

愚蠢的人只会生气 聪明的人懂得去争气



快乐是一种心情，无关贫富。
心怀豁达、宽容与感恩，生命永远阳光明媚。
人生有失有得，聪明的人懂得放弃与选择；幸福的人懂得牺牲与超越。
能安于真实拥有，超脱得失苦乐，也是一种至上的人生境界。

NOT TO BE ANGRY
But To Strive

生气不如争气

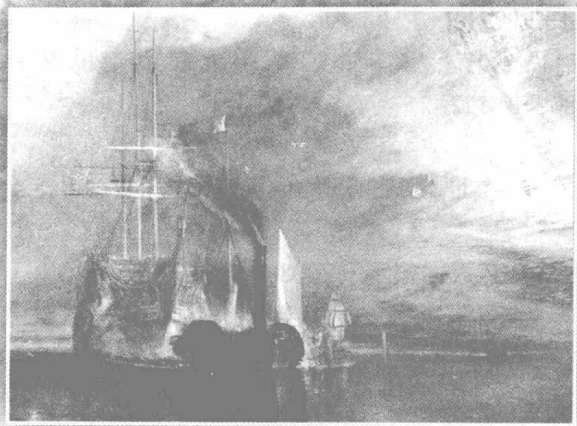
白金纪念版



李 津 编著



海潮出版社
HaiChao Press



愚蠢的人只会生气 / 聪明的人懂得去争气

生气不如争气

白金纪念版



图书在版编目 (CIP) 数据

生气不如争气:白金纪念版/李津 编著. —北京:海潮出版社, 2008.4
ISBN 978-7-80213-522-2

I. 生… II. 李… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 028104 号

书 名: 生气不如争气 (白金纪念版)

作 者: 李 津

责任编辑: 王惠平

封面设计: 红十月设计室

责任校对: 左 颖

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) 66969747(编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京荣海印刷厂

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-522-2

定 价: 33.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

生气不如争气
Not to Be Angry But to Strive
白金纪念版

目 录



第一章 容易生气只能证明自己愚蠢

——聪明的人心宽意远懂得去争气

人生中，处处皆有“气”，事事都有“气”。没有“气”的人生，那不是生活，是幻想中的“乌托邦”。斤斤计较、看不开、想不透、小肚鸡肠的人，因为不懂得生活，不懂得人生；宽宏大量、心胸开阔、看开一切的人，因为懂得如何去生活。

俗话说，人生不如意的事十有八九。怀着豁达的心态去生活，学着莫生气，是人生的另一个境界。人生就像一场戏，别为小事发脾气，回头想想又何必，别人生气我不气，气出病来无人替……

1. 容易生气只能证明自己愚蠢 / 3
2. 别常为琐碎小事七窍生烟 / 7
3. 生气时记得微笑 / 12
4. 改变不了环境，改变自己 / 16
5. 做自己的事，不要在乎他人的看法 / 19
6. 山不过来“我”过去 / 23

第二章 另眼看逆境，笑脸迎人生

——成功的人把逆境当成一所最好的学校

在逆境中微笑，就愈显得笑的不易，笑的可贵。在逆境中，学会开朗地笑，心情坦坦荡荡，更是不易。而要做到这一点，就要具有坚强的意志，就得有宽广的胸怀，并要有意识地锻炼自己，磨炼自己的意志。

在挑战逆境的道路中，不乏有“失败”相陪，但谨记失败不失志。要学会的是，在顺境中感恩，在逆境中依旧乐观，专心致志，一路前行。常言道：经受了火的洗礼，泥巴也会有坚强的体魄。

1. 唯有挫折能让你坚强 / 29
2. 冷静是对待逆境的秘诀 / 33
3. 换个角度“品”逆境 / 37
4. 厄运之后见幸运 / 42
5. 胜不骄败不馁，笑对人生 / 47
6. 哀莫大于心死，乐观看逆境 / 53

第三章 心宽少嫉妒，知足者常乐

——快乐的人懂得拥有的才是珍贵的

陶铸有句名言：“心底无私天地宽。”一个胸怀宽广的人，能容天下难容之事。心宽是化解嫉妒的一副良药。一位名人也说过：“嫉妒，心灵上的肿瘤。”对待嫉妒，要心胸开阔，能悦纳大千世界的各种色彩，“世上本无妒，庸人自扰之”。在生活中，应学会知足，知足才会常乐。

人生中，有得有失。不要总为失去而痛苦，因为失去就代表着重新拥有。聪明的人懂得放弃，真情的人懂得牺牲，幸福的人懂得超越，安于一份放弃，固守一份超脱，才是人生价值。只有愚蠢的人才会时刻与愤怒为伍！

1. 不要嫉妒别人 / 61
2. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 66
3. 拿得起，就要放得下 / 70

4. 刷新你的明天，忘掉你的过去 / 75
5. 敢于承认自己的不足 / 79
6. 患得患失，得不偿失 / 82
7. 知足了才能常乐 / 85
8. 有“仇”不报，必有后福 / 89

第四章 珍惜身边人，快乐每一天

——友善的人，好人缘将成为其一生巨大的财富

每个人都生活在盘根错节的人脉网络中，要想生活充满乐趣，事业一马平川，为人生争口气，就必须拓宽自己的人脉关系，因为，人脉是一张通往成功、幸福的门票。

珍惜身边的每个人，把握幸福的每个瞬间，快乐地过好每一天！生命是一个过程，过程中有精彩也有灰暗，有快乐也有痛苦，有值得回忆与留恋的人和物，也有你必须去忘记的事情，因为人生就是这样，不会十全十美、尽如人意，我们只有积极乐观去面对，迎接属于我们生命中的每一天。

1. 体会亲情，感恩亲人 / 97
2. 人生所贵在知己 / 101
3. 朋友的一拳，胜过敌人的一吻 / 104
4. 迂回战术，套牢人脉 / 108
5. 时刻为别人准备一个台阶 / 112
6. 学会感谢你的对手 / 116

第五章 天生皆平凡，十年磨一剑

——坚强的人在生命的每一刻都尽力而为

茫茫人生，到处洒满平凡的阳光。如沧海一粟，如路边小花，没有杰出的天赋，没有殷实的家资，没有……但是执著赤诚的心不可没有。条件不如人，与其生气不如争气，与其认命不如拼命。冬梅忍住了刺骨寒冷，才能散发出沁人的幽香；只要拥有一份执著的信念、永不放弃的精神，才能绝处逢生。

怨天尤人，只会增加自己的“气包”。倒不如，把所有的怨气运用到自己的斗志上，虽然很苦，殊不知，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，只有在艰苦的环境中磨炼自己，才能为以后的成功铺平道路。

1. 世界上没有绝对完美，重在接受自己 / 123
2. 不为自己寻找借口 / 127
3. 苦难是成功道路上的垫脚石 / 131
4. 学会变怨气为争气，来“填饱”自己的底气 / 135
5. 宝剑锋从磨砺出：学会接受生活考验 / 138
6. 不能如愿而行，也要尽力而为 / 142

第六章 消职场怒气，成职场赢者

——稳健的人在职场绝不冲动行事

经常生气就像不断的小感冒，看似个小问题，其实这是严重影响工作的表现。你是否经常在办公室大发雷霆，成了众人闪避的刺猬？职场如同战场，你的一个不小心就可能会掉进陷阱。这时就算你再生气也改变不了已经发生的事实，一场唇枪舌剑的交锋甚至还会引发一场硝烟弥漫的战争。在情绪冲动的瞬间，一定要学着战胜自我，迅速冷静下来，找到问题的所在，方能战胜对方。

1. 别拿文凭当饭吃 / 149
2. “才”高外露惹人妒 / 153
3. 接受批评才能成长 / 158
4. 要有双赢的理念 / 161
5. 能屈能伸，才能成就大业 / 165
6. 牢骚怨言要远离嘴边 / 170
7. 学会把争斗变成谦让 / 174
8. 承担起自己那一份责任 / 178

第七章 妥协赢爱情，理解筑婚姻

——幸福的人是因为懂得爱不会十全十美

茫茫人海中，你每天与太多的人擦肩而过。可是有一天，在某个时间，某个地点，你遇到了你的他（她），当彼此的眼光互相交汇的那一刹那，你感觉他（她）就是你今生要找的那个人。爱情是美好的，昨天的相遇不是用来生气的。面对感情，不要意气用事，更不要以考验的方式来测试感情的牢固程度。在生活当中，磕磕碰碰难免会有，当两个人都在气头上的时候，彼此多一些理解、多一些包容，多一些对对方的信任，不要让来之不易的感情亮起红灯。

1. 会低头才不会撞到头 / 185
2. 学会赞美你的爱人 / 189
3. 喋喋不休对爱是一种伤害 / 194
4. 感情不能用物质来衡量 / 197
5. 没有完美爱情也没有完美爱人 / 200

第八章 博人生棋局，树自我战术

——知“己”的人懂得把握自己的人生

兵法上常说：“知己知彼，百战不殆”。在生活中又何尝不是呢？人生就像是一盘棋，要怎样去下，下一步要怎样走，全由自己决定。我们也许会走错棋，我们也许会走进死胡同，没关系，只要这盘棋还没有结束，我们就有赢的可能。在前进的过程中，不断地去战胜自我，不断地去找失败的原因，不断地提升自己，相信我们一定能把人生这局棋走得很精彩！

1. 人生最大的敌人是自己 / 207
2. 最大的失败就是害怕失败 / 210
3. 正确对待自己的过失 / 214
4. 把命运掌握在自己手中 / 218
5. 人往往不是被打败了，而是自己放弃了 / 222
6. 成功需要坚忍不拔 / 226

第九章 采集众家之长，成自我梦想

——会学习的人才会有机会成功

学众人之长，你就长于众人。孔老夫子说：“三人行，必有我师焉”。我们之所以不成功，就是因为我们身上缺少了成功人的特质。21世纪是一个学习的世纪，学习可以帮助我们走向成功，特别是向那些成功人士学习，能够很快成就自己。学习成功者的优秀习惯，成就自己的梦想，只要自己争气，每个人都可以！

1. 养成做事前先定目标的习惯 / 233
2. 相信自己能成功你才会成功 / 237
3. 你的心态决定你的未来 / 241
4. 坚持你的人生梦想 / 244
5. 适时低下高贵的头，向别人学习 / 248
6. 机遇来临，迅速行动 / 252
7. 全力以赴才能发挥最大潜能 / 257

第十章 品快乐人生，悟生命感言

——乐观的人懂得选择与放弃

拥有一个美丽的人生，拥有一个快乐的生活，是每个人都渴望得到的。可是，当你为生活琐事斤斤计较的时候，当你为一件已过去的事情耿耿于怀的时候，当你让仇恨的种子埋在心里的时候，当你因为生气而生病的时候，你又怎么可能会快乐呢？懂得选择与放弃，是人生的一大智慧；懂得怎样去生活，你才会找到快乐生活的源泉。

1. 快乐由自己选择 / 265
2. 让自己学会适当放弃 / 269
3. 简单生活是一种智慧 / 273
4. 因小失大，得不偿失 / 278
5. 学会忘记 / 282
6. 身体健康就是福 / 285
7. 最好的结局都是自己努力的结果 / 289

第一章 容易生气只能证明自己愚蠢

——聪明的人心宽意远懂得去争气

人生中，处处皆有“气”，事事都有“气”。没有“气”的人生，那不是生活，是幻想中的“乌托邦”。斤斤计较、看不开、想不透、小肚鸡肠的人，因为不懂得生活，不懂得人生；宽宏大量、心胸开阔、看开一切的人，因为懂得如何去生活。

俗话说，人生不如意的事十有八九。怀着豁达的心态去生活，学着莫生气，是人生的另一个境界。人生就像一场戏，别为小事发脾气，回头想想又何必，别人生气我不气，气出病来无人替……



1 容易生气只能证明自己愚蠢

容易发怒是莽夫所为，是无能的表现，是一个人低素养和愚蠢的表露，易怒之人，在交际圈中永远得不到别人的尊重和欢迎。记住：以愤怒开始的事情，往往以悔恨告终。

著名作家萧伯纳有一句名言：以愤怒开始的事情，往往以悔恨告终！遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也是你自己。遇事不生气、不发怒，不仅是明智的处世良方，也是良好的养生之道。人应该学会控制自己的情绪，而不应该被情绪所左右，因为在情绪失控之时而发怒，不仅会伤害对方，也会伤害自己。要知道，虽然怒火的宣泄会使你一时地解除或者缓解心理上的压力，但是，愤怒和生气对于问题的解决或矛盾的缓解不仅起不到积极作用，反而会伤害彼此间的感情，它只能给你带来一时的安全感或痛快感。但却显示出生气者的气量短小、缺乏能力等。要知道，暴跳如雷往往是无知的表现。所以有人说，生气是一种无能的表现，生气是用别人的过错来惩罚自己的一种愚蠢行为。生气只能证明自己的愚蠢。

容易生气处不好人际关系

有些人爱发火，凡事都认为自己有理，所以一听到不顺耳的话，便“理直气壮”地反驳。往往发火是产生愤怒的情绪，从轻微的烦躁不安到严重的咆哮发怒，乱摔东西，甚至丧失理智。实际上有时不一定自己

聪明的人心宽意远懂得去争气

都对，别人都错，即使是自己对了，那般怒发冲冠的势头，也会使人难以接受的。久而久之，成为一种习惯和惰性的不良反应，变成一种侵袭人际关系的“癌症”。

易怒之人，在交际圈中永远得不到别人的尊重和欢迎。现实中不乏这样的人，相貌堂堂，胸怀大志，才华满腹，既有学历，又有超人的工作能力。但是，他们却始终郁郁不得志，甚至是别人眼中的失败者和负面教材。然而真的是“命苦”所致吗？当然不是，空有才华无人欣赏，即使是再好的千里马也会被埋没的。

可能许多人会问，如果真有才华为什么会得不到别人的赏识呢？这是多方面的原因造成的，但是有一个至关重要的因素，就是“做人”的问题。有人会做人，左右逢源，无往而不利；而有些人却处处得罪人，举步维艰。这一点在很大程度上都取决于自己处事的态度，如果经常为一点小事斤斤计较，怒不可遏，相信没有人会赏识这样的人吧。

当我们的心中被怒气与愤懑填充，内心充满不快和敌意时，如果你能先检查一下自己，谦虚点，火气自然会烟消云散，矛盾也就不至于越弄越僵了。如果不顾一切地与对方大吵或怒骂一通，那么发泄过后，唯一的结果就是伤害。其实，这种发泄并非有益，最好的解决办法就是忍一忍，压一压火，控制自己的情绪，不要輕易被怒气所控制。

发怒是莽夫所为，是无能的表现，是一个人低修养的表露，正如宋代大文豪苏轼的名言：“匹夫见辱拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也；夫天下大勇者，猝然临之而不惊，无故加之而不怒。”能够临危不惧，能忍辱负重，才是大丈夫的所作所为。

人脉是每个人不能忽视的一笔潜在财富。没有丰富的人脉关系，人无论做什么事都将举步维艰。这是每个人都知道的，但是，如果你总是用怒气的火焰来考验人脉这座金矿的话，那么，再纯正的金子也会被融化掉的。明知不可为而为之，不是愚蠢是什么？

容易生气，伤身伤心

经常生气是百病之源。心理学认为，生气是一种不良情绪，是消极的心境，它会使人闷闷不乐，低沉阴郁，进而破坏人与人之间的相互关系，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。医生经常告诫心脏病和高血压病患者，避免刺激，不要激动，更不能生气发火。因为人在激动、生气、发怒时，心跳加快、血压上升、血糖增加，血液会快速冲上头部，所以不仅损伤大脑，还会损伤精神。据统计，情绪低落、容易生气的人患癌症和神经衰弱的可能性要比正常人要大得多。愤怒像一种心理上的病毒，会使人重病缠身，一蹶不振，所以说经常生气、发怒就会影响身体健康，不利养生。从中医角度来看，生气至少有以下几大害处：

伤肤

经常生闷气会让你的颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。当人生气时血液会大量涌向面部，此时血液中的氧气会减少、毒素会增多。因生气产生的毒素会刺激毛囊，使毛囊周围出现程度不等的深部炎症，因此，产生色斑等皮肤问题。

伤肝

人处于气愤愁闷状态时，会导致肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛。使血糖升高，脂肪分解加强，血液和肝细胞内的毒素增加。

伤神

生气会加快脑细胞衰老，减弱大脑功能，而且大量血液涌向大脑，会使脑血管的压力增加。气愤之极，可使大脑思维突破常规的活动，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，还会导致脑溢血。

如果经常性情绪不佳，生理上会失去平衡，五脏六腑会发生非理性的运动，免疫功能会随着情绪的波动而降低，甚至还有一些人因一时发

生气不如争气
Not to Be Angry But to Strive
白金纪念版

怒损害自己的生命，实在令人可叹。非欧几何的创立者小波利亚就是一颗陨落的新星。

小波利亚在1831年将自己的论文《绝对空间的科学》寄给大数学家高斯，请求他给自己提意见。但是论文在途中丢失了，于是小波利亚又寄去了一份。高斯收到后，对小波利亚非常的赞赏。于是他写信给老波利亚称赞他的儿子，并说他有很大的天赋。并且表示，自己关于此方面的研究，终身不发表。因为大多数人对这方面所讨论的问题抱着不正确的态度，我不想听到某些人的喊声。现在小波利亚让他看到了希望。

但是老波利亚并没有将此告诉儿子。许久不见高斯的回应，这令小波利亚感到极其失望。尽管高斯并没有发表关于非欧几何的论文，但他仍然认为，高斯这位“贪心的巨人”已经有意无意地剥夺了他的成果，剥夺了他创立非欧几何的优先权。小波利亚对此异常愤怒、痛心疾首。在这样的心态下生活，对他的身体和心理都造成了极大的危害。1848年，当他看到俄国数学家罗巴切夫斯基发表了关于此方面的学术论文后，他更加恼怒，怀疑人人都与他作对，决定抛弃所有关于数学方面的研究，发誓不再发表任何数学论文。

就在这样悲愤的心情中，小波利亚于1860年1月27日由于肺炎发作在马洛斯发沙黑利悄然去世了。一位对数学界造成巨大影响的新星就因此陨落了。

我们每个人在生气的时候，旁人总是在劝着说：“别生气，气坏了身体怎么办！”每个人都知道生气对身体的危害，但到自己处在这个情境里时，却总是控制不住自己。人类最为可怕的不是无知，而是明知道此事的危害，却依然“痴心不改”。人们在形容这些人时，只有两个字——愚蠢。



2 别常为琐碎小事七窍生烟

生活中不如意的事十有八九，为一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，浪费自己的时间和精力是不值得的。

现实当中我们经常可以看到这样的情形：几个青年在打篮球。一个青年突破上篮，被另一个青年从身后打手犯规。上篮者顿时发火：“你他妈的怎么乱打手？”“我打了，怎么样？”于是，两个青年从动口到动手，打得不可开交。为这点小事发火，本是不值得的，但是，因此等小事而酿成的悲剧却举不胜举。那种发泄方式是以身心受伤害为代价的，当把所有的不满付诸行动后，伤害就会随之而来。

生活中，不如意的事十有八九。碰得多了不免怨天尤人，郁闷、低沉！从而弄得自己很生气。如小孩不听话，气！自己的工作没做好，气！别人在背后说你闲话，气！等等，诸如此类，不胜枚举……我们往往在冲动中，“一气之下”而做出的一些让自己后悔不已的冲动行为，而这种行为，不仅伤害别人，也伤害自己的身心，还损害自己的形象。但不知你是否静下心来想过，为这些琐碎的小事而七窍生烟，值得吗？

人生是短暂的，所以，不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。智者云：与人过不去就是与自己过不去；发脾气就是拿别人的错误惩罚自己！美国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事而生气的人，生命是短促的”。如果你真正理解了这句话的深刻含义，那么，你就不会再为一些不值得一提的小事情而生气了。

聪明的人心宽意远懂得去争气

“一气之下”的冲动惩罚

有这样一个寓言故事：

从前，有一只骆驼在沙漠中无力地向前走着。太阳将它晒得又饿又渴，骆驼装着一肚子的火，不知道该往哪儿发。

就在这时，骆驼的脚被一块小玻璃给割了一下，为此立刻引起了它的怒气，抬起脚狠狠地将碎玻璃片踢了出去。却不小心将脚掌划开了一道深深的口子，气呼呼的骆驼顿时火冒三丈，鲜红的血液立刻把沙粒染红了。骆驼就这样带着伤继续走着，身后留下了一串血迹。血腥味引来了秃鹰，它们不停的盘旋在空中，等待着攻击。而且附近的沙漠狼也闻着血腥味一路跟了过来。骆驼心里一惊，不顾伤势一路狂奔起来，到了沙漠边缘的时候，骆驼已疲惫不堪，仓皇中跑到一处食人蚁的巢穴附近。食人蚁闻着血腥味倾巢而出，一下子就将骆驼包围了。没一会，骆驼就倒在了血泊当中。

直到临死前，骆驼才明白了它的错误，追悔莫及地叹道：“我为什么跟一块小小的碎玻璃片生气呢？”但是这样的醒悟已经太晚了。

这样的例子，在我们的生活与工作中经常能够看到。因为一点小事情就发无名火，最后无名火将点燃的不仅仅是自己。等到真正面临严重后果时才发现，自己的所作所为都是因为一时之气，而造成了永远无法挽回的过错。

喜欢生气、为小事发狂的人，总是让别人有机可乘。易怒的人最大的一个特点便是冲动，历史上有许多人就是因为此而事业尽败，甚至还赔上了一条性命。关键时刻的冷静往往成为成功的决定因素，那些动不动就暴跳如雷者是最无用之人，他们往往会将自身的缺点暴露无遗，让