

别让坏脾气毁了你



[别让坏脾气毁了你_下载链接1](#)

著者:榎藤子 著

出版者:华夏出版社

出版时间:2014-10

装帧:

isbn:9787508082363

什么样的脾气决定什么样的人生。坏脾气不仅会导致个人形象受损，人际关系紧张，做事章法失度，身心健康失调，职场前途受阻，还会影响家庭生活，所以，别让坏脾气毁了你一生的幸福。

本书是一本教你如何控制不良情绪、保持心态平衡的修炼手册，帮助你在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在拥有时懂得珍惜，在失去时学会放下，在失败后有勇气从头再来，时时用感恩的心做人做事，用宽容的心看待世界。好脾气成就真幸福，脾气好了，心态好了，你就是世界上最幸福、最成功的人！

作者介绍:

榎藤子，畅销书作家、图书策划人。生于河北保定，居于首都北京，04年大学毕业后即进入图书行业，到目前为止，已策划出版图书上百部，在社科励志、青少年教育，美容保健等众多领域均有畅销代表作。著有《心若没有栖息到哪都是流浪》《跟FBI学读心术》等优秀作品。

目录: Part 1 只要脾气好，凡事都会好
我不是为了生气而活着，我是为了幸福
宠辱不惊，好心态是成事之本
放宽心，做人不要太计较
控制你的情绪，避免不必要的纷争和冲突
及时沟通，不要什么事都埋在心里
别因为一时之气毁了一生的幸福
不生气是一种成熟，也是一种智慧
Part 2 脾气好坏决定你的人生轨迹
生活是不公平的，你要学会适应它
适时的弯曲，才是生活的艺术
为已拥有的庆幸，不为得不到的郁闷
看淡得失，也就减少了痛苦
以柔克刚，如春风唤醒花木成行
放平心态，把精力用在值得的事情上
换个角度看人生，命运就全在你手里
Part 3 谁都有脾气，但要学会收敛
明白做人，糊涂处世
看淡世事沧桑，内心安然无恙
多一点方圆，多一点韧性
以忍化怒，化干戈为玉帛
原谅别人的过错，就是善待自己
宽容是人生最好的修养
只要心中有爱，世界处处是温暖
Part 4 不要把最坏的脾气给最爱的人
婚姻如水，宽容是杯
越成熟的谷穗，越懂得适时弯腰
爱一个人，就别太挑剔，少些苛求
让步和妥协是婚姻生活中最大的美德
争吵给了婚姻一个磨炼的机会
不要让婚姻在琐碎的小事中破裂
舍弃该舍弃的，才能得到该得到的
Part 5 别让坏情绪迷乱了世界，扰乱了心
大道理人人都懂，小情绪却难自控
时代浮躁，我们更需要冷静
做人要大度，要学会宽容
以最单纯的态度对待每件事
放下猜疑，大胆去相信别人
在宽容中求同，在尊重中存异
走出忧虑，修炼淡定平和的境界
Part 6 生气不如争气，抱怨不如改变
嫉妒别人的机遇，不如欣赏自己的脚印
要自省，不要自责
学会欣赏自己，自己才会更强大
放下仇恨，才能得到心灵的解脱
常怀感恩心，不做抱怨人
不抱怨，不气馁，只努力超越自己
接受批评，才能更好地完善自己
Part 7 会控制脾气的人才能成功
态度决定高度，态度决定命运
别人的批评是你前进的动力，也是成长的武器
控制情绪的速度决定成功的速度
真正强大的，是那些在困境中依然保持微笑的人

最糟，也不过是从头再来
不迁怒，不贰过
不要一味地逞强，要学会示弱
Part 8 好脾气带来一生的幸福
懂得知足，才会快乐
宽容即是福，度大心自安
不要活在别人的评价里，安心做你想做的事
懂得适时退让，才能更好地前进
吃亏是福，做一个会吃亏的人
要能放下，才能提起
唯有内心的自在和快乐，才是人生最大的财富
• • • • • [\(收起\)](#)

[别让坏脾气毁了你_下载链接1](#)

标签

女性

控制情绪

别让坏脾气毁了你”

评论

心灵鸡汤合集…适时提醒自己注意脾气。多看限时免费

说的有道理，好多内容重复

2015-6-26

[别让坏脾气毁了你_下载链接1](#)

书评

[别让坏脾气毁了你_下载链接1](#)