

荻飞 著

不 生 气 一 切 都 会 好

不是烦恼太多，而是你内心不够平和。
惟有远离怒气，微笑向暖，
才能重获心灵自由，让人生更开阔。



台海出版社

气 生 不 一 切 都 会 好

荻飞 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气, 一切都会好 / 获飞著. — 北京:

台海出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5168-0638-8

I. ①不… II. ①获… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第132628号

不生气, 一切都会好

著 者: 获 飞

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 飞 鸟

版式设计: 刘 伟

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 143千字

印 张: 7.25

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0638-8

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究



序言

生气就是输了自己的人生

你能控制得住自己的怒火吗？你会因为自己情绪的起伏不定而头痛不已吗？情绪就像一条河，一个不如意接着一个不顺心就像河的支流，不断地汇聚，表面上河流平静无波澜，其实暗流汹涌。生气、难过、自卑、不舍得放弃，这些都是你的坏情绪。你是否希望可以手持情绪转换器，对着这些好像人生污点的坏情绪一按，它们就可以彻底消失或者轻松转换呢？

在这个世上，大多数人都有过受情绪所拖累的经历，似乎让人愤怒烦恼的事情会接二连三地袭来，于是频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天快乐会降临。其实，喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的。过去有人说：不能生气的人是笨蛋，而不去生气的人才是聪明人。此

话有一定道理。

坏脾气消灭不了，它是你情感的一部分，是与生俱来的，你不能抹杀，也很难压抑，关键是学会与坏脾气握手言和，让自己的内心在好坏之间找到一个适合的支点，做自己命运的主人。

有一则古老的传说：一个好斗的武士向一个老禅师询问天堂与地狱的区别，老禅师轻蔑地说：“你不过是个粗鄙的人，我没有时间跟你这种人论道。”武士恼羞成怒，拔剑大吼：“老头无礼，看我一剑杀死你。”禅师缓缓说道：“这就是地狱。”武士恍然大悟，心平气和纳剑入鞘，鞠躬感谢禅师的指点。禅师道：“这就是天堂。”

武士的顿悟说明了一个人在愤怒的时候情绪不能自控，有时能做出一些失去理智的事，所以在情绪激动的时候要能够控制心灵的火山。

德国军队有一条军纪：军人遇到有不满的事情，绝对不准当场发作，一定要经过一晚上或更长时间，待心情平静下来之后再提出来讨论。这一规定也适用于我们的社会生活中。事实是，生活从来就不像你心情差时想象的那么糟糕。不要深陷于坏脾气中，你应该让自己相信你正在发现生活的真相，你可以学着质疑自己的判断。当心情好时充满感激，当心情差时从容得体，告诉自己一切都会过去的，努力做自己想成为的那个人。

当一个人在与坏脾气的较量过程中，也会渐渐变得成熟。成熟其实就是浸泡在这些情绪里的果子，等到它吸收得饱满了，等

到你可以包容别人的缺点，接受自己的脆弱、不安，以及自己的不完美，之后可以自如转换心情的时候，也许你的成熟才真的瓜熟蒂落。那是一个只有你自己可以，任何人都替代不了的过程。

下一次，在面对矛盾、面对挑衅、面对指责、面对谩骂、面对一切不利于自己的事情时，能始终不生气，能始终保持自己“真心”不变，这便是人生的最高境界。毕竟，生气也是要花力气的，而且生气一定伤元气。没有价值的生气就是对生命的一种浪费！所以，聪明如你，别让怒火冲昏了你的头脑，当你又要生气之前，不妨轻声地提醒自己一句：“生气就是认输。输给谁？输给你自己的人生。”

目录 CONTENTS

第一辑 不生气，一切都会好

生命是一场永无止境的修行 / 003

挥剑斩断缠住你前进脚步的绳结 / 005

淡泊平和，快乐才能充盈于心 / 009

学会舍得，世界也会变得风光霁月 / 013

随喜随缘，顺其自然 / 016

心胸宽阔，前方的路才宽广 / 021

让步是一种喜悦，唯宽可以容人 / 023

在心灵的原野上栽一株芬芳的花 / 025

第二辑 你若盛开，清风自来

驾驭情绪，让情绪为我所用 / 029

别在不愉快的事情上纠缠不休 / 032

不较真、不迷乱，过自在生活 / 035

善待他人就是善待自己 / 040

走自己的路，让别人说去吧 / 041

放开手，你将拥有整个世界 / 043

掸尽尘埃，美景浮现 / 045

非宁静无以致远 / 048

第三辑 原谅不完美

世间没有“完美”可言 / 055

最不满意你的人其实就是你自己 / 059

似水流年是诗意不要哭泣 / 061

踢开绊脚石，做自己命运的主宰 / 065

人生圆满会停止前进的脚步 / 068

自我肯定，成为你最想成为的人 / 071

寻梦旅途也需要平静的美好 / 076

保持“我是最好的”的感觉 / 077

学会对自己说“没关系” / 081

天下本无事，庸人自扰之 / 084

第四辑 感恩和宽容，与这个世界温暖相拥

宽恕他人就是抬高自己 / 089

给自己的心中留一把锁 / 091

- 清空大脑，遗忘过往的阴霾 / 096
- 静一静，做好人生的减法 / 098
- 与人方便，自己方便 / 101
- 得之坦然，失之淡然 / 105
- 活着就是最大的幸运 / 110
- 走慢一点，让灵魂赶上来 / 112
- 过去不可得，稳稳抓住当下的幸福 / 117
- 生活的乐曲中少不了失落和失意 / 120
- 常怀感恩之心，人生精彩不停 / 124

第五辑 微笑是最好的天气

- 在心里寻找快乐的密码 / 133
- 放飞一只心情的风筝 / 136
- 重拾童真，心里永远住着那个孩子 / 140
- 不要成为不良情绪的扩散者 / 142
- 每一次的挫折都是一次成长 / 145
- 微笑创造生命的奇迹 / 149
- 笑容是点亮希望的火苗 / 154
- 冬天已经来了，春天还会远吗 / 158

第六辑 愤怒是自己无能的表现

- 别说坏脾气是天生的，那是你的借口 / 163
- 阳光这么好，何必自寻烦恼 / 166

适度地泄愤就像暴雨净化空气 / 170

你的烦恼九成是自找 / 175

想得通就想，想不通就过 / 179

转个圈子，世界大不同 / 183

独处让压力、杂念统统走开 / 186

放轻松，没有什么大不了 / 188

第七辑 永远相信，美好的事情就在身边

从艺术中采撷欢乐 / 193

品读那一刻的书香 / 199

用旋律点缀平淡生活 / 203

顿忘于泼洒丹青之中 / 207

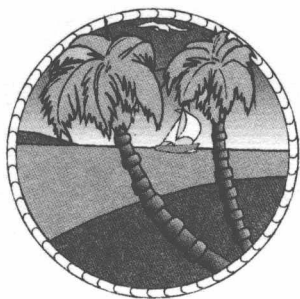
下好人生这盘棋 / 210

玩牌图乐不图赌 / 212

运动激活快乐荷尔蒙 / 216

在大自然中“放逐”自己 / 218

结语：练习不生气 成就最美好的自己 / 221



第一辑

不生气，一切都会好

抬头时，看云，低头时，看路。淡泊宁静，自然从容，
这就是人生最大的智慧。人生要留白，摆脱各种烦恼、压
力，不让坏情绪侵蚀自己的灵魂，让自己静一下，什么都不
想。一切都将变得美好。

生命是一场永无止境的修行

人生之路如同一条蜿蜒曲折的山路，每个人的人生之旅就如同登山。在登山的过程中，有沟壑、有歧途、有让人绝望的深渊但也有鸟语花香和仙境般让人留恋的美景。

人不会一辈子走坦途，人与人相处，难免会发生矛盾与摩擦。那些不如意、惹我们生气的事就像是在登山过程中遇到的沟壑，是看到美景之前的必然考验。而它带给每个人的影响又各不相同，有些人可能因此而郁郁寡欢，也有些人会从中寻找到激励的力量。人生就是一场永无止境的修行。

相传，所罗门王是古代最明智的统治者。据史书记载，他说过一句很有道理的话，他说：“一个人的心怎样

思量，他的人就是怎样。”换言之，一个人成就有多大，全在于他选择什么样的心态。

人的心情好坏，完全可以由自己决定。有的人决定拥有忧伤，有的人决定拥有快乐。或者说，悲观是你的决定，乐观也是你的决定。同样的，自卑是你自己决定的，自信也是你自己决定的。

那么，每天早上醒来，你决定选择怎样的心态呢？你是觉得“可怕的一天又要开始了，我不得不去工作，为吃饭而奔波”，还是在想“又一个多么愉快的早晨！我想今天一定会是美好的一天”？

心情不同，人们眼中的世界也不相同。“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，是悲观者的世界；春光灿烂，鸟语花香，是愉悦者的世界。

其实，万物本已存在，当你觉得心情舒畅时，你会情不自禁地表现出快乐的神情，同时会欣赏万物，心中的幸福感也油然而生。

因此，如果你内心不快乐，必须先对你的思想来一次彻底的改造。如果你的心中充满了愤懑、怨恨、自私或者灰色思想，当然，一切快乐的光芒便无法穿越。你需要改变精神生活，采用另一种积极向上的态度，然后，才能真正获得人生的乐趣。

其实，人生旅途也是如此，我们一生不可能一直运交华盖。生活中的逆境就如同大街上的红绿灯一样，偶尔限制你的前进，

让你停下来做个短暂的休息，顺便看看自己是否走错了方向。这不是一种障碍，而是为了让你更好地完成你的旅途。请记住：当得意时，我们不可忘形。花儿最艳之时，便是凋零的开始；在失落时，我们也不必悲伤。蚕蛹剥茧之时，就是蝴蝶振翅之日。命运如同风云，变幻无常。正如古语所云：生亦何欢，死亦何惧。保持一颗淡定之心去经历人生之旅的上坡下坡，定会做到荣辱不惊，去留无意。

挥剑斩断缠住你前进脚步的绳结

生气是人们在事与愿违时做出的一种消极反应，或者是人们经历挫折时的一种后天性反应，是以自己所不欣赏的消极行为对待与自己愿望相悖的现实的现实的精神状态。

其实，聪明人都应该培养自己摆脱绳结的能力，这样才能使我们以一颗平常心来看待烦恼，进而摆脱烦恼。

古希腊传说中的弗里几亚国王葛第士，以非常奇妙的方法在战车的轭上打了一串结。他预言：谁能打开这串结，谁就可以征服亚洲。一直到公元前334年，仍然没有一个人能成功地将结打开。

这时，亚历山大率领军队入侵小亚细亚，他来到葛第士绳结的车前，毫不犹豫地拔剑砍断了绳结。后来，他果然占领了比希

腊大50倍的波斯帝国。

另有一个类似的故事。有一个小孩上山砍柴的时候被毒蛇咬伤了脚趾。他疼痛难忍，而医院却在很远的小镇里。孩子果断地用砍柴的镰刀砍断了自己的脚趾，然后忍着剧痛艰难地走到了医院。尽管他少了一个脚趾，但却用短暂的疼痛换回了自己的性命。

困扰我们的绳结不仅仅存在于我们的身边，也可能缠绕在我们的心中。

有一个青年从家里出门，在路上看到了一件有趣的事，正好经过一家寺院，便想考考老禅师。他问：“什么是团团转？”

“皆因绳未断。”老禅师随口答道。

青年听了大吃一惊。

老禅师问道：“什么事让你这样惊讶？”

“不，老师父，我惊讶的是，你是怎么知道的呢？”青年说，“我今天在来的路上，看到了一头牛被绳子穿了鼻子，拴在树上，这头牛想离开这棵树，到草场上去吃草，谁知它转来转去，就是脱不开身。我以为师父没看见，肯定答不出来，没想到你一语就说中了。”

老禅师微笑道：“你问的是事，我答的是理；你问的是牛被绳缚而不得脱，我答的是心被俗务纠缠而不得脱，一理通百事啊。”

人活在世上只有短短几十年，却总有人为一些小事发愁而浪

费了很多时间。

现在有以下两组问题需要我们回答：

第一组问题——

你是否经常因一些琐事烦心？你是否偶尔会控制不住自己发脾气？你是否在工作中受到同事闲言碎语的“旁敲侧击”，有时候你是否会忍不住和他们争辩一番？

大多数人的回答是：是的。

第二组问题——

你是否有着未来三年的人生计划并把它装在自己的脑子里？你是否时时审视自己有没有做到足够宽容和乐观？你是否因某个难题生出一些创意？你是否依靠自己的谅解和幽默又赢得一位朋友？

同样，回答的人很多，但他们的结果是：NO。

太多的人把目光放在自己身上，放在每天一成不变的生活上，而很少去关注别人的冷热以及自己的内心。他们只看到眼前，而忽略了生活的连续性，忘记了在做事的同时为自己积累发展的资本。

我们需要一种战略眼光，做人需要一种大的境界。因此，你不能因那些琐事耽误了你的计划进程。在这个时代，你应该在冷