

不公平的事、意料之外的事、烦心的事每天都在发生，如果一味生气，结果只会是气坏了自己，助长了对方的气焰，正中对方下怀。
所以，不妨笑一笑，何苦拿别人的错误来惩罚自己？
古语说得好：“树活一张皮，人活一口气。”如果你遭遇了不公平的待遇，如果你在起点落后于他人，别抱怨，用自己的实力去为自己争一口气吧！没有什么天生使然，没有什么命中注定，只有不甘于命运的安排，才能活出别样的人生！

愚蠢者只会生气，聪明者懂得争气！

牛凯业 / 主编

Shengqi Buru Zhengqi Quanji

一生最该掌握的情绪管理术

为人不生气，不斗气，有了好心态就有了好人生；
做人要静气，要大气，平和乐观豁达宽容是福气；
交际要和气，要活气，大度忍让灵活自如聚人气；
人生有勇气，有志气，不甘人后奋勇向前追胜利！

生气不如争气

全集



中国纺织出版社

不公平的事、意料之外的事、烦恼的事每天都在发生，如果一味生气，结果只会气坏了自己，断送了财力和健康。正心修身养性，所以，不妨笑一笑，何苦拿别人的错误来惩罚自己？
去请说得好：“国话、强项、人歌、一打、”如果你遭遇了不公平的待遇，如果你在起心怨恨、别人、望抱怨，用自己的实力去为自己争一口气吧！没有什么人生挫败，没有什么命中注定，只有不甘于命运的安排，才能活出精彩的人生！

愚蠢者只会生气，聪明者懂得争气！

生气不如争气

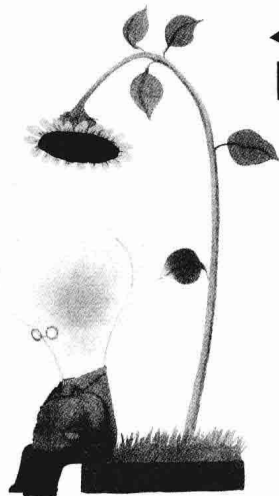
牛凯业／主编

Shengqi Buru Zhengqi Quanji

一生最该掌握的情绪管理术



为人不生气，不斗气，有了好心态就有了好人生。
做人要静气，要大气，平和乐观豁达宽容是福气。
交际要和气，要活气，大度忍让灵活自如聚人气。
人生有勇气，有志气，不甘人后奋勇向前追胜利！



全集



中国纺织出版社

内 容 提 要

社会竞争的日趋激烈,生活压力的日益加大,人际关系的日益复杂等都让人们的心情变得复杂而敏感。因此,很多看似不起眼的小事也会致使人们生闷气、发牢骚,甚至萎靡不振、迷茫无助、暴跳如雷……其实大可不必这样,因为生气除了自己伤身、伤神以外,还会伤害别人,且对解决问题没有任何帮助,相反还会使事情变得更糟。所以看开些,不要为一些你看不惯的人或事生气了,敞开心胸,充实自己,把对他人、对社会、对挫折的怨气转化成动力,活出一个乐观、向上的成功人生。

图书在版编目(CIP)数据

生气不如争气全集/牛凯业主编. —北京:中国纺织出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5064-6453-6

I. ①生… II. ①牛… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 085600 号

策划编辑:王 慧

责任编辑:王军锋

特约编辑:阚媛媛 李巧新

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

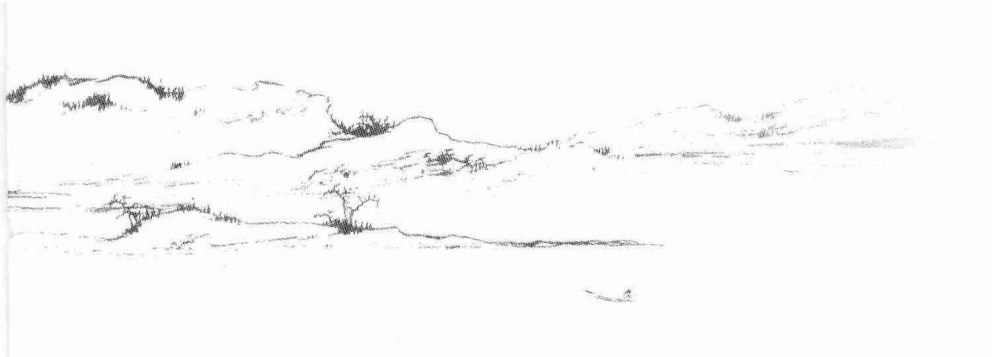
北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20.5

字数:212千字 定价:36.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



生活是一团麻，那也是麻绳拧成的花；
生活像一根线，也有那解不开的小疙瘩呀！
生活是一条路，怎能没有坑坑洼洼；
生活是一杯酒，饱含着人生酸甜苦辣；
生活像七彩缎，那也是一幅难描的画；
生活是一片霞，却又常把那寒风苦雨洒呀！
生活是一条藤，总结着几颗苦涩的瓜；
生活是一首歌，吟唱着人生悲喜交加的苦乐年华。

……

相信很多人都回忆起来了，是的，这就是电视剧《篱笆女人和狗》的主题曲——《苦乐年华》。

且不说这部电视剧曾经赢得了多少观众，单就这首充满哲理的歌，就为无数被生活的酸甜苦辣所包围着的人们献上了心灵的慰藉。让众人明白了：原来这就是生活，它有美丽的花，也有难解的结；它有沁人心脾的甜，也有钻心彻骨的痛；它有阳光明媚，也有凄风苦雨；它有平坦畅通，也有泥泞坎坷；它有平静如画，也有悲喜交加……

是的，生活就是如此，苦乐交替、悲喜交加，谁都不能置身其外。所以，当你遇到烦恼、苦痛时，不要垂头丧气，而要平心静气；当你遇到他人的嘲讽、愚弄时，不要斗气、赌气，而要大气、和气；当你遇到强大的阻挠、牵绊时，不要畏惧生气，而要自强争气！

要知道,生气是拿别人的错误来惩罚自己,争气才是利用别人的阻挠、牵绊来磨砺自身。所以,拥有不生气的心态,能够让你在幸福、顺利、成功时保持清醒的头脑;坚定要争气的想法,能够让你在遭遇低谷、磨难、阻挠时不丢掉进取的信念!既然如此,那些所谓的清贫、辛苦还算得了什么?那些所谓的挫折、不幸还算得了什么?那些前来使绊的小人还算得了什么?那些自身的不足、缺陷还算得了什么?

英国著名作家迪斯雷利曾说:“因为小事而生气的人,生命是短促的。”所以,无论是为了我们身体的健康,还是为了我们心理的健康,抑或是为了我们生活环境的美好、交际环境的和谐、工作环境的融洽,都要时刻告诫自己不要生气。

另外,人生一世,只有“不生气”是远远不够的,还要时刻不忘“要争气”。即使眼下的生活是顺畅而美好的,也不要满足于现状,而要继续努力进取。正所谓“树活一张皮,人活一口气”,满足现状会让人停滞不前,甚至每况愈下,因为当别人都在为“争一口气”而努力拼搏的时候,你的原地踏步无疑就是落后。所以,你还要不断地充实自己、砺炼自己,以求活出一个别样的人生!

人生是千姿百态的,每个人也都是只能活一回。生气也是活,不生气也是活;争气也是活,不争气也是活。但是,生气活的状态同不生气活的状态则是阴雨连绵和艳阳高照的差距,争气活的状态同不争气活的状态则是鼓乐喧天和哀鸿遍野的区别。本书就是在给大家一个选择,你选择怎样的生活状态,你就会有怎样的人生高度。走进本书,你的内心世界将豁然开朗,你的现实世界也将会出现艳阳。

编者

2010年6月

第 一 章

不生气， 不拿别人的错误惩罚自己

- 情绪影响人的健康 / 2
- 生气等于惩罚自己 / 4
- 什么都不值得生气 / 7
- 生活不是为了生气 / 9
- 控制愤怒情绪 / 12
- 别让自己伤了自己 / 15
- 面对他人的愚弄不可冲动 / 17
- 无须理会流言蜚语 / 20
- 不拿他人出气 / 22
- 学会自我控制 / 25
- 不为无法控制的事烦恼 / 28
- 找到宣泄情绪的最佳方式 / 30

第 二 章

不斗气， 心胸豁达、宽容忍让是福气

- 别跟自己较劲 / 34

宽容他人，也是宽容自己 / 36
没有人能够从争辩中获胜 / 39
宽容的惊人力量 / 42
迈出化敌为友的第一步 / 44
用大爱化解争斗 / 47
拳头不是最有力的回击 / 50
能忍善让，吃点儿眼前亏又何妨 / 53
做人要懂得灵活退让 / 56
别攀比，欣赏自己拥有的 / 59
为大脑切除嫉妒的毒瘤 / 62
认输但不服输 / 64

第三
章

不赌气， 适合的才是最好的

适当降低标准 / 68
接受自己不完美的事实 / 71
别跟出身赌气，用实力给自己打气 / 74
别跟现实对着干，做适者才能做强者 / 76
人难免有过错，别和自己过不去 / 79
别一条道走到黑，要懂得放弃 / 81
选择职业不能赌气，适合就是最好 / 84
落井下石是不仁道的行为 / 87
别跟过去过不去 / 89
适时地选择转弯 / 91

第

四

章

震和气，

良好的交际是成功的基石

学会忍让，有理不在声高 / 94

说话要和气，维护他人的面子 / 96

面对谎言，不要刻意戳穿 / 99

平心静气，不做无谓的争论 / 101

别太计较，得饶人处且饶人 / 103

要有勇于担当责任的胸怀 / 106

不傲气，嘲笑别人等于嘲笑自己 / 109

人生来就平等，要学会尊重他人 / 112

示弱不是懦弱，而是生存的艺术 / 114

做人要豁达，用幽默化解尴尬 / 116

不做狂妄傲慢的无礼者 / 118

微笑能够营造和气 / 121

第

五

章

震静气，

好心态才有好人生

良好的心态是最宝贵的金 / 124

以平和的心态处世 / 127

乐观旷达天地宽 / 130

压力不是生活的主题 / 132

换个角度看幸福 / 135

不要计较琐事 / 137

别太把自己当回事儿 / 139

别苛求完美无缺 / 141

残缺也是组成完美的一部分 / 143

一切都会过去 / 146

机会需要耐心等待 / 149

去浮气，踏踏实实做人 / 151

第六章

震大气，

感谢折磨你的人与事

每个人都有困境 / 154

勇敢地面对挫折 / 156

对手也是帮手 / 159

生活因不幸而多彩 / 161

用豁达与命运抗争 / 163

冷静地面对灾难 / 165

做生活的强者 / 167

失去了，从头再来 / 170

承认生活的不公平 / 173

凡事看开一点 / 176

学会以幽默解嘲 / 178

感谢折磨你的人 / 181

把耻辱化做动力 / 183

善待别人就是善待自己 / 186

第七章

震争气，

别甘于命运的安排

不甘人后，永争第一 / 190

不要一味地抱怨 / 193

- 咽下怨气，才能争气 / 197
- 提升自身能力，改变眼下境遇 / 199
- “抱怨”要适度，努力才是有力的回击 / 202
- 生命的价值取决于自己 / 205
- 你是独一无二的你 / 209
- 别随波逐流，做本色的自己 / 213
- 坚守独立的人格 / 216
- 没有谁注定永远贫困 / 218
- 守护尊严，做个有骨气的人 / 221
- 坚强不容被征服 / 224
- 别让潜意识束缚自己 / 227
- 争气不是靠嘴说，而是靠实力 / 229
- 化不满情绪为创作激情 / 231
- 绝境不绝人，置之死地而后生 / 234
- 强者驾驭命运 / 237
- 每天都要进步一点 / 240

第八章

有勇气，
敢于面对现状才能改变现状

- 要有自我欣赏的勇气 / 244
- 勇于自我肯定 / 247
- 总有一扇窗为你打开 / 250
- 努力弥补缺憾 / 253
- 爱真实的自己 / 256
- 敢于冒险，才能规避步入低谷的风险 / 259
- 要有低头认错的勇气 / 261

锻炼自己的挫折复原能力 / 264
不要坐等机遇，要勇于创造机遇 / 267
坚持是一种勇气，也是一种力量 / 270
敢于将自己置身于危崖 / 273
要有敢为天下先的勇气 / 276
一味逃避的性格要不得 / 278

第九章

有志气，
斗智更要斗志

创造也是一种改变 / 282
做自己擅长的事，才是明智之举 / 284
人贵有自知，自知是大智 / 287
别被自己的优势绊倒 / 289
以其人之道还治其人之身 / 291
适当出丑方能赢得人心 / 293
勿求尽如人意 / 296
坚持自己的梦想 / 299
追求梦想，追求真实的人生 / 302
制订明确的人生目标 / 304
目标越具体，实施越容易 / 306
人生可以失意，但不可失志 / 309
要有自信，自信是动力 / 311
不熟不做，明智之举 / 314

生气不如争气全集

第一章 不生气，

不拿别人的错误惩罚自己

不公平的事、意料之外的事、烦心的事每天都在发生，再遇上暗箭伤人或蛮不讲理的小人，如果一味生气，结果只是气坏了自己，反而助长了对方气焰，正中对方下怀。所以，不妨笑一笑，何苦要拿别人的错误来惩罚自己？

 情绪影响人的健康

有一位美国的黑人作家说过一句话：“你不能解决问题，你就会成为问题。”广泛流传于我国民间的《莫生气》中，也有两句话和它有异曲同工之妙：“为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替。”长寿学者胡夫兰德明确指出：“在对人的所有不利的影响中，最能使人短命的就是不好的情绪和恶劣的心境。”科学研究表明，人的心理状态，特别是情绪，对身体健康有着巨大的影响。“情绪因子”是大大缩短人的寿命的隐形杀手。美国北卡罗莱纳州立大学的研究人员发现，毫无节制的愤怒，是对健康和生命的威胁。他们对愤怒情感进行评估的调查问卷显示，易怒的人心脏病发病率比心情平和的人发病率高达三倍之多。还有一个美国的研究机构也指出易怒和疾病发作之间有必然的联系。

世界卫生组织（WHO）在关于健康的定义中有明确的表述，情绪变化不但能影响人的心理活动，还能影响人的生理活动。平和、安详的情绪对人的健康有好处，而压抑、愤怒、仇恨、恐惧、忧愁等情绪对人的健康极为不利，若长期存在这些情绪，足以让疾病趁虚而入。日本专家调查表明，因情绪不佳而患病者，占门诊病人总数的 79%。

近代国内外研究也证明，情绪在一些疾病中，起着重要作用。具体而言：长期压抑和不满的情绪，诸如抑郁、悲哀、恐惧、仇恨、愤怒等情绪容易

第一章 不生气,

不拿别人的错误惩罚自己



诱发癌症。血压对于情绪的变化是极为敏感的,情绪状态的改变可以引起血压和心率的变化。愤怒、仇恨、焦虑、恐惧、抑郁等情绪可使血压升高,尤其以愤怒、焦虑、仇恨与血压的关系最为密切。甚至有人认为,不良情绪是血压升高的重要原因。心脏和血管对情绪的反应最为敏感,反复而持续出现的不良情绪,是导致心血管疾病的主要因素。据说俄罗斯的一位科学家脾气暴躁,为一件小事勃然大怒,以致心脏病突发而死。

情绪与胃肠的功能状态也有着密切的联系。人在恐惧或悲痛时,胃黏膜会变白,胃酸停止分泌,易引起消化不良;在焦虑、愤怒、怨恨时,胃黏膜会充血,胃酸分泌增多,易导致胃溃疡。可以这样说,肌肉、血管、内脏及内分泌系统,几乎每一个重要的器官都会因情绪变化而变化,影响人的身体健康。因此,在日常生活中不但要重视细菌、病毒对人体的危害,也要重视情绪因素对健康的影响。至于情绪为什么能够影响健康这个问题,各国科学家进行了大量研究,虽尚无定论,但大多数人认为,人在不同情绪状态时,下丘脑、脑下垂体、自主神经系统都会有一定的生化改变,并由此引起身体各器官功能的变化。这正是情绪可以致病的生理学基础。

其实早在两千多年前,我国的古人就已经得出了“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾,悲伤胃”的结论。如今人们更是以科学的根据论证了情绪变化能影响内脏活动和内分泌腺的活动。更重要的是,人的疾病状态反过来也可以加剧情绪的变化,两者互为因果,很容易形成恶性循环。

法国著名作家罗曼·罗兰说过:“愉悦的心情是一个人最好的打扮。”美国医生辛德在《天天都有好日子》一书中写道:“每个人身体内部都有一股有助于身体健康的力量,那就是良好的情绪力量。”所以为了有效预防不良情绪对身体健康的影响,大家一定要学会自我控制和调节情绪,激活身体内部的情绪力量,保持乐观的情绪和情感,维持良好的心情和心态。只有随时保持乐观的情绪和良好的心态,健康才能得到保证,我们才能以充沛的精力和饱满的热情去迎接工作,享受生活。

生气等于惩罚自己

有一位哲人说：“生气是拿别人的错误惩罚自己。”别人犯错，他理应受到惩罚；你自己生气，则是对你自己的一种惩罚。然而大多数时候，别人没犯错，你自己也会因为生气而受到惩罚。

20世纪40年代，德裔美国科学家爱因斯坦由于提出相对论而引起广泛的关注。但在当时，伴随着莫大的荣誉和耀眼光环的是众多科学家的一片质疑声。随着时间的推移，越来越多的科学家加入了反对的行列，继而是对爱因斯坦及其相对论进行的一系列猛烈的抨击。反对者召集了一百位当时颇具名望的科学家联名证明相对论是谬论，是无稽之谈。这种质疑和抨击愈演愈烈，最后变成了对爱因斯坦人身和人格的攻击。反对者在多个公开场合大放厥词：爱因斯坦是个疯子，是个毫无出息的傻瓜，是个一心只想出名的白痴……

记者会上，好事的记者当然不会放过这个机会，追问爱因斯坦对此事如何看待，准备怎么反击，爱因斯坦微笑着说：“一百位？如果能证明我的确错了，一位就可以了！”会场里顿时掌声雷动。

爱因斯坦对于那些科学家的质疑、谩骂和羞辱真的一点都不生气吗？答案是否定的，没有人会对此无动于衷。但是他很清楚，生气、愤怒只会给自己平添烦恼，只会招致更多的非议，只会让那些反对者在笑声中

第一章 不生气,

不拿别人的错误惩罚自己 

举杯庆贺他们计划的得逞。所以他很好地控制住了自己的满腔怒火,没有让自己成为愤怒的牺牲品。在事隔多年后,那些反对者当中的一位略带调侃地说了这么一句话:“时间证明爱因斯坦是获胜者,我们是失败者,我们让一个微笑打败了!”

无独有偶,西方有个政治家也非常懂得使用这个方法——当有人骂他时,他先是沉默;等到对方骂完时,他则微笑着说:“对不起,您刚才说的我没听清楚,麻烦再说一遍?”没有人会不厌其烦地终日骂人吧?所以当我们受到质疑、误解、谩骂、甚至羞辱时,不要生气。微笑一下吧,其他的都交给时间去解决!

其实不仅不能对周围的人生气,对于周围的环境也不能生气,要尽量保持一颗平和的心。

一头因为赌气而离家出走的骆驼在沙漠里艰难地跋涉着。中午的太阳像一个大火球,炙烤着大地。骆驼又饿又渴,焦躁万分,一肚子火气不知道该往哪儿发才好。

就在这时,它的脚掌被一块儿玻璃瓶的碎片硌了一下,骆驼顿时火冒三丈,咬牙切齿地骂道:“去死吧!”随即抬起右脚狠狠地将碎片踢了出去,由于用力过猛,一不小心将本来厚实的脚掌划开了一道深深的口子,殷红的鲜血顿时染红了脚下的沙粒。

气急败坏的骆驼一瘸一拐地向前走着,地上的血迹引来了空中的秃鹫。它们欢叫着在天空中盘旋。“莫非它们要等我的血流干后,来吃我的肉?”骆驼心里一惊,不顾伤势狂奔起来,沙漠上留下了一条长长的歪歪扭扭的血痕。跑到沙漠边缘时,好不容易摆脱了秃鹫的骚扰,可谁知浓重的血腥味又引来了附近沙漠里的狼,疲惫加之失血过多,虚弱的骆驼只得像只无头苍蝇般东躲西藏,仓皇之中跑到了一处食人蚁的巢穴旁。浓烈的血腥味惹得食人蚁倾巢而出,疯狂地向骆驼扑过去。眨眼间,食人蚁就像一床黑色的棉被把骆驼裹了个密不透风。顷刻之间,可怜的骆驼轰然倒地。

临死前,这个庞然大物后悔莫及,喟然长叹道:“为什么我要跟一块小小的碎玻璃过不去呢?”

看完这个故事后,相信大家一定会有所顿悟。是啊,何必生气呢?这只骆驼因控制不住自己愤怒情绪,在受到一连串的伤害后,最终走向了毁灭。可叹可悲!

现实生活中不乏像骆驼这样容易生气的人。每个人一路上总会有或大或小的沟沟坎坎、或轻或重的磕磕绊绊,总会有这样或那样的不如意。面对这些沟沟坎坎、磕磕绊绊以及不如意,如果只是一味地生气,你的生活中将永无晴日,而你也将会在无休止的压抑中消极度日。