

一生要克服的无谓生气/不良情绪

科普 读物
KEPU DUTU

一位哲人曾说：“生气，就是拿别人的错误来惩罚自己！”另一位哲人则说：“不良的情绪，就犹如一杯毒酒一样害人！”由此可见，无论是生气，还是各种不良情绪，都是对自己有百害而无一利的东西，因此，我们去需要去积极地克服！

一生要克服的100种无谓生气

ISHENG YAO DEFU DE 100 ZHONG WUWEISHENGQI

黄峻波·编著

本书详细地列举了100种无谓生气的缘由，深入浅出地剖析了它们产生的原因，通过生动鲜明的案例分析，帮助那些经常为怒火或者不良情绪困扰的朋友找到解决问题之道。相信读完这本书之后，有更多的朋友就能摆脱不良情绪和怒气的纠缠，过上宁静、安详的生活！

时事出版社

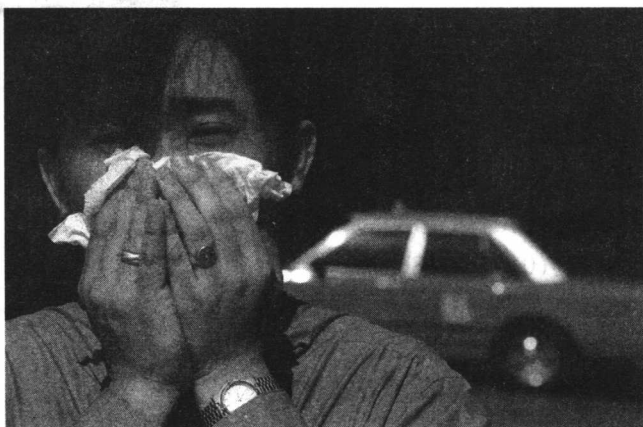


一生要克服的 100 种无谓生气/不良情绪

一生要克服的 100 种不良情绪

YISHENG YAO KEFU DE 100 ZHONG BULIANGQINGXU

黄峻波 ◆ 编著



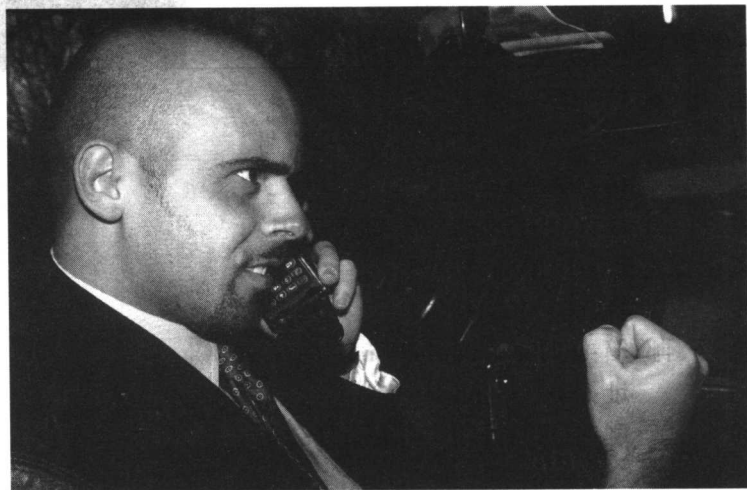
时事出版社

一生要克服的无谓生气/不良情绪

一生要克服的 100种无谓生气

YISHENG YAO KEFU DE 100 ZHONG WUWEISHENGQI

黄峻波 ◆ 编著



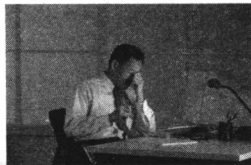
时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要克服的无谓生气/不良情绪 / 黄峻菠编著.
北京:时事出版社,2006
ISBN 7-80232-017-8

I.一… II.黄… III.情绪—自我控制—通俗读
物 IV.B842.6-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076703 号

一生要克服的 100 种不良情绪



出版发行:时事出版社
地 址:北京市海淀区万寿寺甲 2 号
邮 编:100081
发 行 热 线:(010)88547590 88547591
读者服务部:(010)88547595
传 真:(010)68418647
电 子 邮 箱:shishichubanshe@sina.com
网 址:www.sspublish.net
印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

开本:850×1168 1/24 印张:14.75 字数:260 千字
2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

一生的读书计划

(共36部书)

- 花最少的钱,读最多的书
- 买一本书,等于读2本书
- 买36本书,等于读72本书
- 正反双面科普读物
- 每本定价:20元 全套定价:720元
- 30岁前应读完的书
- 30岁前应掌握的人世哲理
- 30岁前应了解的中外人文地理

责任编辑:谢琳

聂迪

封面设计:余敏耀

ISBN 7-80232-017-8



9 787802 320178 >

ISBN 7-80232-017-8

定价:20.00元

前言

QIAN YAN

QIANYAN

一位哲人曾说：“生气，就是拿别人的错误来惩罚自己！”另一位哲人则说：“不良的情绪，就犹如一杯毒酒一样害人！”由此可见，无论是生气，还是各种不良情绪，都是对自己有百害而无一利的东西，因此我们需要积极地克服！

然而，在日常生活中，我们随处可见怒发冲冠的人，也极易发现别人正在闹情绪。是这些人不知道生气和闹情绪的害处吗？不是！是这些人不知道自己的脾气很坏吗？不是！其实，他们不知道的是怎样去克服这些心理疾病，以至于害人也害己！

针对这种现象，本书详细地列举了100种不良情绪，深入浅出地剖析了它们的产生原因，并通过生动鲜明的案例分析，帮助那些经常被怒火或者不良情绪困扰的朋友找到解决问题之道。另外，本书最大的特点不仅是阐释原因、分析案例，而且得出了智慧性的启示，为那些苦恼于自己坏脾气的朋友点燃希望的火种！

相信读完这本书之后，有更多的朋友能摆脱不良情绪和怒气的纠缠，过上宁静和安详的生活！

目 录

1.不因失恋而自卑	003
2.不因门户不当而自卑	005
3.不因出身低贱而自卑	007
4.不因无知己而自卑	008
5.不因曾经的创伤而自卑	009
6.不因残疾而自卑	011
7.不因长相平平而自卑	013
8.不因下岗而自卑	015
9.不因薪水低而自卑	016
10.不因落榜而自卑	018
11.不因被人讨厌失望	019
12.不对惨痛命运失望	021
13.不为怀才不遇失望	023
14.不因学习不好失望	025
15.不因感情挫折失望	027
16.不因没有回报而失望	028
17.不因没有理想伴侣失望	030
18.不要对孩子失望	032
19.不因出现意外而失望	033
20.不因处境艰难而失望	035

PLTJWP

21.不因财物损失而遗憾	037
22.不因好心办坏事遗憾	038
23.不因爱人不完美遗憾	040
24.不因无缘而遗憾	041
25.不因放弃而遗憾	043
26.不因没有回报遗憾	045
27.不因爱情无果而终遗憾	047
28.不因以往的过错遗憾	049
29.别让家人因少关爱而遗憾	051
30.不因疏忽大意而遗憾	053
31.不因身处低位而孤独	054
32.不因被孤立而孤独	056
33.不因险恶环境觉得孤独	058
34.不因没爱人陪而孤独	059
35.不因异地恋爱而孤独	061
36.不因没人理解而孤独	062
37.不因身患绝症觉得孤独	064
38.不因没人帮助而孤独	066
39.不因独面困难而孤独	068
40.不因性格孤僻而孤独	069
41.不因贫穷而悲观	071
42.不因未能实现目标而悲观	073
43.不因对手强大而悲观	075
44.不因出身贫寒而悲观	077
45.不因胜算不大而悲观	078
46.不因不受重视悲观	080
47.不因残疾而悲观	082
48.不因失去梦想而悲观	083

49.不因一时境遇而悲观	085
50.不因命运不公而悲观	087
51.不因工作繁多而急躁	089
52.不因一时的麻烦急躁	091
53.不因情况不明而急躁	093
54.不因匆忙而急躁	095
55.不因贫穷而焦虑	096
56.不因机会较少而焦躁	098
57.不因应聘失败而焦躁	100
58.不因为婚姻而急躁	102
59.不因挫折而急躁	105
60.不要因为一时埋没而急躁	107
61.不因毫无理由而烦闷	108
62.不因负担太多而烦闷	110
63.不因受骗而烦闷	112
64.不因身体缺陷而烦闷	114
65.不因生活平淡而烦闷	116
66.不因工作沉重而烦闷	117
67.不因好高骛远烦闷	119
68.不因包袱而烦闷	121
69.不因无人需要烦闷	123
70.不因他人不满而烦闷	124
71.不要因为被人鄙视发怒	126
72.不因问题棘手发怒	127
73.不因朋友出卖发怒	129
74.不因为小事而发怒	130
75.不因为误会发怒	132
76.不因为琐事发怒	133

77.原因未明,不要发怒	135
78.不跟虚张声势的人发怒	136
79.不因人生有缺陷发怒	138
80.不因被冒犯发怒	139
81.不要羞于积极争取	141
82.不因过去的错误而害羞	142
83.不因自己的缺陷而害羞	144
84.不因工作低下而害羞	146
85.不要羞于挑他人的错	148
86.不要羞于与人交往	149
87.不因外表寒酸而害羞	151
88.不因总是失败而害羞	152
89.不因长相差而害羞	154
90.不因贫穷而害羞	155
91.不因胆怯而受创伤	157
92.不因挫折而受创伤	158
93.不因身患重病受创伤	160
94.不因经历坎坷受创伤	161
95.不因经商失败受创伤	163
96.不因失恋而受创伤	164
97.不因婚姻失败受创伤	166
98.不因命运多桀受创伤	167
99.不因他人失信受创伤	169
100.不因被轻视受创伤	171

目 录

1.不拿别人的错气自己	003
2.不因别人不满意生气	005
3.不因别人轻视气自己	006
4.不因命运不济气自己	008
5.不因失败气自己	009
6.不因体弱多病气自己	011
7.不因一时之错气自己	012
8.不因贫穷气自己	014
9.不因不如他人气自己	015
10.不因琐事繁多气自己	017
11.不因朋友的误解生气	018
12.不因朋友的伤害生气	020
13.不因朋友的过失生气	021
14.不因朋友的欺骗生气	023
15.不因朋友的眼红生气	024
16.不因朋友的自私生气	026
17.不因朋友的批评生气	027
18.不因朋友的冷淡生气	029
19.不因朋友善意的谎言生气	031
20.不因利益冲突与朋友生气	033

目录

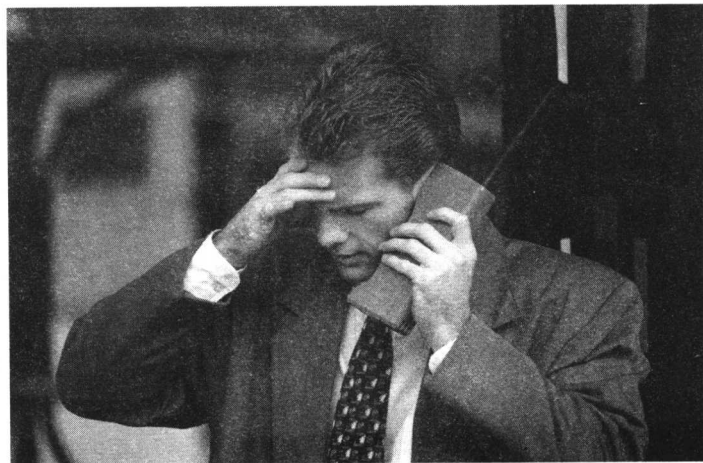
21.不与不讲理的人生气	034
22.不因同学的偷窃生气	036
23.不因别人的嘲弄生气	038
24.不因精神病人生气	040
25.不要因小事生搭档的气	041
26.不因别人的诬陷生气	043
27.不跟迫害自己的人生气	044
28.不因别人的讥讽而生气	046
29.不跟冒犯自己的人生气	047
30.不与自己的论敌生气	049
31.不因老师水平低生气	050
32.不因老师严格要求生气	051
33.不跟惩罚自己的老师生气	053
34.不跟经验丰富的师长生气	054
35.不因没获援助与老师生气	056
36.不因误解生长辈的气	058
37.不因长辈的责怪生气	059
38.不因长辈的无知生气	060
39.不跟心地善良的长辈生气	062
40.不跟继父母生气	064
41.不因合不来而与恋人生气	065
42.不因没恋人陪伴生气	066
43.不因任性与恋人生气	068
44.不因恋人的害羞而生气	069
45.不因恋人的迷糊而生气	071
46.不跟走在身后的恋人生气	072
47.不因恋人的朴实生气	074
48.不因恋人的过去生气	075

49.不因恋人不善表达生气	077
50.不因恋人的背叛生气	079
51.不因被打骂跟家人生气	081
52.不因婚姻之事跟家人生气	082
53.不要多疑而与家人生气	084
54.不因家人照顾不周生气	085
55.不因妻子的背叛生气	087
56.不因家人不懂感恩生气	089
57.不因父母严格要求生气	090
58.不因误解跟家人生气	092
59.不因生活平淡跟家人生气	093
60.不因家人的寒酸生气	095
61.不因抄袭与同事生气	096
62.不因平凡与同事生气	098
63.不因无能与同事生气	100
64.不因冷淡与同事生气	102
65.不因收入与同事生气	103
66.不因升迁与同事生气	105
67.不因失信与同事生气	107
68.不因攀比与同事生气	109
69.不因斗气与同事生气	111
70.不因侮辱与同事生气	112
71.不因上司吝啬生气	114
72.不因上司不公而生气	115
73.不因上司发怒而生气	117
74.不因上司错怪而生气	120

75.不因上司责怪而生气	121
76.不因上司不识人而生气	123
77.不因上司刁难而生气	125
78.不因上司无理而生气	127
79.不因上司暴躁而生气	130
80.不因上司轻视而生气	131
81.不因下属不服从而生气	133
82.不因下属桀骜而生气	135
83.不因下属无情而生气	137
84.不因下属升迁而生气	138
85.不因下属指责而生气	140
86.不因下属冒犯而生气	141
87.不因下属错误而生气	143
88.不因下属无礼而生气	145
89.不因下属瑕疵而生气	147
90.不因下属谄媚而生气	148
91.不因外貌与顾客生气	150
92.不因受挫与顾客生气	151
93.不因生意清淡与顾客生气	153
94.不因麻烦与顾客生气	155
95.不因失败与顾客生气	157
96.不因拒绝与顾客生气	159
97.不因无赖与顾客生气	160
98.不因粗鲁与顾客生气	161
99.不因尖刻与顾客生气	163
100.不因冷漠与顾客生气	165

一生要克服的 100 种不良情绪

YiSheng Yao Ke Fu De 100 Zhong Buliang QingXu



不因失恋而自卑

在这个世界上,有情人终成眷属的情况太少,可因失恋而变得自卑的人却很多。为什么会这样呢?究其根源,还是由于不自信。试想,一个对自己充满信心的人怎么会因为失恋就小瞧自己呢?不就是一个恋人嘛!天涯何处无芳草?



不良情绪



芳龄 24 岁的王小姐前年大学毕业,由于她学的是商务英语,专业基础扎实,人也长得很漂亮,所以很快就在一家外企找到了一份经理助理的工作。

进公司没多久,王小姐就成了“被迫率”最高的女员工。在众多追求者中,王小姐千挑万选地选了自己的男朋友——张先生。张先生是公司的普通员工,虽然职务没有王小姐高,但为人善良、工作踏实认真。因此,在王小姐眼中他是个非常优秀的男孩。

从认识到现在,他俩已经谈了三年的恋爱。由于兴趣和性格都比较投缘,他俩感情一直很好。可是,他们的感情也存在问题:张先生早就想结婚,王小姐不是不想结,但一心想着往高层爬,婚期也就只好一拖再拖了!为此,张先生在心里早就不满自己的女朋友了。

在这个世界上,有情人终成眷属的情况太少,可因失恋而变得自卑的人却很多。为什么会这样呢?究其根源,还是由于不自信。试想,一个对自己充满信心的人怎么会因为失恋就小瞧自己呢?不就是一个恋人嘛!天涯何处无芳草?

