

不生气的智慧



⑨ 我们的情绪为什么会有波动？人为什么难以控制自己的脾气？原来，我们只有通过自修，才能智慧如海，明理通达，也才能把所有的怨恨、荣辱化为忍耐、宽容，这时我们便能拈花一笑，把所有的烦恼化为甘甜了。

罗健
编著

中国言实出版社

不生气 的 智慧



罗健 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的智慧/罗健编著.

—北京:中国言实出版社,2009.1

ISBN 978-7-80250-116-4

I. 不…

II. 罗…

III. ①心理保健—通俗读物②个人修养—通俗读物

IV. R161.1—49 B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165510 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 17 印张

字 数 250 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-80250-116-4/B·194



前言

谁都知道气大伤身，生气不好。可生活中要想不生气却还真的不容易。

有些人让我们无法不生气。伤害自己的亲人，出卖自己的友人，挑拨离间的奸人，背后发难的小人。遇到这样的人，谁都要气愤难平，不生气才怪。

有些事让我们不能不生气。利益被侵犯，无端被羞辱，无辜被指责，无中生有被陷害。碰到这种事，谁都会难压心头怒气，非生气不可。

就连自身的一些事也常常会让我们生气。因为粗心大意，因为一时糊涂，因为错失了机遇。赶上这时候，谁都会懊恼不已，定要一“气”方休。

尽管如此，生气还是不应该，人生最好不生气。

通常，勾起人们气头的种子，或是因怒，或是因怨，或是因妒，或是因恨。假若我们常常被这些消极而有害的不良心理控制着，总是着急上火、生气恼怒的话，就必然会危害身体的健康，夺去生活的快乐。气太大，可能要毁掉你的人生。气过盛，甚至能断送你的前程。因此，不生气才是对生命的负责，不生气才是做人的高境界，不生气才能快乐一辈子，不生气才是人生修来的福。

人的一生必然会充满着喜怒哀乐。种种生气的不愉快经历，时时会提醒着自己：怒气会让人愚蠢，闲气会让人失神，怨气会让人灰心，坏脾气会害死一个人。要想不生气，就要时时注意心性的修炼，就要事事加强自我修养。其中，理性的思考，平和的心态，积极的自励，处世的心机，都是平息怒火、变生气为长志气的法宝，样样不能少。

这本《不生气的智慧》，既是一部心理健康的养生手册，也是一部人生励志的修炼宝典。全书分上、中、下三篇，分别就生气的危害、生气的诱



因、化解生气的具体方法等，与读者娓娓道来。书中就“气”说理，指点迷津；挖掘“气”根，解开心结；摆平“气”事，豁达处世。全书内容平和而精彩，事例朴实而有趣，方法简单而实用，极具可读性，是当代人需要的健康生活指南。

即便生活再不如意，生气也根本不值得。

气生得越少，活得就越快乐，生命就越健康。

编著者

2008年7月于北京



目 录

前言	(1)
----------	-----

上篇 不生气，修炼人生的高境界

人为什么会生气？中医学认为是肝火过盛所致，心理学认为是心理失衡的情绪表现，社会学认为是人类不理智的劣根习性，伦理学认为是用别人的错误惩罚自己。尽管各家看法不同，但都认为，心平方能气和，乐观才会气顺。不生气于现代人而言，是健康养生的必修课，也是修炼人生的高境界。

所以：别人生气我不气，气出病来又何兴。

若要人生如人意，生气不如长志气。

一、生气等于慢性自杀

1. 生气是人生健康的一大杀手	(3)
2. 生气是用别人的错误惩罚自己	(5)
3. 一时的冲动可能会毁掉你的一生	(6)
4. 愤怒的情绪会“炸掉”一切	(8)
5. 大怒是使身体致病的第一因素	(9)
6. 爱生气的人不可能长寿	(10)

二、不生气是人生的一种高境界

1. 不生气是人生的一种境界和气度	(13)
-------------------------	------



2. 平和的心态使人生更有意义 (14)
3. 保持和气，与人为善是人生快乐的秘诀 (17)
4. 追求成功者，需要对人心平气和 (19)
5. 平静安宁的心境是修养心性的必修课程 (21)
6. 克己制怒是成功者必备的修养 (23)
7. 生气会损害你的身体健康 (26)
8. 小事别计较，闲气生不得 (27)

三、别让坏情绪毁了你

1. 做自己命运的至高统治者 (30)
2. 追求和谐的生活，保持身心健康 (32)
3. 学会让自己的情绪转向 (34)
4. 学会遗忘，人生会更轻松 (37)
5. 痛快地扔掉自己的“情绪包袱” (38)
6. 为自己选择无害的发泄方式 (40)
7. 学会控制自己的坏脾气 (42)

四、快乐的心态是根除生气病的良药

1. 快乐的心态是可以治病的良药 (44)
2. 快乐的生活源于感恩的心态 (45)
3. 如果心态是正确的，你的世界也是正确的 (47)
4. 保持良好的心态，不要自己打败自己 (50)
5. 看开一切，快乐地面对人生 (52)
6. 用内心的阳光照耀自己，也照耀别人 (53)
7. 把光线放进去，黑暗自然会逃走 (57)

五、忠告你：生气不如长志气

1. 不要因嫉妒他人而生气 (60)



2. 与时俱进，不断地改变和提高自己 (62)
3. 积极努力，让自己得到升华 (63)
4. 应当为别人超越自己而高兴 (65)
5. 化嫉妒为上进的动力 (66)
6. 增强竞争意识，替代嫉妒之心 (68)

六、以一颗宽容的心对待他人的过错

1. 宽容，是人生难得的佳境 (70)
2. 不用他人的错误惩罚自己 (71)
3. 宽容他人，快乐自己 (73)
3. 宽容的心胸能够化解怒气 (76)
4. 以宽容之心对待朋友的过失 (78)
5. 宽以待人，不必事事计较 (79)
6. 原谅那些无心伤害你的人的过失 (80)

中篇 点亮心灯，驱除心中的阴影

我们的心灵，如同生命的一面镜子，映射着每个人的喜怒哀乐。内心光明，则人清气爽，生活快乐；内心晦暗，则人浊气滞，生活郁闷。

一个人的心中若被怨怒、仇恨、嫉妒、报复等阴影填充时，生气就会不可避免，要让自己快乐起来，让生活多些阳光，就一定要驱散心中的阴影，让你的心灯长明。

七、消除抱怨心理

1. 怨恨之火令人坐立难安 (85)
2. 为什么会产生怨恨心理 (87)



3. 牢骚有百害，抱怨无一益 (88)
4. 怨恨心理会破坏身心健康 (90)
5. 不要让抱怨成为习惯 (91)
6. 以宽容之心化解怨恨之火 (93)
7. 谅解是消除怨恨的良方 (94)
8. 摒弃攀比，保持心理平衡 (96)

八、驱散嫉妒的乌云

1. 嫉妒是一种丑陋的心态 (101)
2. 嫉妒的心态既害人又害己 (104)
3. 极端自私是嫉妒产生的祸根 (106)
4. 女性为何天生爱嫉妒 (109)
5. 放下嫉妒之心这把杀人软刀 (110)
6. 面对嫉妒要学会心理调整 (111)
7. 通过自解自励消除嫉妒心理 (112)
8. 建立平和健康的心态 (114)

九、化解愤怒情绪

1. 愤怒的情绪会将人生拖入深渊 (117)
2. 有理不在声高，凡事避开争吵 (119)
3. 找出你的“情绪温度计” (120)
4. 控制自己的暴躁，不要怒火中烧 (121)
5. 学会与“怒气”对话 (123)
6. 驾驭愤怒情绪是强者的表现 (125)
7. 积极疏导情绪，抑制愤怒之火 (127)
8. 幽默的语言是抑制愤怒的良方 (129)
9. 掌握小办法，怒气得消解 (130)



十、拔掉心中仇恨的利箭

1. 仇恨是一种敌意的复合情绪····· (132)
2. 别让仇恨挡住你的路····· (134)
3. 让宽容化干戈为玉帛····· (136)
4. 推己及人，以柔和驱逐怨恨····· (138)
5. 爱产生爱，用爱心化解仇恨····· (139)
6. 用同情和谅解熄灭争斗····· (140)

十一、放下报复的屠刀

1. 报复别人实则是报复自己····· (142)
2. 报复是潜藏的癌细胞····· (143)
3. 报复只会使痛苦叠加····· (145)
4. 别将自己锁在悲剧里····· (146)
5. 改变思维，消除报复心理····· (148)
6. 让宽容关上报复之门····· (149)
7. 让报复之心的萌生断了后路····· (150)
8. 莫让孩子迷失在报复的迷途中····· (152)

下篇 清醒理性，增强对“生气”的免疫力

诚然，生活中确实有太多可气之事，工作中也确实有太多可气之人。但是，“气”生得再大，也于事无补，于人无益。并且，“气”生得越多，就越伤自己的身体，倒霉的只是自己。既然如此，那又何必生气呢？

要想不生气，理性是预防针，修养是免疫力。有了这两条，生气的就是别人，快乐的就是自己。



十二、平静地对待上司的不公与无理指责

1. 从容面对上司的指责..... (157)
2. 尽量避免上司的误解与偏见..... (158)
3. 让理解搭起一座通心之桥..... (161)
4. 学会协调与上司的关系..... (164)
5. 巧妙消除与上司的隔阂..... (165)
6. 对奚落他人的上司不能懦弱..... (167)
7. 遭遇“不合作”上司时要理智..... (168)
8. 曲身应对上司的打压..... (171)
9. 理性应对职场上的不公平..... (173)

十三、摆平职场的矛盾冲突

1. 沟通是摆平职场矛盾的良方..... (175)
2. 自己错了，就要坦率承认..... (178)
3. 不指责他人，避免在职场上树敌..... (180)
4. 坦然面对同事的无端怀疑..... (182)
5. 给批评的语言涂上一點蜜汁..... (184)
6. 有效应对搬弄是非的同事..... (188)
7. 正确应对同事的恶言恶语..... (190)
8. 别让冲突升级为明争暗斗..... (191)
9. 自我控制，不可在小事上得罪人..... (194)
10. 职场中与同事言归于好的艺术..... (196)

十四、理性地对待小人的陷害

1. 睁大眼睛辨别君子与小人..... (198)
2. 提防小人，才能避免受到伤害..... (199)
3. 以君子之心度小人之腹..... (201)



- 4. 深思熟虑应对小人打“小报告” (202)
- 5. 宽怀对待异己甚至小人 (204)

十五、面对羞辱而保持平静的心态

- 1. 别让流言飞语主宰你的情绪 (210)
- 2. 不要在乎别人说你什么 (213)
- 3. 怎样对付他人的“揭短” (215)
- 4. 如何面对别人的讥讽 (217)
- 5. 承受住嘲笑，忍得了屈辱 (218)
- 6. 面对屈辱，最好的对策是“坚忍” (220)

十六、豁达地对待伤害过你的人

- 1. 豁达是做人的一种高尚品德 (222)
- 2. 给你的“对头”一些宽容 (223)
- 3. 面对中伤，保持足够的冷静 (225)
- 4. 不要从心里去恨一个人 (226)
- 5. 豁达大度，只为顾全大局 (228)

十七、宽容地对待亲人感情的背叛

- 1. 珍视亲情，面对亲人莫生气 (230)
- 2. 面对亲人背叛，理性应对 (231)
- 3. 面对恋人离去，不必悲伤 (233)
- 4. 夫妻之间也要“难得糊涂” (235)
- 5. “红杏出墙”时，不可妄报复 (238)
- 6. 假如婚姻破裂，应当理智分手 (241)

十八、清醒对待“朋友”设下的圈套

- 1. 小心，朋友也会出卖你 (244)



2. 不要踏上朋友的“贼船” (245)
3. 警惕朋友背后放黑枪 (247)
4. 不可轻信“酒肉朋友” (248)
5. 图利“朋友”不可信 (250)
6. 谨慎交友，避开误区 (251)
7. 对朋友也要树堵防范的墙 (253)
8. 朋友不义，就要割袍断义 (254)
9. 以诚交益友，以智拒损友 (256)



上

篇

不生气，修炼人生的高境界

人为什么会生气？中医学认为是肝火过盛所致，心理学认为是心理失衡的情绪表现，社会学认为是人类不理智的劣根习性，伦理学认为是用别人的错误惩罚自己。尽管各家看法不同，但都认为，心平方能气和，乐观才会气顺。不生气于现代人而言，是健康养生的必修课，也是修炼人生的高境界。

所以：别人生气我不气，气出病来又何必。

若要人生如人意，生气不如长志气。



一、生气等于慢性自杀



常言道：人活一口气，佛争一柱香。话虽如此，但莫要忘了还有另一句古老的话：生气百病生。

1. 生气是人生健康的一大杀手

一个把大量的精力耗费在无谓的生气上的人，不能像平常人一样尽可能地发挥他固有的能力。生气能败坏人的健康，摧残人的活力，损害人的创造能力，因而可以使许多大有作为的人平庸而终。

你可曾听说，人能够从生气中得到丝毫的好处吗？它可曾有过一次帮助别人改善生活吗？这个恶魔随时随地都在损害人们的健康，使人们失去活力，降低人们的效率，使人们的生活陷入不幸中。

假如有一个店主，明知有一个不忠实的伙计，天天都要在店中偷些东西，但仍然将他留在自己的店中，年复一年，不予开除。我们对他将作何感想？然而我们大家，却往往在我们的精神商店中，保留着一个比偷钱、偷物的小偷坏得多的小偷。保留一个盗窃我们最宝贵的精神活力以及一切生命中的机会与幸福的小偷而不予以摒除，难道不是大怪事！

野蛮时期的土人在宗教仪式中，往往用种种残酷的方法伤害自己的身体来当做虔诚的表示。对于这种土人，我们不是觉得可怜可笑吗？然而我们自己也并不高明。我们往往用种种精神的刑具来伤害自己，我们常常被各种无





谓的生气所困扰，让自己生活在忧患之中。

生气能摧毁人的活力，消磨人的精神，能够很严重地影响人的工作。

一个人在心绪不宁的时候，工作自然不能达到最高的效率。人的各种精神机能，一定要在丝毫不受牵制的时候，才能发挥其最高的能力。困于生气的头脑，它的思考往往会不清楚、不敏捷、不合逻辑。在脑细胞受烦闷的侵扰时，思考力自然不能像毫无干扰的时候那样集中。

脑细胞时常为血液所冲洗，并从血液中摄取养分。所以，假如血液中常常载满了恐惧、烦恼、愤恨、嫉妒等思想的毒素时，这些脑细胞的“原形质”便会受到损害。

多少年来，人类始终容许种种无谓的烦闷、生气来榨尽青年人的生命，使人未到中年即现老相。有人因为生了很大的气之后在短时间内容容大变，就像两个前后完全不同的人。其实，促使他们衰老的，是他们自己多愁善感的性格，以及容易生气的习惯。

有些女性往往要用电器、药品或手术挽救红颜早衰，其实这是舍本求末，使她们衰老的只是太易生气。医治衰老最好的药品就在我们自己心中——泰然的态度，不生气的习惯。

驱除生气的最好方法，就是常常怀着一种愉快的态度，而不要去看生活的不幸与丑恶的那个方面。

维持健康的身体，也是矫正生气习惯的重要条件。良好的胃口、酣适的睡眠、清爽的神智，都是可以减少烦闷的。在变态的情形下，生气心理才会滋生。体强力健的人，为生气所乘的机会比较少。但在活力低微、体质衰弱的人的生命中，生气心理容易立足、滋长。

当你一觉察到有生气心理侵入你的生活中，你须立刻让你的心中充满种种希望、自信、勇敢、愉快的思想。不要坐视这些可能剥夺你幸福的敌人在

温馨提示：

医治生气心理，你无须找医生、进药房，你完全可以自己治疗。你只要用希望替代失望，用乐观替代悲观，用愉快替代烦恼，生气心理就会远离你。