

# 《脾气没了福气来了大全集-超值白健

## 图书基本信息

书名：《脾气没了福气来了大全集-超值白金版》

13位ISBN编号：9787511322777

10位ISBN编号：7511322778

出版时间：2012-5

出版社：若谷 中国华侨出版社 (2012-05出版)

作者：若谷

页数：381

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)

## 前言

发脾气，是生活中常常碰到的心理现象。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，有时还同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既影响自己，更影响别人，有时甚至影响了家庭的和睦。发脾气，能解恨，但很可能会走极端，将人的感情撕碎，即使心灵的伤口愈合了，也抹不去留下的疤痕。很多人都是因一时的脾气而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终身的，有互不来往的，有遭受报复的。有人因脾气不好，在家中气走了爱人，疏远了孩子；有人因脾气不好，在社会上得罪了朋友，失去了贵人；有人因脾气不好，在单位里惹怒了上司，丢掉了工作。一个人很可能因为脾气不好而断送掉自己身上所有的优点，使自己的人生全军覆没。因为脾气不好的人，常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。有人作过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方脾气好作为条件之一。根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个脾气不好的人，常会使这个家庭或集体笼罩在不祥的气氛之中。一个脾气不好的人，走到哪里都会被别人视为害群之马，敬而远之。心理学中有一个“野马结局”最能说明坏脾气的害处。非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。不管野马怎样暴怒、狂奔，就是拿这个小家伙没办法，它们可以从容地吸饱再离开，而不少野马被活活折磨致死。动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少，远不足以使野马死去，野马的死因是暴怒和狂奔。对于野马来说，吸血蝙蝠只是一种外界的挑战，一种外因，而野马对这一外因的剧烈情绪反应才是造成它死亡的最直接原因。人在生活中难免会遇到不顺心的事，如不能平和待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷、大发脾气，会严重危害自身健康。动辄生气的人很难健康、长寿，很多人其实是“气死的”。生活中的一些不顺利，就如同嵌入我们人生中的一粒粒沙子。对蚌来说，一粒沙子嵌入体内，那是一件非常不快的事。起初，蚌对沙子大为光火，不堪忍受，拼命地驱赶着沙子，但无法撵走它；它努力地挤压着沙子，想把沙子压得粉碎，但无济于事。最后，蚌无计可施。怎么办呢？蚌想：我无法避免沙子的嵌入，但我可以改变自己，控制自己的情绪，与沙子讲和。正是这种想法，改变了蚌的命运，也提升了蚌生命的价值。当蚌不再对沙粒的侵入恼怒时，沙粒带来的痛苦却奇迹般地减轻了，而且经过一段时间，那一粒粒给蚌制造痛苦的沙子，竟升华成了一颗颗璀璨的珍珠。人生就是这样，只有脾气好了，福气才会来。每当我们遇到不顺心的事时，我们实际上就站在了一个通向“祸”与“福”的十字路口，如果你大发脾气，火冒三丈，你就会让你人生的列车以最快的速度向“祸”的方向驶去，结果很可能是车毁人亡；相反，如果你忍住脾气，仍然以平和、理性的心态来对待不顺的遭遇，那么你人生的列车就会向“福”的方向驶去。老子说：“祸兮，福之所倚。”上天在赐给你福之前，往往先派来祸，如果你在祸面前大发脾气，那么上天就判定你不配享有福，因为你的坏脾气不但伤害了你自己，还伤害了周围的许多人，不赐予你福是给你应有的惩罚；而如果你在祸面前心平气和，懂得反躬自省，那么你能穿越祸，得到倚伏在祸后面的福。人生在世，不可能离群索居，人与人彼此相处，哪怕个个心地善良，也难免会发生磕碰和磨擦，譬如朋友间的误会、同事间的纠葛、邻里间的纷争、夫妻间的争吵等等，矛盾是无处不在的。有了矛盾，重要的是面对现实，心平气和地去化解。若只是一味斤斤计较，动辄火冒三丈，大发脾气，便会自寻烦恼，制造痛苦，徒伤感情，甚而结成冤仇。要想切断灾祸的源头，唯一的办法就是控制住自己的脾气。包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，其善莫大焉。俗话说：“与人方便，自己方便。”所以说，好脾气是人生的一座桥，将彼此间的心灵沟通。走过这座桥，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心；人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。好脾气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有一个圆融的人际关系，首先你要有一个好脾气。控制自己的脾气，调节好自己的情绪，是每一个现代人必须掌握的能力。谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生！这本《脾气没了，福气来了大全集》详尽分析了坏脾气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离坏脾气的智慧，帮助读者在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在遭遇死角时懂得变通，在失意时学会忘记，时时用感恩的心看待世界，用感恩的心做人做事，远离坏脾气，不再让坏脾气损害身心，而以积极健康的心态面对人生，迎来属于自己的幸福。



# 《脾气没了 福气来了大全集-超值白健

## 内容概要

这本《脾气没了，福气来了大全集》详尽分析了坏脾气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离坏脾气的智慧，帮助读者在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在遭遇死角时懂得变通，在失意时学会忘记，时时用感恩的心看待世界，用感恩的心做人做事，远离坏脾气，不再让坏脾气损害身心，而以积极健康的心态面对人生，迎来属于自己的幸福。

《脾气没了福气来了大全集(超值白金版)》的作者是若谷。

## 书籍目录

第一章脾气好了，人生才会好 嗔剑伤人害己 怒气会恶性传染 嗔念非天生 莫生气 等等再说 心灵从容 方富足 感谢折磨你的人 给“气球”松松口 抱怨只会让事情更糟 脾气来了，健康就没了 顾客把你磨炼成上帝的天使 在逆境中不妨微笑 粪便与土地 不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪 沉下心来，才能除掉心中的杂草 脾气可以被转移 第二章选择宽恕，就是选择了幸福 让他一墙又何妨 以恕己之心恕人 化怨恨为宁静 多个敌人多堵墙 以爱回报恨 送一轮明月照心房 宽容别人，即善待自己 宽容是善意的责任 宽心是财富 点亮心灯一盏 没人捆绑你 说声“没关系” 宰相肚里能撑船 原谅某些冒犯 宽容让人心静 不过一念间 换个视角看人生 换种思维，变负为正 心胸豁达才有好人生 报复是在给自己挖坟墓 第三章退一步，你就能找到福地 难忍能忍，难行能行 为了理想甘愿受辱 忍辱不是胆怯 能拿得起就要能放得下 有一种智慧叫弯腰 屈中有伸，伸时念屈 一箪食，一瓢饮 忍苦难，得大道 韬光养晦冲青天 用忍耐成就未来 为人处世要谦恭 少傲多谦，少拒多容 远离“慢”心 至柔则至刚 学会理性的妥协 第四章为人和善，才能广结人缘 为人处世以容人为上策 留有余地是一种理智的人生策略 忧他人之忧，乐他人之乐 自我反省得到他人的尊敬 迁怒是不负责任者的行为 尊重他人就是理解和包容他人 不要把别人的冒犯放在心上 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 悦纳别人的与众不同 要私下指出别人的缺点 放大镜看人优点，缩微镜看人缺点 对自己的对手“投之以木桃” 不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任 容人小过，不念旧恶 要成人之美，不成人之恶 包容他人的4句箴言 第五章放下焦虑，懂得从容 愈放下愈快乐 放下焦虑，让心灵呼吸清新空气 放下缠绕在心头的烦恼事 远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 脱去抱怨的心灵枷锁 放下浮躁的心，人生静如禅 多疑如迷雾，隔开了心与心的信任 别让忧郁爬上微蹙的眉头 卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵 走出不平衡的心理误区 退隐心灵，保持精神世界的宁静 天真，人生如若初相见 思虑太多，就会失去做人的快乐 “生存”与“生活”的一线之隔 生命之舟需轻载 第六章计较，是烦恼的开始 世上本无事，庸人自扰之 世上是没有任何事情值得忧虑的 把生活当情人，允许他发个小脾气 生命短促，不要过于顾忌小事 人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 放开自己，不纠结于已失去的事物 睁一眼闭一眼，对小事不予计较 且咽一口气，内心的格局便开朗了 不要为了无聊的事小题大做 不要让小事情牵着鼻子走 抛开烦恼，别跟自己较劲 不计较他人的毁誉 生气不如“消”气，不必在意太多 如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么 人生不在输赢 第七章心宽为福门，心狭是祸根 人的心胸就好比芥子 胸襟的大小可以丈量你的世界 放开胸怀得到的是整个世界 豁达的人生源自一颗懂得宽容的心 包容比惩罚更有力量 包容的实质是包容自己 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 遇谤不辩，沉默即宽容 心宽寿自延，量大智自裕 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 克服狭隘，豁达的人生更美好 宽容，让痛苦变为伟大 千金易得，宽厚之心难求 不嫉妒，得救赎 利用嫉妒的正面效用 第八章心态对了，你的世界就对了 苦难是上天赐予的财富 以游戏之心看待挫折 泥泞的路才能留下脚印 学会包容生活中的不公平 学会接受不可更改的事实 宽容环境，生活就会更美好 不能改变环境，就学着适应它 关上一道门后，总有另一扇窗打开 愁也一天，喜也一天 包容问题，包容残缺 原来我们可以如此幸运 自我解嘲，活出潇洒人生 悦纳一切苦与乐 抱怨只会让事情更糟 原谅生活是为了更好地生活 付之一笑，人生才会活出大境界 心宽才能长寿，长寿才能幸福 心境平和，对自己说“不要紧” 谅解是痛苦的止损点 不思八九，常想一二 少一分怨恨，多一分快乐 别为打翻的牛奶哭泣 爱生爱，恨生恨 忘记惹你生气的人 好心态才会出好状态 第九章不生气了，快乐就会来了 心中澄明，处处净土 清净之心，成参天大树 为微笑找个理由 总有人比你更痛苦 沉浮动静皆人生 世间万物，各有其貌 聪明的人能认识自己 琴弦有短长，人生得妙曲 空中飞鸟，不知空是家乡 想开了就是天堂 痛苦自有其价值 苦痛不人心，生命得升华 游刃有余，宠辱得失皆从容 每一道风景，都独一无二 快乐不快乐，完全取决于你 第十章随缘自在，人间处处是乐土 生命之舟顺水推 缘起缘灭，顺其自然 心无障碍，入时观自在 顺其自然是一种境界 抛却求全妄想 花开花落任天然 无可无不可，自在天然 行善为福缘 不必人人当将军 适合自己的最重要 行动永远是第一位的 保持一颗平常心 有些事没有想象中那么难 第十一章勿强求，有舍才能有得 有轻重便有取舍 十字路口选择一方 选择总在放弃之后 取舍心中自有数 放弃，为了轻便前行 舍弃，心不累 失去也可以拥有轻松 舍小利，求大利 失去火把也会有光明 舍是一种勇气 放弃是一种智慧 舍鱼而取熊掌 得就是失，失就是得 道不欲杂 杂而不精，难有成 一鸟在手，胜过双鸟在林 第十二章珍惜拥有，活在当下 活着要充实 “得不到”和“已失去” 明天的存在仅是可能 常常惜福，时时感恩 明天的落叶还会飘下来 家家有本难念的经 过去事，勿思量 珍惜生，却不畏惧死 身外物，不奢恋 拥有该拥有的即可 一无所有也便一无所失 焦虑是因为没有安全感 用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光



与心灵同行 烦恼往往是自找的 第十三章莫苛求，世上没有绝对完美 世上没有绝对的完美 不必把一个污点放大到全身 标准过高只会迷失自己 不要为你的缺点遮羞 接受别人的帮助不必感到羞愧 换个角度，从缺陷中发现美 跨越性格缺陷，完美就在背后 自卑和自信往往就在一念之间 每个人都是上帝的宠儿 包容自己，逃出“心狱”的监禁 只看我所有的便能拥有快乐 已经拥有的东西最珍贵 懂得欣赏自己的生活 做自己的伯乐 过度挑剔不如充实自己 别过分苛求自己 第十四章人生不必死较真，“糊涂”的人最快活 糊涂是洞明人生的智慧 花半开，酒半醉 不争，就是争 糊涂是智者最好的外衣 大智若愚，该糊涂时就糊涂 看穿是非得失，心中有数即可 智者守愚 凡事不要太较真 难得糊涂是良训，做人不要太较真 糊涂的人最聪明 在可以糊涂的时候糊涂一把 大智若愚成大业 第十五章与其贪求而不满，不如知足而常乐 盲目攀比只能刺伤自己 比上是挑战，比下是开悟 不要做金钱的奴隶 淡泊名利，知足常乐 控制无止境的欲望 要活得尽兴 慷慨地“及时行乐” 锁住贪欲 荣辱不惊，平平淡淡才是真 不要盲目追求知名度 别让欲望成为心灵的陷阱 知足，人生才富足 简单即幸福 知足常乐，终身不辱 富贵如云烟 第十六章不做“气死牛”，人生要适时变通 懂得变通，不通亦通 人生处处有死角，要懂得转弯 变通，走出人生困境的锦囊妙计 掬一捧清泉，原来只需换个地方打井 从没有一艘船可以永不调整航向 与时俱进，随时进行自我更新 执著与固执只有一步之遥 果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋 失败时，我们不妨换个角度思考 跌倒后不急于站起来 不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点 学会变通，灵活面对生活 第十七章转换消极情绪，迎来黄金人生 心里拥有阳光就会拥有机会 永远保持一颗年轻的心 超越人生的痛苦 剔除生命的碎屑 清扫你心灵的垃圾 每天给自己一个希望 心向太阳，你就不会悲伤 努力塑造一个最好的“我” 永远保持积极的心态 世界的颜色由你自己来决定 把怒气转嫁到小事上 操纵好情绪的转换器 做自己情绪的主人 冷静方显大勇气 不要为小事抓狂 告别不良情绪 时刻让你的内心绽放微笑 给自己备个情绪“垃圾桶” 第十八章吃得亏中亏，方享福中福 塞翁失马，焉知非福 舍小谋大的智慧 以退为进 懂得与人分享，让自己也幸福 吃小亏赚大便宜，才是真聪明 舍小利为大谋 让一步，收获更大 善吃小亏 眼光放远，吃眼前亏换长远利 吃糊涂亏，积无量福 第十九章打好手中的坏牌，晦气变运气 牌不在于好坏，而在于你想不想赢 不能改变手中的牌，就改变出牌的方式 晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声 总有一张拿得出手的好牌 别人的牌可能更坏 没有机会降临，还需自己铺路 深思熟虑，让坏牌变好牌 心向着太阳，就能“开花” 抓牌靠的是运气，打牌靠的是心气 欲望如同吃自助：扶墙进，扶墙出 输赢那些事儿 莫要陷入“抱怨门” 打好牌：勿忘“屏蔽” 浮躁 每打一张牌，都等于重新发牌 牌局困境：溺水而死还是学会游泳 巧打翻身仗：以己变应万变 苹果里有一颗“星星” 用思路“买断” 未来不冒险：是“馅饼”还是“陷阱” 寻找“加油站” 只为成功找方法 第二十章感恩的彼岸是幸福，感恩的回报是成功 感恩生活 感恩有好报 投我以木桃，报之以琼瑶 不做那一汪死海 左手付出时，右手有收获 将孝心放到无限大 心存孝敬，是最可贵的美德 孝是回报的爱 感谢你的对手 给拒绝一份感激 不知感恩，永难幸福 逆境中更要感恩 感恩的心才能念动幸福的咒语 得到别人的好处要想到回报 感谢折磨，锤炼自己 感谢别人给你的一片阳光 “打击”你的人可能更爱你 第二十一章多一些忍让，你就会有幸福的家 早一点宽恕，会避免悲剧的发生 换位思考，走入他心灵的栖息之地 猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 重新接纳悔过的爱人 原谅逝去的爱 在爱情的天平上，迁就等同于包容 爱情需要善意的谎言 忍耐让爱情之花更艳丽 没有堤坝的河流，迟早会干涸 爱情需要有温柔的滋润 要“示弱” 不要“示威” 家庭是人生的幸福天堂 完美婚姻需要用心呵护 包容与理解是美满婚姻的保障 婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 夫妻吵架，本没什么成王败寇 婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚 低头的瞬间成全了爱 欣赏你的爱人 善待自己的妻子 唠叨是婚姻的致命伤 争吵，会让幸福悄悄溜走 用包容的心去对待你的伴侣 居家多念一点“糊涂经”

## 章节摘录

版权页：如果你的天赋和内心要求你从事木工工作，那么你就做一个木匠；如果你的天赋和内心要求你从事医学工作，那么你就做一名医生。人的生存离不开环境，环境一旦变化，我们必须随时调整自己的观念、思想、行动及目标，以适应这种变化，这是生存的客观法则。但是，有时环境的发展，与我们的事业目标、欲望、兴趣、爱好等发展是不合拍的，有时甚至会阻碍、限制我们欲望和能力的发展。在这个时候，如果我们有能力、有办法来适应环境，使之满足我们能力和欲望的发展需求，则是最难能可贵的。刚刚毕业于某高校音乐学院的小李，被分配到一家国企的工会做宣传工作。刚开始，他很苦恼，认为自己的专业才能与工作不对口，在这里长干下去，不但自己的前途会被耽误，而且自己的专长也可能荒废。于是，他四处活动，想调到一个适合自己发展的单位。可是，几经折腾，终未成功。之后，他便死心塌地地安守在这个工作岗位上，并发誓要改变“英雄无用武之地”的状况。他找到单位工会主席，提出了自己要为企业筹建乐队的计划。正好这个企业刚从低谷走出来，扭亏为盈，开始进入高速发展时期，自然也想大张旗鼓地宣传企业形象，提高产品的知名度，就欣然同意了她的计划。他来了精神，跑基层、寻人才、买器具、设舞台、办培训，不出半年，就使乐团初具了规模。两年以后，这个企业乐团的演奏水平已成为全市一流，而且可与专业乐团相媲美，而他自己也成了全市知名度较高的乐队经理。通过自己的努力，他完全改变了自己所处的环境，化劣势为优势，不但开辟出了自己施展才能的用武之地，而且培养了自己的领导管理才能，为他以后寻求更大的发展奠定了坚实的基础。

# 《脾气没了福气来了大全集-超值白健

## 编辑推荐

《脾气没了,福气来了大全集(超值白金版)》编辑推荐：发脾气，是生活中常常碰到的心理现象。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，有时还同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既影响自己，更影响别人，有时甚至影响了家庭的和睦。



# 《脾气没了福气来了大全集-超值白健

## 精彩短评

- 1、好书一本，值得我参考。学学学.....
- 2、比一般书要大一点，正在看
- 3、通篇都是大道理，这些道理人人都懂，不具有可操作性，对改善脾气没有太大帮助。
- 4、朋友推荐的，一本好书。就书本体来说，用的是轻质量的纸张，整本书不厚重。纸质也很好，偏黄色的颜色阅读起来眼睛不容易累。包装有很好。书收到的时候，是平整的。内容来说，值得收藏的一本好书。

# 《脾气没了 福气来了大全集-超值白健

## 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)