

生气不如争气 养颜不如养心

女人 就要 不生气

气，是拿别人的错误惩罚自己；生气，是以自己的烦恼毒害别人。学会不抱怨、不生气，女人才能从成长中达到成熟。

辛辛苦苦过舒服日子 舒舒服服过辛苦日子

萧雯 编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

女人 就要 不生气

萧 雯 编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

女人就要不生气 / 萧雯著. —北京 : 中央编译出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5117 - 0434 - 4

I. ①女...

II. ①萧...

III. ①女性 - 修养 - 通俗读物

IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 121594 号

女人就要不生气

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京业和印务有限公司

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

字 数 221 千字

印 张 16

版 次 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 29.80 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前言

NÜREN JIUYA OBUSHENGQI

在我们的生活中,总是存在许多不如意的事,到处充满着喜怒哀乐,在遇到烦恼和不愉快的时候,很大一部分女性朋友一直被烦恼和不愉快的情绪所困扰而生气,整日沉浸在痛苦中。就生气的负面性而言,我们有必要时时提醒自己:怒气会让人愚蠢,闲气会让人失神,怨气会让人灰心,坏脾气会害死自己。

世界上很少有因为生气就使问题和矛盾获得解决的;相反,常常因为生气把事情搞僵了,搞糟了。生气时,极而言之,极而行之,没了后退之路,没了回旋余地。本来有理,反而变成了没理;本来小事,结果闹成了大事,甚至不能收拾,过后,悔之晚矣。

俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人:“在开口之前,先把舌头在嘴里转十圈。”因为生气是射向健康的一支利箭,它不一定能伤害你的敌人,却时时会侵蚀你自己的健康。

一个不会生气的女人是庸人,一个只会生气的女人是蠢人,一个能够控制自己情绪,做到尽量不生气的女人是聪明的。聪明女人的聪明之处,是善于运用理智,将情绪引入正确的表现渠道,使自己按理智的原则控制情绪,用理智驾驭情感。

一般,勾起人们生气的种子,或是因怒,或是因怨,或是因妒,或是因恨。假如女性朋友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。

女人就要不生气……

前言 FOREWORD

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。

别为小事生气是善待自己的一种方式,对待一些委屈和难堪的遭遇,让其在内心转变成另外一种心情,以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处,不也是另一种收获吗?

不生气是处世的一大智慧,在遇到种种的不愉快时,女性朋友如何运用自己的智慧去解决这些问题,便是一门不容易的课程。

女人要想不生气,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,豁达的胸怀,智慧处世的心机,看淡人生、拥有良好的心态、身心保持最佳状态,都是平息怒火、变生气为长志气的法宝,这些都是必需的,任何一样都不能缺少。

人生如同倒置的沙漏,生气和快乐各占一边,生气的时刻多了,快乐就远了。与其生气,不如将该放下的放下,摆正自己的心态,积极改变现状,来赢得别人的喝彩。记住,在心灵深处,天堂与地狱只有一念之差,你用什么样的方式思考,就会产生什么样的结果。用心寻找,生活中到处是惬意、迷人的风景。

《女人就要不生气》全书内容平和而精彩,事例朴实而有趣,极具可读性。此书可让女性朋友学会宽容地对待你的对手,学会适应环境和改变自己的弱势状态,学会不为打翻的牛奶哭泣,学会把争斗变成谦让,懂得遇事三思,懂得有容人的气量,懂得生存的理念。还有最重要的是学会让自己强大起来,不去计较一些鸡毛蒜皮的小事,从而赢得美丽的幸福人生。

前言 FOREWORD

Wi-Fi 6E 目录

1

生别人的气，不是在惩罚他人，而是在惩罚自己。与其用别人的错误来惩罚自己，不如让自己放宽心态，去忽略那些扰乱自己心灵的浮尘。错误是由他人造成的，不在我们自身，所以不该由我们来承受这份气，理解了这些，心情就会豁然开朗。为了自己的身体健康和心灵和谐，请抛开一切小事，忘掉一切烦恼，给自己的天空点缀绚丽的色彩，让自己的人生更精彩。为了家人，为了自己，宽以待人、放宽心胸，给自己一个广阔的天空，放好心情，尽情享受每一滴露珠的滋润，每一缕阳光的洗礼！面对他人的过错，能够做到不生气的女人，才是生活的智者。

生气是用别人的错误惩罚自己	2
人气我不气，我气伤身体	4
学会让自己的情绪转向	6
爱生气的女人不可能长寿	9

小事别计较，闲气生不得	13
为自己选择无害的发泄方式	15
强忍着你的眼泪会让你更加痛苦	17
懂得调控自己的情绪	20
驾驭愤怒情绪是强者的表现	22

卷二 平和的女人，不抱怨的人生才更加幸福

抱怨的女人不见得不善良，但常常不受欢迎。抱怨的女人以为自己经历了世界上最大的困难，却忘记了听他抱怨的人也有这些经历。其实你抱怨的同时，就等于你往自己的鞋子里倒水，使行路更难。学会不抱怨，体会不抱怨的生活是何等惬意。停止抱怨，学会承担自己的责任和义务，让我们懂的更多，爱的更多，得到的也会更多，不抱怨，生活才不会累。

抱怨只是庸人自扰	26
无法改变事实时就改变自己	28
生活是不公平的，你要学会适应它	30
与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛	33
与跟着你一起抱怨的朋友保持距离	35
为抱怨设一道防线	37
抖出抱怨这粒硌脚的“沙”	39
修正人生方向，脱离抱怨的轨道	41
懂得在恰当时机忍耐	44

卷三 自信的女人，学会欣赏自己的不完美

人生确实有很多不完美之处，每个人都会有这样或者那样的缺憾。其实，没有缺憾我们无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种美吗？自信的女人要学会欣赏自己的不完美，因为它是你独一无二的特征。欣赏自己的不完美，因为有了它才使你不至于平庸。不完美使你区别于他人，世界也因你的不完美而多了点色彩。缺陷和不足是人人都有的，但是作为独立的个体，你要相信，你有许多与众不同甚至优于别人的地方，你要用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面的确逊于他人，但是你同样拥有别人无法企及的专长，有些事情也许只有你能做而别人却做不了。学会欣赏自己的不完美，并将它转化为动力，才是最总要的。

不完美往往是自己“制造”的	48
接受并欣赏自己的不完美	51
在身体与心灵中保持自我	53
自我肯定，与完美绝缘	55
缺陷有时也是一种恩惠	57
自信造就女人的不平凡	59
如意和失意是人生的两个车轮	62
不必为生活中的遗憾而耿耿于怀	64
没事别和自己较劲儿	66
女人别因外表丑陋而苦恼	68
别把曾经的错事刻在心上	70
吹散“过去”的阴影	73

爱不能成为牵绊，该放手就放手	76
为失去太阳流泪，也将失去群星	79
当你放开双手，世界就在你手中	81
不斤斤计较是一种豁达	83
面对亲人背叛，理性应对	85
舍弃有时反而是一种获得	88
相识是一种缘分，分离也是一种缘分	91
学会遗忘，人生会更轻松	93
将宽恕带给伤害你的人	96
明智的放弃胜过盲目的执著	98
只要生命还在，一切都还有希望	102

卷五 智慧的女人，看清楚纷纷扰扰的人情世故

一个女人要立足于社会，就得有一双火眼金睛。人情世故当中，关键的因素是人，人的性格、品质、说话做事方式等千差万别，且常常以一种与事实不一样的面目出现，只有看得清、认得明，才能交对朋友做对事。选择朋友要经过周密考察，要经过命运的考验，不论是对其意志力还是理解力都应事先检验，看其是否值得信赖。常言道：“人心难测”。在识人过程中，如果能够看穿别人的心思，就等于成功了一半。看穿别人的心思，特别是要看穿初次相识的陌生人的心思。这听起来几乎不可能，不过，掌握了正确的方法也就不会那么难了。

识破面具后面的心思	106
细心地去品评、洞察他人	108
保持适当的距离才能产生美	110
要留些空间进行思考	112
睁大眼睛辨别君子与小人	114
提防小人，才能避免受到伤害	116
坦然面对同事的无端怀疑	119
理性应对职场上的不公平	122
把握职场做事的分寸	124

卷六 务实的女人，不会成为欲望和金钱的奴隶

务实的女人完全有能力做欲望和金钱的主人，她们能够控制自己的欲望，能够合理地赚取和使用金钱。过于铺张或过于吝啬，都容易被金钱所驱使。对于金钱，务实的女人取之有道，而且把它用

在做有意义的事情上。不管在什么时候，她们都是金钱的主人，而不是金钱的奴隶。她们对自己拥有的东西感到满足与快乐，即使连最微小的期望都无法实现时，她们对目前的状况仍感到满足。其实人生在世，好多美好的东西并不是我们无缘得到，而是我们的期望太高，不要有太多的欲望，否则什么都得不到。务实的女人善于控制自己的欲望，懂得见好就收才是明智之举。

富有就是珍惜已拥有的一切	128
活得太累，只因索求太多	130
平平淡淡才是真	133
保持一颗平易恬淡之心	134
远离浮躁，挡住诱惑	136
抛弃不必要的欲望，让心灵轻松和快乐	138
知足的女人不易生气	140
真正的快乐来源于内心的富足	142
羡慕别人的不如珍惜自己所拥有的	144
品味做一个凡人的快乐	146

卷七 坚强的女人，笑对生活中的不如意

彩虹的出现是经历了风雨，黎明的到来是经历过黑暗。生活中有太多的不如意，但我们得学会坚强。用微笑面对一切困难，笑一笑，也就过了，只要我们有坚持到底的勇气，生命的花朵总会在春天的某个角落悄然绽放。生活是一面镜子，你对它哭，它也对你哭；你对它笑，它也对你笑。让我们以春天的心情，春天的明媚，笑对生活中的种种不如意，让种种不如意在我们的微笑中化作内心和谐、社会和谐音符。

笑对苦难，快乐和幸福的晴雨表	150
优雅地欣赏人生每一阶段的风景	152
女人要笑对人生的“木结”	155
别让困境遮挡住你的双眼	157
女人，不要把自己当成弱者	159
女人因坚韧更美丽	162
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹	164
微笑让女人在困苦中看到希望	167
给生命更多希望的选择	169

卷八 理性的女人，打造不一样的心态

天气阴晦的时候，大部分女性朋友会觉得心情像外面的天气一样沉重，灰暗郁积于胸，变得烦躁易怒。当云开雾散，晴空万里，她们的心情也会随着天气的转变而转变，感觉心旷神怡，明媚一片，快乐得想放声歌唱。天气的好坏对女性朋友的心情的确有一定的影响，但是如果我们任天气牵着鼻子走，那真是一件不妙的事情。虽然我们不能主宰天气，但是我们可以主宰自己的心情。因此，女性朋友要想时刻都过得愉快，那就得让你的心情永远都在自己的掌控之中。你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的颜色。

拥有一双善于捕捉美景的眼睛	174
每个人都有快乐的权利	176
让好心情伴随每一天	178
学会放下坏心情，拥抱好心情	181
把吹口哨的心情找回来	183
如果心态是正确的，你的世界也是正确的	186

保持良好的心态，不要自己打败自己	189
看开一切，快乐地面对人生	191
用内心的阳光照耀自己，也照耀别人	194
把光线放进去，黑暗自然会逃走	198

卷九 充实的女人，不被世俗的繁缚所累

充实的女人坚持一个原则：过好每一天，快乐每一天，简单的字间却能看出一种心态。她们渴望简单，向往快乐，她们不被世俗的繁缚所累，她们每一天的心情是爽朗的，没有束缚的。许多女性朋友总是事事都要争取做的最好，时时都要显得比别人高明。在这种心理驱使下，人们往往把自己推上一个永不停歇的，疲累、痛苦的人生轨道上。那么，女人就该永远活在别人对你的看法里吗？充实的女人，把示弱当成一种价值取向和人生态度，天生的柔弱气质，能够使她在人生中得到呵护，拥有幸福。其实，真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于你自己的声音，走出属于自己的道路。

不因别人的评论而自寻烦恼	202
不因别人的批评和指责而生气	205
不要活在别人的价值观里	207
习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己	209
别为偶尔的批评抓狂	212
别让流言蜚语主宰你的情绪	215
如何应付他人的“揭短”	218
承受住嘲笑，忍得了屈辱	220

卷十 聪明的女人，让自己的身心保持在最佳状态

聪明的女人懂得去呼吸清晨的新鲜空气，感受一下大自然的
味道。真正的快乐其实就在你身边，要用心去感受。有人说，人
生就如一片夕阳，一样能发热发光。然而，要如此灿烂是有前提
的，即尽可能规避风险，让身体和心理都保持在最佳状态。生气
与否无疑是与最佳状态问题密切相关的，在步入最佳状态之前，
我们需要更新自己最佳状态。

幸福需要用心去感知	224
在爱与感恩中升华自己	226
为心灵找一个解脱的出口	229
做个笑口常开的快乐女人	232
学会“制造”自己的好运气	234
给心情放假，让心情更积极	236
走出自制的牢狱	239
选择自己喜欢的生活方式	241

女人就要不生气

NI REN JIU YAO BU SHENG QI

卷一 明智的女人， 不会拿别人的错误惩罚自己

生别人的气，不是在惩罚他人，而是在惩罚自己。与其用别人的错误来惩罚自己，不如让自己放宽心态，去忽略那些扰乱自己心灵的浮尘。错误是由他人造成的，不在我们自身，所以不该由我们来承受这份气，理解了这些，心情就会豁然开朗。为了自己的身体健康和心灵和谐，请抛开一切小事，忘掉一切烦恼，给自己的天空点缀绚丽的色彩，让自己的人生更精彩。为了家人，为了自己，宽以待人、放宽心胸，给自己一个广阔的天空，放飞心情，尽情享受每一滴露珠的滋润，每一缕阳光的洗礼！面对他人的过错，能够做到不生气的女人，才是生活的智者。



女人就要

不

生气

生气是用别人的错误惩罚自己

生气，几乎每一个女人都难以避免。倘若没有一点乐观豁达的态度，生活中令你生气的事俯拾皆是。不过，冷静下来仔细想想，生气，大都为他人、他事造成，错误并不在自身。令自己生气的人已经走得老远了，自己还为他生气，何必呢？

哲人康德说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”

人之来往，总免不了磕磕碰碰，遇不快而生气，这会破坏兴致，还会挫伤友谊和暴露缺陷，带来不良的后果。更重要的是，这是拿别人的错误惩罚自己，同时，又达不到纠正别人错误的目的。这种生气，别人感受不到不满，你也不会由此愉快。两者的效益是零。

与其让别人的错误来惩罚自己，还不如用自己高尚的言行来显示别人错误的低下，用自己美好的德行来显示别人礼仪的缺陷。

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我们的健康，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。

有时候一个人感到心烦意乱时，会觉得周围的一切都与自己的想法或做法相反，更奇怪的是有时还会自己生自己的气，看什么都不顺眼。可往往就是自己的一时之气，害了自己的一生。

我们做什么事情都不能意气用事，更不能生气，应该知道生气是解决不了问题的，生气只会害了自己。一个人生气，别人都在笑，何苦呀！人活在世上不容易，遇到上火的事情为什么不动动脑子，先把气压一压，好



好想个办法，把不利转化成有利，也许一时冲动会坏了一件好事，只要静下心来好好考虑，就会把坏事变成好事！

时间不等人，日出东海落西山；愁也一天，喜也一天；忙也乐观，闲也乐观；心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

某街道中心有一妇女正站在一居民楼上，想跳楼自杀。当地的民警立即赶到现场，经过半个多小时苦口婆心地劝说，这位妇女终于放弃了跳楼的念头，民警将她安全解救下来。

在询问过程中，民警了解到，这位妇女在农贸市场卖菜。一周前，她和临近的一位卖菜的中年男子发生口角，事情的起因是中年男子卖菜的价格比她的稍微低了点。原来，这位妇女的菜摊和中年男子的挨着，前几天中年男子把自己的菜价调得比她的低，结果生意就比她的好了点。这位妇女看不过去就和中年男子理论，说着说着两人就吵了起来，吵了半天也没吵出个结果来。回到家后，这位妇女越想越生气，就把这件事和丈夫说了。第二天她的丈夫就和她一起来到市场，找中年男子“算账”，丈夫把中年男子揍了一顿，为妻子出了气。

中年男子的家人报了警，由于中年男子受了点轻微伤，经民警调解，这位妇女和她的丈夫赔偿中年男子医药费等共1000元钱，但是这位妇女觉得这钱赔得冤枉，一时非常生气，就想跳楼一死了之。

事后，这位妇女对民警说：“我也是当时太生气了，为这点儿小事就要跳楼，要是真跳下去我不仅是害了自己，也害了我的家人。”

不要一遇小事就生气，那会使自己备尝苦果。

当你在生活上或工作中遇到让自己生气的事情时，不妨读一读下面这首不气歌：

“人生就像一场戏，因为有缘才相聚。相扶到老不容易，是否更该去珍惜。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。我若气死谁如意，况且伤神又费力。”