比，急脾气便会疯长

虚荣让人焦躁，淡然让人宁静

弱水三千，只取一瓢饮

分享会让你温顺起来

第七章 不争辩，安心静气温养性情

## 《别让急脾气害了你》

越争辩，结果越糟糕  
无所争并不意味着无所求  
和别人针尖对麦芒，只会让你频频爆发  
沉默，会将急脾气的棱角磨平  
争一世而不是争一时  
不争不辩，内心才会平和无忧  
换个角度看问题，情绪就不会失控  
等别人说完后再发表你的看法  
第八章 不抱怨，才能切断急脾气的能量源  
处处抱怨只能让你的脾气越来越急  
不急不躁，是一种生活智慧  
不要将诉苦当成理所当然的事情  
珍惜所有，在认同和超越中丢掉急脾气  
生活不会一成不变，着急不如接受  
不公平，是为了让你更有创造性  
不成功，是因为你做得还不够好  
第九章 不挑剔，灵魂才不至于疯狂  
十全十美只存在于梦想中  
过分苛求完美，只会让你变得更敏感  
认清自己，拒绝急功近利  
善待别人，博爱众生  
朋友如音乐，也有刺耳的时候  
过度挑剔，不如充实自己  
不要为掉在地上的面包悲观  
批评，并不是让你疯狂的原因  
第十章 脚踏实地，向自己的急脾气发起挑战  
失败不可怕，逃避才最让人生气  
活在当下，抓住每一分钟  
受伤就休息一下，但千万别忘记继续前进  
了解自己的能力和，做好每一件事  
做好小事，于细节中成就自己  
所谓挫折，就是用来跨越的  
忙起来，坏脾气就无影无踪了  
专注做事，才会驯服急脾气这匹烈马  
第十一章 远离急脾气，塑造最好的自己  
拥抱自己，你就能心平气和  
珍惜时间，不给急脾气任何“发酵”的机会  
到什么山头唱什么歌  
重视细节，铸就成功人生  
总结规律，方能事半功倍  
增加认知，走最适合自己的路  
成熟的麦子懂得低头和弯腰  
羡慕别人，不如锤炼自己

# 《别让急脾气害了你》

## 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)