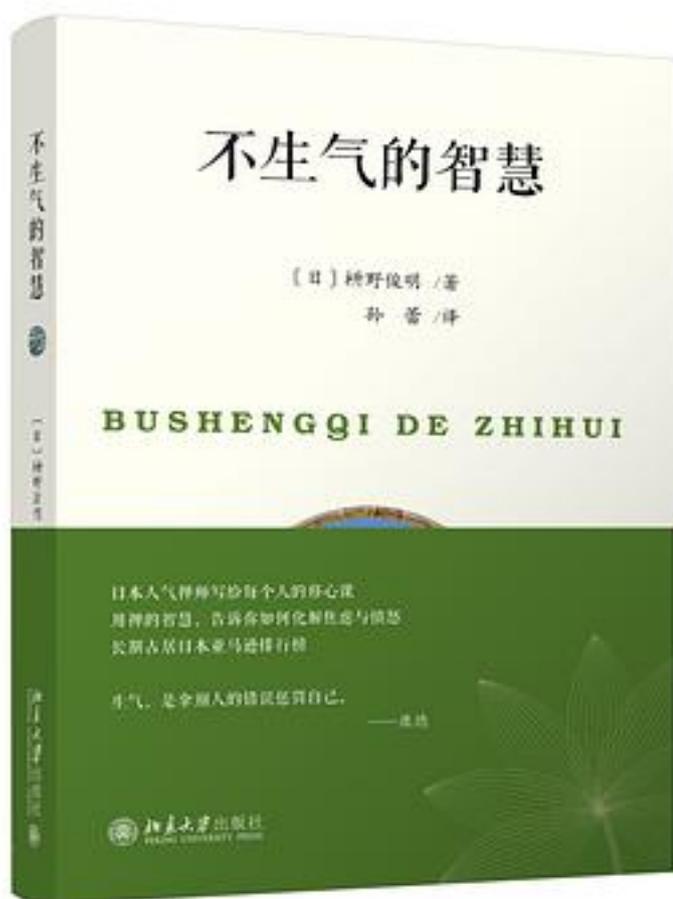


不生气的智慧



[不生气的智慧_下载链接1](#)

著者:枡野俊明

出版者:北京大学出版社

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787301274446

人的生命是有限的，
在有限的时间内，我们能为别人做出多少有益的事情？对于这个问题的思考程度可以看出我们的生活方式是否会给我们带来幸福，《不生气的智慧》讲述了多种如何控制怒气

的方法，有助于我们处理欲望、解决困惑等，帮助我们重拾希望、创造全新的自我。文笔生动，通俗易懂。

作者介绍:

枡野俊明，当代日本枯山水的主要代表人物，日本当代景观设计界最杰出的设计师之一，多摩美术大学环境设计学科教授、日本造园设计事务所创始人、日本禅僧大师和日本古刹建功寺第18代主持。

目录: 开篇/ 1
第一章 为何“不生气”很难? / 5
易怒者与心态平稳者的区别 / 5
马不停蹄的生活易引发愤怒 / 8
致那些不忙于交际就会不安的人 / 10
“思考”产生愤怒 / 12
给内心瘦身 / 14
消失的细腻 / 16
战争年代的禅学启示 / 19
第二章 心平气和者的禅性修养之 4 3 个习惯 / 21
不怒之“心” / 21
不怒之“体” / 53
不怒之“生活” / 75
第三章 案例学习: 消除怒气的禅道 / 117
对自己的怒气 / 117
对自己的怒气 / 120
对家人、周围的怒气 / 137
对工作的怒气 / 157
第四章 人生转折: “不怒之生活方式” / 180
感谢生命中遇到的所有事物 / 180
无论何时请保持本真自我 / 182
保持安定内心把握人生机遇 / 183
不半途而废培养一生好习惯 / 185
改变不分早晚不分你我 / 187
一切好因缘皆由你创造 / 189
结语 / 190
· · · · · (收起)

[不生气的智慧_下载链接1](#)

标签

枡野俊明

日本

控制情绪

情绪控制

不生气

评论

有一个禅语叫明珠在掌。我们不用跋山涉水，历经千辛万苦去寻找宝藏，因为宝藏就在我们手中。佛教认为佛性就是我们的宝藏，每个人都拥有佛性。只有经过精心打磨，它才会展露光芒。难道我们就要这样被烦恼困扰一生吗？还是将这一生用于雕琢自我呢？勿比较，勿羡慕，要成为一个自由的人。

快节奏的生活，紧绷的精神状态，让我们因为一些小事而情绪失控，对自己或者对周围的人，书中提到很多这样的“生气时刻”，这些常常被我们忽略的压力源。当你能够察觉到这些小事件本身就是一种进步了，慢慢地我们可以改变自己心态，生活习惯，做真实的自己，也慢慢收获了属于我们的自由。书中提到的很多控制怒气的方法，比如深呼吸，划分自己的“参道”，勇敢而正确地表达自己的想法，重拾生活中的“细腻”，很实用的技巧。

静

不生气的智慧就是对一切事物充满感激，学会原谅自己，学会放下，不过分追求完美，发现别人的闪光点，早睡早起，学会步行，举止优雅。

跟大部分情绪管理的书说的也差不多 只是这本大多引用了佛学 禅语

[不生气的智慧_下载链接1](#)

书评

挺容易读的一本小书，一个小时就翻完了。读前有点担心会不会很鸡汤，但读下来感觉还好，体验还是比较愉快的。

书中提到：如果你对着花朵说，真漂亮呀，花儿就会开得更婀娜。当我也想抬头夸一夸自己养的鲜花时，惊喜发现，早上还含苞待放的百合，现在竟然开好了。书中还提到的打...

[不生气的智慧 下载链接1](#)