

50
↑

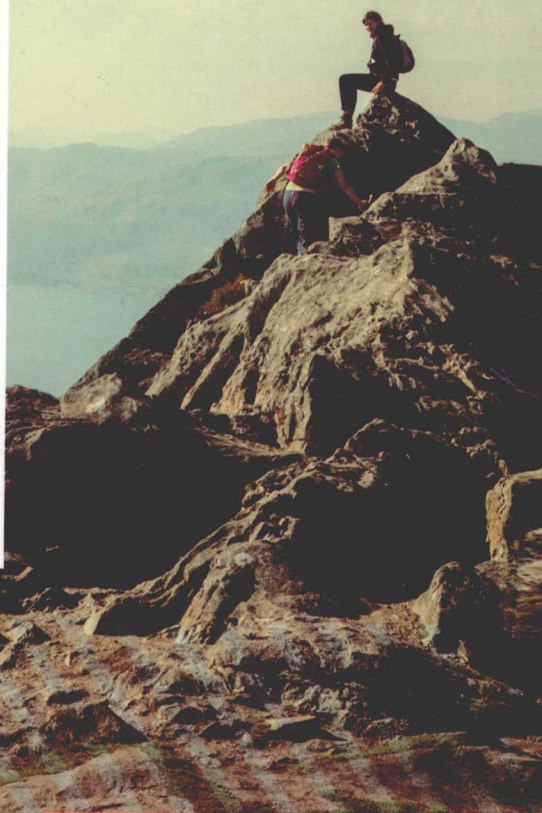
让你找回原本属于你的快乐和成功！

精准而智慧的方法，

赵月华
编著

别再为小事生气，未来的人生就掌握在此刻

别·再·为
小事生气，
永远
只是·小事



Don't
be angry

因为小事生自己的气，何苦呢？
因为小事生别人的气，何必呢？
小事永远只是小事，一生气你就输了！

学会·看开、看淡、看远、看透、看准。

培养一种超脱的心境就必然会万事看得开。

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

赵月华
编著

别·再·为
小事生气
小事
永远
只是小事

常州大学图书馆
藏书章

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

别再为小事生气, 小事永远只是小事 / 赵月华编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5682-1002-7

I. ①别… II. ①赵… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第177945号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米

印 张 / 13

字 数 / 200千字

版 次 / 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定 价 / 29.80元

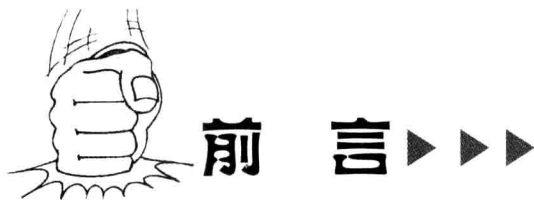
责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



人生如海，潮起潮落，既有春风得意、马蹄萧萧、高潮迭起的快乐，又有万念俱灰、惆怅漠然的凄苦。

在生活中，我们经常见到许多人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

在这个社会中，每个人都渴望得到成功的事业与幸福的生活，希望获得他人的尊重，但有时你会遭遇挫折，会遭遇别人的嘲弄与排挤，这就是生活！生活需要你面对自己的不幸与失意，需要你在人生低谷的时候奋起，需要你在痛苦时寻找快乐，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在失意时学会忘记！正所谓：万事都要看得开。

人之所以能够主宰这个世界，并不是因为我们有强壮的身体，也不是因为我们有锋利的牙齿，而是因为我们有着一个充满

智慧的大脑，一个看开世事的心态。

的确，生活中有太多不值得我们计较的事情了，只要我们能够以一种平和的心态面对生活中的一些琐事，那么，我们就会享受到生活本应有的快乐与幸福。学会看开、学会看淡、学会看远、学会看透、学会看准！运用你的智慧，以一种超脱的心境将万事看开。运用本书所提供的50个“智慧锦囊”，你会找到原本属于你的快乐，原本属于你的成功！

Contents

目 录

第一章 没有如意的生活，只有“看开”的人生

因不公平生气，你已经失去了对自己的掌控权 3

面对压力，悠闲地化解它 7

百思不得其解，就不必执着 12

区区小事，何必争执 17

适应自己的劣势，再慢慢改变它 22

往事难再追，后悔已无益 25

做自然的自己，无关容貌 28

流言蜚语之外，是更完美的自己 33

令你愤怒的小事，会让你接近情绪的“真理” 35

爱情的真谛是顺其自然，即使失恋 39

第二章 人生的进程不外乎得失，看淡了也就轻松了

与挫折不期而遇，人生平添几分精彩 45

因缺陷而生气，不值得 50

快乐，不在于金钱的多少 54

“面子问题”，多些坦诚，就多些宽松 59

把指责咽下去，反省加争气 63

因为小事而烦恼，不值得 66

为他人的偏见改变自己，这不是真我 69

大肚能容，容天下难容之事 74

冷静是你惊慌失措的“好朋友” 79

善意的玩笑可以开，但要注意分寸 83

第三章 看轻了执念，自然就可以放宽了心

天上的“馅饼”，以平常心待之 89

凡事适可而止，以防过犹不及 93

无所谓的坚持，不如退一步的海阔天空 96

感谢对手，是他让你变得更强大 99

付出了，终究会得到回报 102

角度不同，结果自然也不同 105

吃亏是福，一种生活的艺术 109

生活有“不”的时候，一定要说 112

事是一定要做的，余地也是必须留的 116

有一种错误叫固执 119

第四章 看远一点，就会找到最适合自己的人生之路

- 失去，焉知非福 125
- 世事如棋，眼光长的，棋胜一筹 128
- 角度不同，得失就不同了 132
- 输不起，是人生最大的失败 135
- 身外之物，淡然视之 138
- 创新了，也就胜利了 141
- 记住，要学会爱自己 145
- 生活的味道，在于我们如何调配 150
- 上坡路和下坡路，看你怎样选择 154
- 敬业，才能成业 157

第五章 幸与不幸，全在于你是否“看透”

- 走出逆境，浴火重生 163
- 摆正自己的心态，才能看见美 166
- 能屈，然后才能伸 170
- 是的，表现自己就是这么简单 172
- 面对批评，你要有一点儿气量 175
- 宽恕了别人，也是释放了自己 178
- 嫉妒之心要不得 184
- 放下固执，才容易被人接受 188
- 消除烦恼，先要消除对生活的错觉 192
- 诚信的同时，也要懂得变通 196

第一章 没有如意的生活，只有“看开”的人生



因不公平生气，你已经失去了对自己的掌控权

也许有些人根本就没有注意到自己在生活中有多少次抱怨老天的不公平。有时，他也许真的遭受了某些不公平的待遇，或是既得的利益被无端地剥夺，自己的荣誉拱手让给他人；或明明是公平的分配却怎么也轮不到自己……于是，常见许多人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中而不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

人生如海，潮起潮落，既有春风得意、马鸣萧萧、高潮迭起的快乐，又有怅然若失、万念俱灰、情绪低落的凄苦。

生活中，有很多事情不能如己所愿：别人得到了幸运的青睐，你却与机会擦肩而过；别人获得了成功，你却陷入困境；别人一帆风顺，你却遭遇挫折……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。其实，当你有这样的感叹的时候，你已经把自己命运的掌控权交了出去。

如果把人生旅途连缀成线，那一定是高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。

威尔逊先生是一位成功的企业家，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年的奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面时发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”

威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸着钱，嘴里连连感激道：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的，都是二十三年前布尔顿的那次事故！太可怕了！”

威尔逊先生一震，问道：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”

盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有93个，伤的人有好几百，可是头条新闻哪！”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，于是可怜巴巴地接着说道：“我真可怜啊！到处流浪、孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来，仿佛是从地狱中冒出来的！逃命的人都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：‘让我先出去！我还年轻，我不想死！’他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊！”

威尔逊先生冷冷地说道：“事实恐怕不是这样吧？你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人，是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

盲人呆立站了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵大笑：“这就是命运啊！不公平的命运！你在里面，现在出人头地了，我跑了出去，却成了一个没有用的瞎子！”

威尔逊先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。你相信命运，可是不信。”

同样遭到不幸或失败，有的人只能以乞讨为生，有的人却能出人头地，这绝非命运的安排，而在于个人奋斗与否。

面对自己的不幸，屈服于命运，并企图以此博取别人的同情，这

样的人只能永远躺在自己的不幸中哀鸣，不会有站起来的一天。可不幸或失败并不意味着失去一切，靠自己的奋斗一样可以消除“不公平”的阴影，赢得尊重。

确实，世界总是不公平的。这个事实虽让人难以接受，但我们不能自欺欺人。几千年来，人类从没有过可以平均分配财富、不让穷人产生的经济制度。社会中的各种制度，只有靠我们不断地完善，而绝不可能达到完美；社会中的种种福利，只能要求分配者做到绝对的公平，而不可能达到绝对的公平。

所以，你大可不必为自己的得失而大喊不公，应该正视现实，承认生活确实是不公平的。

承认生活并不公平这一事实的一个好处便是它可以激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是“生活的使命”，而是我们自己对生活的挑战。承认这一事实也会让我们不再为他人遗憾，每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都有各自不同的能力和难题，每个人都有感到自己成了牺牲品或遭到不公正对待的时候。

承认生活并不公平这一事实，并不意味着我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。当我们没有意识到或不承认生活并不公平时，我们往往会怜悯他人，也怜悯自己，而怜悯是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。

面对压力，悠闲地化解它

有一位猎人看到一件有趣的事情。有一天，他偶然发现村里一位十分严肃的老人与一只小鸡在玩说话游戏。猎人很奇怪，为什么一个生活中不苟言笑的人会在没人时像一个小孩那样快乐呢？

他带着疑问去问老人，老人说：“你为什么不把弓带在身边，并且时刻把弦扣上？”猎人说：“天天把弦扣上，那么弦就失去弹性了。”老人便说：“我和小鸡游戏，理由也是一样。”

生活中，每天总有干不完的事。但是，你有没有仔细想过，如果天天为工作疲于奔命，最终这些让我们焦头烂额的事情会超过我们所能承受的极限。

尤其是当今社会，生活节奏不断加快，时间似乎对每个人都不再留情面。于是，超负荷的工作不可避免地使人们产生了各种疾患。

因为人们的生活起居没了规律，所以患职业病、情绪不稳、心理失衡甚至猝死等一系列情况时有发生，给人们的生活、工作及心理造成了无形的压力。

这时，需要我们换一种心情，轻松一下。学会放下工作，试着做一些其他的运动，偷得半日之闲，消去心中烦闷。记得有一位网球运

动员，每次比赛前别人都去好好睡一觉，然后去练球，他却一个人去打篮球。有人问他，为什么你不练网球？他说，打篮球我没有丝毫压力，觉得十分愉快。对于他来说，换一种心态，换一种运动方式，就是最好的休闲。

当今社会形势瞬息万变，随着生活节奏的加快，争时间、抢速度已成为市场经济这个大环境中的普遍现象。

小义在一家知名外企工作，现在他怀疑自己得了健忘症。和客户约好了见面时间，可放下电话就搞不清是10点还是10点半；说好一上班就给客户发传真，可一进办公室就忘了，直到对方打电话来催……小义感觉自从半年前进入公司后，像陀螺一样天旋地转地忙碌，让他越来越难以招架，快撑不住了。“那种繁忙和压力是原先无法想象的，每人都有各自的工作，没有谁可以帮你。我现在已经没什么下班、上班的概念了，常常加班到晚上10点，把自己搞得很累。有时想休假，可假期结束后还有那么多的活儿，而且因为休假，手头的工作会更多。”他无奈地向朋友诉苦。

其实，在工作中，类似于小义这种情况很常见，尤其是在外企拿高薪的工作人员。

据有关统计表明，在美国，有一半成年人的死因与压力有关；企业每年因压力遭受的损失达1500亿美元，主要员工缺勤及工作心不在焉而导致的效率低下。

在挪威，每年用于职业病治疗的费用达国民生产总值的10%。

在英国，每年由于压力造成1.8亿个劳动日的损失，企业中6%的缺勤是由与压力相关的不适造成的。

其实，我们都可以试着改变自己。当你下班赶着回家做家务时，不妨提前一站下车，花半小时，慢慢步行，到公园里走走。或者什么都不做，什么也不想，就是看看身边的景色，放松一下自己的心情，如此一来，肯定会有意想不到的效果。

去海滨、名山休假不是每个人都能办到的，但学会忙里偷闲、休息片刻，则人人都能做到。

在一个美丽的海滩上，有一位不知从哪里来的老者，每天坐在固定的一块礁石上垂钓。无论运气怎么样，钓多钓少，两小时的时间一到，他便收起钓具，扬长而去。

老人的古怪行为引起了商人的好奇。

商人忍不住问：“当你运气好的时候，为什么不一鼓作气钓上一天？这样一来，就可以满载而归了！”

“钓更多的鱼用来干什么？”老者平淡地反问。

“可以卖钱呀！”商人觉得老者傻得可爱。

“得了钱用来干什么？”老者仍平淡地问。

“你可以买一张网，捕更多的鱼，卖更多的钱。”商人迫不及待地说。

“卖更多的钱来干什么？”老者还是那副无所谓的神态。

“买一条渔船，出海去，捕更多的鱼，再赚更多的钱。”商人认为有必要给老者订一个规划。

“赚了钱再干什么？”老者仍是一副无所谓的样子。

“组织一支船队，赚更多的钱。”商人心里直笑老者的愚钝不化。

“赚了更多的钱再干什么？”老者已准备收竿了。