

生气是愚蠢·不生气是境界

不生气 的智慧

金梦◎编著



B U S H E N G Q I D E Z H I H U I

一个不会生气的人是庸人，一个只知生气的人是愚人，一个能够控制情绪、尽量做到不生气的人是聪明人。聪明人懂得运用理智将情绪引入正确的表现渠道，从而驾驭情感与行为。



海潮出版社
Hai Chao Press

生气是愚蠢·不生气是境界

不生气 的智慧

金梦◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的智慧 / 金梦编著. — 北京: 海潮出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5157-0702-0

I. ① 不… II. ① 金… III. ① 人生哲学 — 通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 014554 号

书 名: 不生气的智慧

编 著: 金 梦

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 点滴空间

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 185 千字

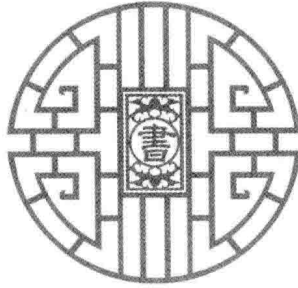
版 次: 2015 年 4 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0702-0

定 价: 30.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)





喧嚣的都市，快节奏的生活，干啥都像在赛跑。生活这样的环境中，人难免会发生情绪波动，难免会急躁，如果再碰上点不顺心的事，那发点脾气在所难免。喜怒哀乐，乃人之常情，无可非议，但如果不能很好地加以控制，听之任之，则会成为人生成功的一大障碍。乐极则会生悲，而盛怒之下更容易做出傻事、蠢事。

生活之中，我们感受周围的事物，形成我们的观念，做出我们的判断，无一不是由我们的心灵来进行。然而，不好的情绪常常干扰我们的心灵，使我们出现种种偏差。因此，成功的人能成功地驾驭情绪，而失败的人被情绪驾驭。愤怒时，不能控制怒火，使周围的合作者望而却步；消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。

“气大伤身”，这是千古不变的真理。无论什么原因产生的愤怒，都会影响人的身体健康。现代医学认为，人发怒时，可导致消化系统的生理功能发生紊乱，体内的肾上腺激素含量显著增高，会导致心跳加快，冠状动脉痉挛，心肌缺血，心绞痛，心律失常等。总之，情绪失控有百害而无一利，发怒是拿别人的错误来惩罚自己。

在魏主曹睿封 76 岁的王朗为军师来战蜀兵的一段故事中，本想“只用一席话，管教诸葛亮拱手而降，蜀兵不战而退”的王朗，结

果却被诸葛亮轻摇三寸之舌，给活活气死。诸葛亮三气周瑜，周瑜在恼恨暴怒之下，疾呼：“既生亮，何生瑜”，最后口吐鲜血而亡的故事更是人人皆知。而“空城计”一节中，诸葛亮面对马谡街亭失守，蜀汉军队连遭重挫，司马懿引十几万大军兵临城下的危急局面，竟然能够不急不躁，从容应对，仅一句“大势去矣”而已，然后引小童二人，携琴一张，于城上楼前凭栏而坐，焚香操琴，笑容可掬。虽为空城，琴声却丝毫不虚，使得司马将军以为城中有伏兵，诸葛军师胜券在握，不得不引兵急速退去。

发怒固然有损健康，但怒而不泄同样对健康无益。怒气如果不能及时得到排解，会对身体造成极大伤害。正确的态度是疏泄怒气，采用恰当的方法释放心中的怒气。当然，最好的方法还是制止怒气的产生。修身养性，学会宽容是制怒的最好方法。遇到不随意的事，沉着冷静，头脑清醒，保持理智，不感情用事，用平和的心态去面对。

本书《不生气的智慧》用事实和理论说明生气带来的后果，讲解为人处世为什么不能生气，如何不生气。全书语言平实，说理透彻。

书中难免错误之处，敬请批评指正！



第一章 情绪生病比身体生病更可怕

生气有损健康	002
生气的极端是绝望	003
脾气太大影响人际关系	006
越生气办事效率就越低	009
小不忍则乱大谋	012
警惕“隐形杀手”	015

第二章 冲动是魔鬼，应把它关进铁笼子

得理让人，不伤害对方	018
以理服人，不意气用事	020
吃亏人常在，能忍者自安	022
关键时刻暂停 1 分钟	023
责人责己，恕己恕人	025
学会克制，避免矛盾激化	028
放下仇视的目光，消除芥蒂	029

第三章 别让舌头像脱缰的野马

说话是大学问	034
生气的时候忌随便开口	036

舌头代替拳头	039
掌握说话分寸	040
静下来找解决办法	042
多看多听少开口	044

第四章 把自己看低一些就离成功近一些

平和做人，不要总争第一	048
高处不胜寒，甘当第二	050
人在屋檐下，有时要低头	053
低头隐忍，等待时机	055
你没什么了不起	057
做配角也光荣	059
给别人留面子	062
标准提高，姿态放低	064

第五章 戒嗔痴，“糊涂”人最快活

肯吃亏，吃亏是福	068
不斤斤计较，不贪图小利	069
不因琐事烦恼	072
嫉妒是痛苦，是灾祸	075
喜怒不形于色	078
是非对错不重要	080
英雄难觅完美人生	082
让快乐成为习惯	084

第六章 凡事包容、盼望、感恩

海纳百川，有容乃大	088
宽容是一种境界	090

有大胸怀才有大成功	092
不懂宽容易遭忌恨	095
报复是双刃剑，害人害己	097
最好的报复是大爱	099
赠人玫瑰，手留余香	101
气量大一些	103
原谅那些犯错的人	104
别把个人意志强加于人	107
学会忘记	109
对生活常怀感恩之心	111

第七章 唯境由心生，勿让情随境转

保持一颗平常心	114
面对现实，自在生活	116
走出误区，保持心理平衡	118
不要以悔恨的心情结束一天	120
宠不惊，辱不惊	122
不计较人言	125
操纵好情绪的转换器	127
聒噪不如沉默，息谤得于无言	129
生活是美好的	131

第八章 营造快乐家庭氛围，传递正面情绪

放宽爱情的尺度	134
互相磨合，互相体谅	136
婚姻需要经营和守护	138
家不是讲理的地方	140

家的幸福 N 次方	142
互珍互惜，互敬互爱	145

第九章 带着正能量在职场工作

工作中你努力了吗	150
成功者不抱怨，抱怨者不成功	152
在职场中，抱怨最没有价值	154
行动比抱怨有效	156
坚守责任，践行使命	158
经受打磨，久炼成金	160
点燃激情工作之火	162
老板不在，干得更好	164
职场中没有“分外”的工作	167
不要满足工作中尚可的表现	169
比别人多做一点点	172
打造属于个人的品牌	174

第十章 无法改变世界就改变自己

改变命运，改变自己	178
跳出自我设限的门槛	181
靠自己拯救自己	183
摆脱笼罩心头的自卑感	185
每个人都有独特的优势	187
经营自己的长处	189
摆脱思想的蛛网	192
茫然时倾听内心的声音	194
自我暗示的妙用	196

第十一章 拿得起放得下

越想赢，越会输	200
输什么别输心情，该放就放	202
抛开烦恼，别活得太累	204
放下手中的东西，放下就是快乐	206
拿得起是勇气，放得下是度量	208
失去的就让它失去吧	209
原谅抛弃你的那个人	211
事情没有想象的那么糟	214

第十二章 做内心强大的人

面对挑战：沉着冷静	218
面对诽谤：懂得虚晃一招	220
面对指责：泰然处之	221
面对批评：发现不足	223
面对困难：鼓起决不罢休的气势	226
面对羞辱：获取强大的力量	228
面对嘲弄：知耻而后勇	231
面对机遇：果断出手不犹豫	234
面对权威：不轻易否定自己	237

第十三章 掌控情绪，掌控未来

情绪难控制，满盘皆输	240
勿轻易被情绪摆布	242
掌握节奏，张弛有度	244
变压力为动力	246

变消极为积极	249
把悲观变乐观	250
化痛苦为力量	252
在希望中前行	254
相信明天会更好	257

第一章

情绪生病比身体生病更可怕

你是爱生气、容易暴怒的人吗？是不是经常为了一点小事就大动肝火，甚至气得脸红脖子粗、全身发抖呢？这说明你已经生病了。当你觉得那些糟糕的事情让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最佳的发泄方式，而且已经习惯这种方式了呢？动不动生气会导致一个直接的后果，那就是——它会损害你的健康！要知道，情绪生病时，比身体生病带来的后果还要可怕。



生气有损健康

美国生理学家爱尔玛为研究生气对健康的影响，进行了一个很简单的实验：把一只玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现，同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，澄清透明，毫无杂色；悲痛时的“汽水”有白色沉淀；悔恨时有淡绿色沉淀；生气时则有紫色沉淀。爱尔玛把人生气时的“汽水”注射在大白鼠身上，只过了几分钟，大白鼠就死了。他进而分析认为，如果一个人生气 10 分钟，其所花费的精力不亚于参加一次 3000 米的赛跑；人生气时，很难保持心理平衡，这时体内还会分泌出带有毒素的物质，对健康不利。

美国心脏协会发行的《循环》杂志指出，暴躁易怒的人心脏病发作或是突然暴毙的概率比冷静、不易生气的人高两倍以上。

中国传统医学也认为生气有损健康。《黄帝内经》明言告诫：“怒伤肝。”肝在生理功能上的作用举足轻重，不仅能分泌胆汁，调节蛋白质、脂肪、碳水化合物的新陈代谢，而且有解毒、造血和凝血的作用。生气损害健康表现在：

伤脑。气愤之极，可使大脑思维突破常规活动，往往做出鲁莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激，气血上冲，还会导致脑出血。

伤神。生气时由于心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。

伤肤。经常生闷气会让你颜面憔悴、双眼水肿、皱纹多生。

伤内分泌。生闷气可致甲状腺功能亢进。伤心气愤时心跳加快，出现心

慌、胸闷的异常表现，甚至诱发心绞痛或心肌梗死。

伤肺。生气时的人呼吸急促，可致气逆、肺胀、气喘咳嗽，危害肺的健康。

伤肾。经常生气的人，可使肾气不畅，易致闭尿或尿失禁。

伤胃。气滞之时，不思饮食，久之必致胃肠消化功能紊乱。

伤甲状腺。生气令甲状腺分泌的激素过多。当你感觉到热血沸腾的时候就是甲状腺受到刺激了，久而久之会引发甲亢。

伤免疫系统。一旦生气，身体会制造一种由胆固醇转化而来的“皮质固醇”。它在身体内积累过多会阻挠免疫细胞的运作，让身体的抵抗力下降，甚至会让免疫系统昏了头去攻击身体的正常细胞。

从上面九条来看，每条都对身体造成了很大的伤害。为一点点小事生气，代价也太大了吧？

不生气的智慧

生气对人体健康有百害而无一利。为了健康，我们要学会收敛自己的脾气。

生气的极端是绝望

当一个人遭遇尴尬、侮辱、被拒绝、不公正的时候，便会产生极大的愤怒，如果反抗未果，则会变成失望，最后变成绝望。这方面最典型的例子就要数屈原了。

心怀政治理想的屈原，在内政上提倡变法，主张限制贵族特权，选贤举能，发展经济；在外交上，坚持联齐抗秦的合纵政策。屈原的政治主张符合楚国的长远利益，却触犯了某些贵族阶层的既得利益。在楚国内部，以上官大夫公子兰为代表的贵族阶层，或出于妒贤嫉能，或出于维护自身政治或经济利益的目的，相继成为屈原的政敌。

公元前 313 年，秦国重臣张仪贿赂了楚国的一批权贵宠臣，并欺骗楚怀王说：“楚国如果能和齐国绝交，秦国愿意献出商、于一带六百多里土地给楚国。”楚怀王不顾屈原的强烈反对，与齐国断绝了关系，从而瓦解了合纵抗秦的联盟，并罢了屈原的官。屈原很愤怒，愤怒楚怀王的昏庸。

当楚怀王知道张仪只是戏弄自己时，很生气，先后两次兴师伐秦，却因失去合作伙伴齐国的接应，被秦国打败了。此时的楚怀王稍有醒悟，“悔不用屈原之策”。于是，屈原复出。

而此时，还是那个张仪，贿赂了楚国王后郑袖等贵族，他们在楚怀王面前一番花言巧语之后，楚怀王竟与秦王结下婚姻关系。待出使齐国的屈原回来后，木已成舟。这次，屈原遭到了流放。屈原愈加愤怒。

公元前 299 年，秦国又攻打楚国，夺取了楚国的 8 座城市。趁此形势，秦昭王“邀请”楚怀王在武关相会。屈原此时已从汉北的流放地返回，他力劝楚怀王不要赴会，楚怀王不听。结果，楚怀王一进入武关，就被秦军扣留，并劫往咸阳。不久，楚襄王即位。

屈原斥责公子兰不该劝楚怀王进入秦国，以致楚怀王死在秦国，又斥责公子兰不该怂恿楚襄王向秦国屈膝投降。不甘处于政治下风的公子兰向楚襄王进谗言，楚襄王听信公子兰的话，屈原便第二次被流放到南方的荒僻地区。至此，屈原愤怒到了极点。

合纵抗秦，进而统一六国，是屈原胸中的政治理想。然而，残酷的现实将这一理想撞得粉碎。如果说屈原第一次被流放心中虽有愤怒，但对楚怀王还

心存一丝幻想，那么到了第二次被流放时，这种愤怒已经演化为绝望。屈原觉得别无选择，于是投汨罗江而死。

现实中这样的例子也有很多。例如，当一个“成功人士”突然间发现自己拥有的一切都不再真实，所有在乎的人和事，随时都会化为灰烬，这时哪怕一个毫不相关的人漫不经心的一句话，都会刺伤他。他万念俱灰，自己生命中永远不可替代、无法复制的那一部分，就会从此消失。留给自己的，只有无尽的悲伤、悔恨——为什么当时自己没有做出另一种选择：不要让儿子去参加这次比赛，不要去那个加油站，不要打开自己的远光灯……随后，在彻底的绝望中，诅咒这个世界，诅咒信仰的神明，诅咒自己。

翻翻报纸的社会新闻版我们会看到类似的故事：被解雇的职员闯进办公室，持刀刺伤自己的上司；看上去唯唯诺诺的丈夫，杀害自己的妻子之后自杀身亡；品学兼优的留学生，持枪袭击同胞，震惊校园……他们的亲朋好友总会在事后感叹：“他看起来是个很不错的人，真不敢相信会做出这样的事来。”他们没有看到，那些积压在人心里的愤怒，是如何在长期压抑中逐渐膨胀，最终变得不可收拾的。

内心压抑的愤怒始于否认、沉默和回避，积压久了会让人从心里面垮掉。在冲突之后我们经常听到这样的话：“我没有生气，只是挺失望的。”心理学家告诉我们，说这话的人，确确实实是生气了，只是他自己不愿意承认而已。但是否认并不能让怒气消失，他们更愿意躲开惹自己生气的那个人和那种场景，刻意保持距离。

这是被压抑的愤怒。郁积的愤怒通常会以一种被称为“消极攻击”的行为表现出来，比如，对别人的要求不理不睬——你让他干什么，他偏不；你指东，他偏要打西。

心理学家称：“如果多年来我们一再遭遇委屈，我们情感的承受力就会耗尽。”这时就会出现两种情况：其一，我们会把多年来积压在心中的愤怒发泄在身边的