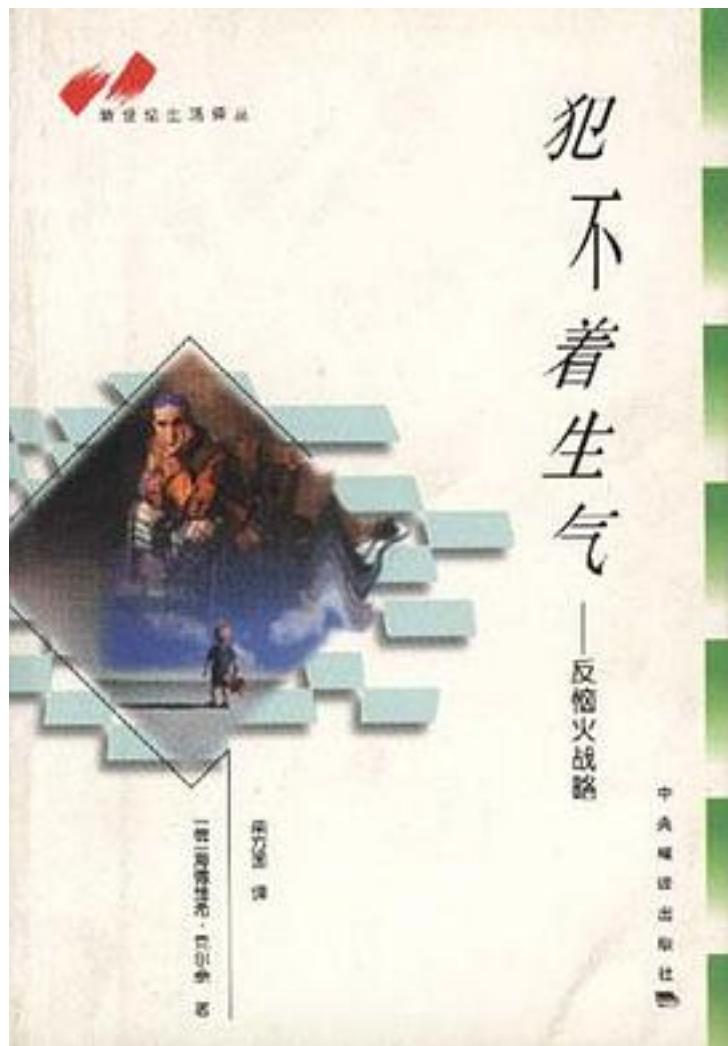


# 犯不着生气



[犯不着生气\\_下载链接1](#)

著者:海德维希·克尔奈(德)

出版者:中央编译出版社

出版时间:1997-11

装帧:精装

isbn:9787801091680

您想采取对策克服自己的恼火吗？本书将向您介绍一种战略，告诉您怎样逐步地消除恼火。一般说来，恼火并没有错。有些时候，发泄不满情绪、放弃保持风度的做法是理所应当的；还有些时候，表示恼火甚至是我们的义务。恼火可以使我们活跃起来，促使我们在必要时采取行动，履行自己的义务，表现出自己的勇气、创造性和能力。

作者介绍：

作者简介

海德维希·克尔奈：著名心理自助类读物作者，大型企业顾问及经营指导者。她的反恼火战略在为数众多的企业中取得了巨大成功，也为她在企业界的重要地位奠定了基础。

目录: 目录

导言

第一章 恼火无处不在

1.1从无到有

1.2都是蠢货

1.3他们故意这样做

1.4车间或办公室：同事圈如同动物园

1.5看不见的力量

1.6其他人也不那样做

1.7命运怎么这样捉弄人

1.8为什么偏偏是我

1.9恼火如同一只流动奖杯

1.10她怎么能这样做

1.11我还能忍受吗

第二章 突如其来的恼火

2.1快如闪电

2.2老鼠蹬转轮

2.3妒忌、贪婪和嫉恨

2.4恼火是我的职业

第三章 我是什么恼火类型

3.1我决不能容忍这种事

3.2现在是午休时间

3.3邻居园中的裸体雕塑

3.4男人在红灯前的恼火

3.5我知道这种人

3.6看，这就是他们的回报

3.7只要你还需要我供养

3.8我是个无用的人

3.9最好什么事情都自己做

3.10我是什么样的恼火类型

第四章 恼火有害

- 4.1恼火不会无影无踪地消失
  - 4.2笨人少烦恼
  - 4.3不听、不看、不说
  - 4.4到此为止
  - 第五章 我能否改变自己的处境
  - 5.1到时候了
  - 5.2目标明确是成功的一半
  - 第六章 反恼火战略
  - 6.1汇总恼火的事情
  - 6.2从远处观察恼火
  - 6.3梳理和概括
  - 6.4“6+1”战略
  - 6.5三思而后行
  - 6.6付诸行动
  - 6.7摆脱不掉的恼火
  - 第七章 他山之石
  - 7.1学校有生不完的气
  - 7.2必须找一份新工作
  - 7.3我不想再孤独地生活下去
  - 7.4他们怎么能够那样做
  - 第八章 良言忠告
  - 8.1为真心换真情
  - 8.2闲话：竖起耳朵，闭上嘴巴
  - 8.3分担恼火则恼火加倍
  - 8.4放弃恼火的念头
  - 8.5避免“触雷”
  - 8.6不要若人生气
  - 8.7对自己的失败不要耿耿于怀
  - 8.8对别人的失败不要幸灾乐祸
  - 8.9走自己的路
  - 第九章 阻碍因素
  - 9.1无能为力
  - 9.2不想自找麻烦
  - 9.3我没有恼火
  - 9.4屡试屡败
  - 9.5怯于改变
- • • • • (收起)

[犯不着生气\\_下载链接1](#)

标签

电子书

心理

评论

---

[犯不着生气](#) [下载链接1](#)

书评

---

[犯不着生气](#) [下载链接1](#)