

書名：脾氣沒了，福氣來了

著者/編者/譯者：林慶昭

出版社：好的文化出版社

ISSN：9789866935862

推薦人：黎慧敏老師



內容簡介：

生活少不了放輕鬆，可是偏偏很多人把生活看得太嚴肅，缺乏少許的幽默感調劑，以致於經常為了大小事抓狂、沮喪，甚至不斷和別人發生衝突。多一分舒暢，少一分焦慮；多一分真實，少一分虛假；多一分快樂，少一分悲苦。惱怒別人對自己是一種很大的損失。其實，來自生活中的許多苦悶、煩惱，最大的毛病在於喜歡生氣、斤斤計較，如果不懂得放鬆心情，即使遇到一些芝麻綠豆大的小事，也會愁眉苦臉或氣得咬牙切齒，日子當然過得不快樂。

仇恨永遠不能化解仇恨，只有慈悲才能化解仇恨，這是永恆的至理。幹嘛那麼氣？不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。退一步海闊天空，別把小事放在心上，如果能學會哈哈大笑隨它而去，心情一定快樂的不得了。

人生在世，不過短短數十年載，很多事如同過眼雲煙一樣短暫，根本不值得掛念，何況是微不足道的小/89事。因此，我們為何還如此頑固，經常為了小事和別人爭執呢？當你明天開始生活的時候，有人跟你爭執，你就讓他贏，這個贏跟輸，都只是文字的觀念罷了。

當你讓對方贏，你並沒有損失什麼。所謂的贏，他有贏到什麼？得到什麼？所謂的輸，你又輸到什麼？失去什麼？幹嘛那麼氣？不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。退一步海闊天空，別把小事放在心上，如果能學會哈哈大笑隨它而去，心情一定快樂的不得了。記住：脾氣沒了，福氣就來了。

推薦原因：

這本書是我在台灣桃園機場書店買的一本圖書，很好看！有很多發人深省的地方！我們常常因一些人和事煩惱，焦躁不安，甚至會影響情緒。如果我們能夠像書中的故事主人翁一樣，凡事以多角度思考，也多點站在別人的立場思考，就不難發覺，我們對別人的包容性會增加，對別人的意見多點體諒，情緒管理會改善，自己也會活得開心自在一點！

我推薦同學看這本書，因為它能深入淺出，以不同故事讓你明白到情緒管理的重要性。如果每個人都能為別人著想，凡事忍讓一點，社會必定會更和諧，更美好！

想像有一家銀行每天早上都在你的帳戶裡存入 \$ 86,400，
可是每天的帳戶餘額都不能結轉到明天，
一到結算時間，銀行就會把你當日未用盡的款項全數刪除。

這種情況下你會怎麼做？

當然，

每天不留分文地全數提領是最佳選擇。

你可能不曉得，

其實我們每個人都有這樣的一個銀行，

她的名字是「時間(TIME)」。

每天早上「時間銀行」總會為你在帳戶裡自動存入 86,400 秒；

一到晚上，

她也會自動地把你當日虛擲掉的光陰全數註銷，

沒有分秒可以結轉到明天，

你也不能提前預支片刻。

如果你沒能適當使用這些時間存款，

損失掉的只有你自己會承擔。

沒有回頭重來，也不能預提明天，

你必須根據你所擁有的這些時間存款而活到現在。

你應該善加投資運用，

以換取最大的健康、快樂與成功。

時間總是不停地在運轉，努力讓每個今天都有最佳收穫。

不要花時間在鬧情緒，多點開心的活著每一天。