

不生气大全集



[不生气大全集_下载链接1](#)

著者:若谷 著

[不生气大全集_下载链接1](#)

标签

评论

给妈妈买的，妈妈说看了不生气哈哈

正版图书，内容不错值得一看，发货快送货服务好

正版好书，装帧好质量棒，送货速度快

正版好书，装帧好质量棒，送货速度快！

不生气大全集 买回来看看

家人一直在看，觉得不错，内容很好

很适合都市白领、公务员、教师等知识分子阅读。不要生气，不要为别人的错误买单。凡事错了也过了，生气无济于事，有伤于自身，何必，何苦。很好看的大书。

挑选了好久终于锁定这款，事实证明是不错的选择

就算是很近也不带包装这么简陋的吧，U回来的时候就是一个袋子还破了一口，里面书也破了两个角

没想到买上非常惊喜，书里有大量的小故事，都很有哲理，不光是关于不生气的，适合各个年龄段的读

好好学习，天天向上，加油，努力

第二天就到。包装很给力

不生气大全集是一本很厚的一本书，内容很好，质量也好，价格实惠，支持！

一下子买了很多种这样的书，准备没事的时候拿来看看，是不错的想法！

这本书应该看看，平时我们总是抑制不住的生气，应该自我化解。

快递发的快，服务态度好 正品书，书的质量好

等降价了再来买，真的很划算

哈哈，偶尔看看，！！！！！！

还不错！！！！！！！！！！

应该是不错的一本书，会好好读的

人生不如意有八九,需要我们时时放开心境.

哈哈，好好学习下怎么不生气，书不错哈。

好书，买给自己的，呵呵，谢谢京东送货真快

京东商城送货快，有用，笼统了些。

书，虽然买来还木有看，不过还是会有用的

这是本好书，值得推荐

好书啊，值得一看，不花冤枉钱

学会提升自个儿的境界 多学习学习吧

实惠的一本书，内容也不错，推荐！

运送得好快啊。

东西不错，很好！以后还来买

自己脾气有点急，买一本看看

不生气 心态放宽 很经典 励志

书挺不错的，内容挺不错值得买，

发货快，物流快。老顾客了。

还没有开始看，所以不知道

内容挺有深意,边看边反思,有利益的.

这书不错的,慢慢学习中!

希望以后的生活能够充实.

挺好的 学会了挺多 值得学习

性价比很合适，很好的书，值得一看

还不错，同事在看，说还可以

纸张不错。。暂时还没有看。

小哲理大智慧，值得一读

超物有所值，内容也不错！

不生气如何做到的呢？

很好，书真的很好，实际

不生气，就是不生气！

这书还可以，值得推荐

不错不错不错！！！！

非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意

看了觉得很有道理

很好很好很好很好很好

我一点都不生气

很好很好很好很好很好很好很好很好

不愧为一本好书，名字虽然土一点，但内容很丰富，这个价钱，更值得拥有。

好书，收藏了，容易生气的你也可以收藏哦！

书很大 也很好 超值。。。。。。。。。

生的气越大，怎样才能不生气呢，看后会好一点。

不生气也是种智慧，活动时买的。随便看看

内容过于繁杂，看起来比较费劲。

可以在短时间内快速读完的读物。

朋友说这个买对的了啊

有一分修养，便有一分气质

商品满意

还行吧。。。。。。。。

颜色不错

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

书挺好的，京东快递也很负责。唯一不好的是为什么京东没有开发票，买了3本书，一本书的发票也没有。

好书一本c

不过看完了该生气还生气。

感觉一般吧，看看再说啦！！

正在看 正在看 感觉挺枯燥

还好还好！

。。。。。。？。。。。

可以有针对性地收集或查阅资料，但“做功课”还需在生活中累积哦。如果画面比较复杂，可以随笔记下画中元素关键词以便提示自己，因为并非每幅图都需要铅笔画出完整

的稿子才上色，有时也会随意地直接用颜色表达。二 起草线稿。根据心中期待的效果。起草时可以在心中做下草稿，然后直接落墨色。或寥寥几笔归纳性草图，再或用自己喜欢牌子的铅笔、色笔细绘构图。这张画在起草时人物部分画得较细致。而背景部分的花卉则无草稿，打算直接用颜色绘出。最终效果可能没办法准确预计到。在画画的过程中，完全有可能会随着创作的深入来即兴发挥，但整体画面的氛围要在最初设想好。三 头部上色。上色的方式因人而异，因画而异。我习惯性地会从面部开始，肤色、五官铺色勾勒。大致完成面部后，就开始画发簪珠花，因为在心里，发簪一直是最吸引我的饰物之一。我期待尽早看到它的雏形，于是决定接在五宫后面下笔。发簪部分有景泰蓝也有点翠，但我不想太具象写实，于是模糊了它与头发之间的界限，只做画中一分子，安于女子发髻间。发簪部分我用到了金色（温莎牛顿水粉画颜料）。关于发丝，有人问过这种头发怎么画？我说是一根根画的，不是为打发敷衍才这么回答，确实需要点时间，没那么快。具体画法上，可以先铺基本色调。然后以毛笔勾线画出发髻走向、层次，或者可以像工笔画般先上墨线再染也是可以的。然后，静下心来慢慢地描绘五官，眉毛、睫毛亦是像画头发一样的方法。唇部色彩暂时空缺。后期全图上色完成后再酌情点上合适的色彩（非绝对，根据个人感觉）。四 其余部分上色。接下来开始主角指间的螳螂、手中灯盏等物件的上色，完毕后开始画衣着部分。衣袖上的花色直接落墨绘出，笔锋勾出细节，局部弹墨。这里与发簪呼应也用到了金色，一笔带下。继续衣着其他部分细节花纹勾勒，人物肩部铺色勾勒。人物整体完成后，点出朱唇与手指上衔接的脂粉色。画面整体、细节处再次确认调整完成后，女子点唇完成了她的妆容，我也结束了整张画人物部分的绘制。Ps：因为画稿比预计的尺寸有超出，所以续了纸，两张纸的背后用胶带接起来。背景部分的花卉也是这样。……

作者[ZZ]写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2读书可以让我们拥有“千里眼”，俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4读书

能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.[NRJJ]

生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气……仿佛我们的人生总有生不完的气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。生气让我们在工作、在生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，使我们的心胸越来越狭窄，而且还会严重摧残我们的身心健康，加速我们的衰老。我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个良好的人际关系，首先你要学会不生气。控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生。这本《不生气大全集》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离生气的各种方法，讲授了不生气的智慧，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。不生气，从阅读本书开始。

哲学家康德说“生气是拿别人的错误来惩罚自己”，这话一点不假。生气不但无助于问题的解决，还扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，破坏我们的人生幸福，更为严重的是，生气还是摧残身体健康的罪魁祸首。生气加速我们的衰老，是一种慢性的自杀方式。其实一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，与其让别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，或者就当是过眼云烟，一笑了事罢了。这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈

出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细!这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去,越做越好 [QY]"

同学推荐我买的这个果然不错，花了2个通宵通读了一遍！同学推荐我买的这个果然不错！

真心给力的一本书，喜欢这个作者！书质量很好，纸张不错！而且是活动买的，便宜啊。。。京那个东出品。正版。。。收藏用。物流挺好，派送迅速。快递态度ok。送货上门,服务好 速度很快，包装精美，每一本都有塑封，书很新

今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天。

坦白说这是我近几年来花最多时间去读的一本书，两天两夜不吃不睡，50个小时时间一气呵成看完--回肠荡气、满腹沉重、欲罢不能。知道自己才疏学浅，为这样的书写评价不免有些班门弄斧的嫌疑，但是不写实在是对不住我两个个晚通宵读了这样一本好书，好在笔记只是自己的笔记而已。喜欢这本书的，看过了就过了，没有读过且不敢兴趣的，暂且就此止步就是。

我对所有事情都有兴趣，所以我经常上当，在一个冷漠的社会里，你的热情在他们眼睛里就是不成熟。他们为面子活，你为兴趣活，你觉得你这样很开心，他们觉得你很无聊；你觉得你很真诚，他们觉得你在标榜自己。所以，我现在即使有兴趣也会装做“平常心”的样子，只是为了满足大多数人的思维方式，因为只有这样，他们才觉得我这个人比较可靠。激情永远不能放在口头上，放在口头上就是闷骚——马上就给你扣帽子。你必须一个巴掌上去，给人看到五根手指头，他们才觉得你和他们一样。一样了，接下去才可以交流。不一样就要培养，培养不出，就是你领不清——人生除了物欲和强迫之外，几乎一无所有。即便如此，还要相互误读、有时夹带了各种自嘲与挖苦。难怪当我读过这本书之后，竟会流泪。我的生命接下去的一切似乎只剩下白描了。我不会缝袷衣，也不会做小金鱼，更不会升天。杀掉三千多人对我来说也只是一个数字而已，我是多么渴望生活呀，但生活却连看也不看我一眼，我被禁锢在羊皮纸里，因为我很孤独；因为我很孤独，所以我只能去那个地方……

天马流星拳、庐山升龙霸、钻石星尘拳，一个个熟悉的名称，让人联想起那个上课在桌下偷偷看漫画，体育课在操场操练的动作，好书，值得推荐！小时候爱看，但没钱，也就一直没能买齐。长大后赚钱了，所以就买了。不是当年小时候看的版本，不过有机会买到一整套回味一下还是不错的。

所感所悟——精彩呈现，得此鸳鸯谱，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。非常赞！正品！物流超快！好评！

生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；

当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气……仿佛我们的人生总有生不完的气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。生气让我们在工作、在生活待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，使我们的心胸越来越狭窄，而且还会严重摧残我们的身心健康，加速我们的衰老。我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个良好的人际关系，首先你要学会不生气。控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生。若谷编著的这本《不生气大全集》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离生气的各种方法，讲授了不生气的智慧，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。

不生气，从阅读《不生气大全集》开始。[1]生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气……仿佛我们的人生总有生不完的气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。生气让我们在工作、在生活待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，使我们的心胸越来越狭窄，而且还会严重摧残我们的身心健康，加速我们的衰老。我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个良好的人际关系，首先你要学会不生气。控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生。若谷编著的这本《不生气大全集》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离生气的各种方法，讲授了不生气的智慧，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。不生气，从阅读《不生气大全集》开始。[1]

[不生气大全集_下载链接1](#)

书评

[不生气大全集_下载链接1](#)