

# 《不生气的智慧》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802501164

## 编辑推荐

我们的情绪为什么会有波动？人为什么难以控制自己的脾气？原来，我们只有通过自修，才能智慧如海，明理通达，也才能把所有的怨恨、荣辱化为忍耐、宽容，这时我们便能拈花一笑，把所有的烦恼化为甘甜了。

## 内容简介

人生会充满着喜怒哀乐。种种生气的不愉快经历，时时会提醒着自己：怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰气，坏脾气会害死一个人。要想不生气，就要时时注意心性的修炼，就要事事加强自我修养。其中，理性的思考，平和的心态，积极的自励，处世的心机，都是平息怒火、变生气为长志气的法宝，样样不能少。不生气是一种智慧，是一种境界，是社会和谐的重要保障，是人生的极高修炼。

## 作者简介

罗健，湖南省卫生厅《健康必读》杂志社副社长，中医副主任医师。爱好广泛，涉及摄影、集邮、写作、书法、运动。生活不求奢华求清淡，养生不求长寿求健康。现已出版《修身养性学做人》、《心灵的神医》、《想到做到》等书。

## 目录

### 前言

上篇 不生气，修炼人生的高境界

#### 一、生气等于慢性自杀

1. 生气是人生健康的一大杀手
2. 生气是用别人的错误惩罚自己
3. 一时的冲动可能会毁掉你的一生
4. 愤怒的情绪会“炸掉”一切
5. 大怒是使身体致病的第一因素
6. 爱生气的人不可能长寿

#### 二、不生气是人生的一种高境界

1. 不生气是人生的一种境界和气度
2. 平和的心态使人生更有意义
3. 保持和气，与人为善是人生快乐的秘诀

4. 追求成功者，需要对人心平气和
5. 平静安宁的心境是修养心性的必修课程
6. 克己制怒是成功者必备的修养
7. 生气会损害你的身体健康
8. 小事别计较，闲气生不得

### 三、别让坏情绪毁了你

1. 做自己命运的至高统治者
2. 追求和谐的生活，保持身心健康
3. 学会让自己的情绪转向
4. 学会遗忘，人生会更轻松
5. 痛快地扔掉自己的“情绪包袱”
6. 为自己选择无害的发泄方式
7. 学会控制自己的坏脾气

### 四、快乐的心态是根除生气病的良药

1. 快乐的心态是可以治病的良药
2. 快乐的生活源于感恩的心态
3. 如果心态是正确的，你的世界也是正确的
4. 保持良好的心态，不要自己打败自己
5. 看开一切，快乐地面对人生
6. 用内心的阳光照耀自己，也照耀别人
7. 把光线放进去，黑暗自然会逃走

### 五、忠告你：生气不如长志气

1. 不要因嫉妒他人而生气

.....

中篇 点亮心灯，驱除心中的阴影

下篇 清醒理性，增强对“生气”的免疫力

## 在线试读部分章节

### 上篇 不生气，修炼人生的高境界

- 一、生气等于慢性自杀
2. 生气是用别人的错误惩罚自己

有时候一个人感心烦意乱时，会觉得周围的一切都与自己的想法或做法相反，更奇怪的是有时还会自己生自己的气，看什么都不顺眼。可往往就是自己的一时之气，害了自己的一生。

我们做什么事情都不能意气用事，更不能生气，应该知道生气是解决不了问题的，生气只会害了自己。一个人生气，别人都在笑，何苦呀！人活在世上不容易，遇到上火的事情为什么不动动脑子，先把气压一压，好好想个办法，把不利转化成有利，也许一时冲动会坏了一件好事，只要静下心来好好考虑，就会把坏事变成好事！

当你在生活上或工作中遇到让自己生气的事情时，不妨读一读下面这首不气歌：

“人生就像一场戏，因为有缘才相聚。相扶到老不容易，是否更该去珍惜。为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替。我若气死谁如意，况且伤神又费力。”

时间不等人，日出东海落西山；愁也一天，喜也一天；忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

某市有一妇女正站在一居民楼上，想跳楼自杀。当地的民警立即赶到现场，经过半个小时苦口婆心的劝说，这位妇女终于放弃了跳楼的念头，民警将其安全解救下来。

.....

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