

(最新图文版)

ANGRY AS A GOOD SHOWING

事业成功的基石 生活幸福的源泉

生气不如争气

愚蠢的人只会生气 聪明的人懂得争气

人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。真正的人生需要磨炼，面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只有你自己。人最重要的是把握好你自己的心态，以积极快乐的态度面对人生中的一切，你的一生将是豁达明朗而成功的。



韩雪菲◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

最新图文版

ANGRY AS A GOOD
SHOWING

生气不如争气

愚蠢的人只会生气 聪明的人懂得争气

韩雪菲 ◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生气不如争气:最新图文版 / 韩雪菲编著. —北京:新世界出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5104-1040-6

I. ①生… II. ①韩… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 108210 号

生气不如争气

作 者:韩雪菲

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:魏 华

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京佳顺印务有限公司

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:270 千字 印张:18

版次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1040-6

定价:33.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前 言

PREFACE

也许你为这样的事情生气着：

看着街上的景色，抱怨着，恼怒着。他们有车坐，而我只能走路，他们能穿着品牌皮鞋而我只能穿着这双地摊货；他们住在三百多平米的别墅中，而自己却为了每个月几百元的房租发愁；他们在周末的时候去娱乐，而自己却还要兼职去养家糊口；他们……

生气不如争气。愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得去争气。

人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。身处顺境或巅峰而趾高气扬，身处逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。真正的人生需要磨炼，面对挫折，如果只是一味地抱怨生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只有自己。最重要的是拥有好的心态，以积极快乐的态度面对一切，你的一生将是豁达而明朗的。

新东方教育集团总裁俞敏洪曾经说：“没有人在踩过小草之后还会对小草感到抱歉。”假如你像一棵小草一样活着，尽管是有生命的，但是，你仅仅是一棵草，人们踩到你的身上不会因此感到抱歉，不会因为你的痛苦而痛苦，甚至不会产生怜悯之心。

或者你在为这样的事情生气：被人批评，被人诽谤，甚至是被人陷害。然而你应当为自己感到骄傲，那说明你是有成就的，是引人注意的。许多人由于嫉妒他人因此而去诽谤或者陷害，当你有这样的遭遇时，那说明你成功了，既然如此，为什么要去生气呢？

小题大做，被情绪牵着鼻子走会让你得到什么吗？为生活中的种种缺憾耿耿于怀能让你从中收获什么吗？生气能给你带来什么好处吗？

卡耐基在《人性的弱点》中写道：“没有人会踢一条死狗。”

还可能，你由于这样的原因而生气：你不断的努力，渴望自己能向前，但是一一次又一次打击让你感到愤怒，感到命运对你不公。

“任何不能将我毁灭的东西都会使我变得更强大。”

——弗里德里希·尼采

巴尔扎克也曾经说过：“挫折就像一块石头，对弱者来说是绊脚石，使你停步不前，对强者来说却是垫脚石，它会让你站得更高。”

如奥斯特洛夫斯基所说：“人的生命，似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。”我们不需要去赞美逆境，更不用去期盼逆境，但必须去正视逆境，当身处逆境的时候，要勇敢，要有恒心，山穷水尽的时候也会有峰回路转，柳暗花明的一天。

英国理性情感行为疗法（REBT）的主要支持者心理学家温迪·德赖登曾经说：“因为当你为自己的行为而自我抱怨时，你就无法从经验中学到东西。”

生气不会为你带来益处，因此，不要抓住让你生气的事不放，因为那样你腾不出手去抓住机会了。

还有的人是在生闲气，两千多年前的古雅典政治家伯里克利斯就曾说过：“请注意啊，先生们，我们太多地纠缠于小事了！”这一警言同样也适用于今天的人们。

如果学会用优雅和轻松的态度来面对生活，面对挫折，面对缺憾，那么当你正在或者将要为那些所谓“棘手”的小麻烦抓狂而火冒三丈的时候，就会发现生活原来竟也可以这般美好。

目 录

CONTENTS

第一章 生气，我居然如此愚蠢

别人犯错，我们为此雷霆万钧，那我们的做法就是错上犯错，因为我们会为此付出诸多代价，使自己的身体备受煎熬，就如同自虐一般自己制造痛苦自己承受，这样的做法难道不是愚蠢的吗？烦恼的事情时时刻刻都会出现在我们周围，大动肝火之后事情就会向着你期望的方向去发展吗？不会的，那样做反而会给你添许多麻烦。

要知道，树叶掉在你的衣服上，让你的衣服沾上了几粒灰尘，你弹掉它就好，不必大发雷霆去抱怨秋天，去骂那棵树，或者花费力气去洗整件衣裳，愚蠢的人才会那样做。

生气，你在自虐 / 002

大动肝火真的有效吗 / 006

你给错误加上了消极而无聊的影响 / 009

傻瓜在用放大镜看事实 / 012

第二章 幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉

你一定常常有这样的想法：怎么他们就会那样幸运呢？为什么自己就是这样倒霉呢？告诉你，所有的幸运都是要靠自己去寻找的，倒霉也是同样的，你花费时间去寻找幸运，幸运就会降临，你如果寻找的就是倒霉，那么，得到的必然是倒霉。

你也许在为自己没有钱买一双中意的鞋子而生气，那有没有想过有的人坐在轮椅上依然满面笑容呢？

当你学会欣赏世界的时候，你就会成为一个欢乐的天使，当你抱怨世界的时候，再美丽的景色对你来说都是地狱。

为什么总是你倒霉 / 016

沙漠里也有风景 / 018

心态决定是天使还是魔鬼 / 021

要幸运就有幸运 / 024

幸运路上也塞车 / 027

不要垂涎别人碗里的奶酪 / 030

第三章 别成为“生气”的牺牲品

愚蠢的人才会为过失生气，不断在困境中挣扎，聪明的人懂得去为自己争气，因此应当以正确的心态去面对过失，从痛苦中解脱出来，懂得原谅自己，选择适当的方式去补偿过失，让过失的烦恼降低到最小。摆正自己的心态，别让烦恼扩散，别在情绪战争中牺牲。

失败只是表明你尚未成功，并不意味着你没有努力，失败也并不需要你去忏悔，它告诉你，你应当汲取教训，下一次，再一次，或者再下一次，你应当成功。

不要成为笼中困兽 / 034

别趴在那个让你摔倒的坎上 / 037

人非圣贤，孰能无过 / 040

没人欣赏你生气的面孔 / 043

驱走成功的是你自己 / 046

让你的心灵温暖过冬 / 049

第四章 挫折是上帝送的礼物

巴尔扎克说过：“挫折就像一块石头，对弱者来说是绊脚石，使你停止不前，对强者来说却是垫脚石，它会让你站得更高。”

达尔文也十分坦白的承认他的残疾对他有着意想不到的帮助，正是因为磨难，正是由于存在挫折，才使人们做出令人意想不到的举动，才使人们完成了那些看似不可能的工作，那些逆境本身并不是一件好事，但如果面对逆境并且以逆境作为自己努力的动力，这样，逆境就变成了一种资本，一种驱动力，一种让人成功的理由。

别害怕挫折，那是上帝送给你的礼物，正确对待它，让它成为成功的基础。

别怕挫折来敲门 / 052

挫折是大自然的计划 / 055

我遭遇，我成功 / 057

错过春天的景色就不会忘记秋天的收获 / 060

人生不会一直是雨天 / 063

别让困难萎缩了你的意志 / 066

幸福喜欢化上浓妆来找你 / 068

第五章 感谢让你生气的人

尼采说过的一句话：“那些无法致人于死的事，只会让人更坚强。”没有拒绝，没有挫折，你无法进步，不要在自己受到挫折的时候就轻易放弃，当你听到“不”的时候，当你摔倒的时候，那正是你奋力进取的好机会。

没有逆境，人们会逐渐丧失进取心，逐步走向平庸，甚至失败。往往是那些让你生气的人，让你愤怒的事情，能够激起你旺盛的斗志，所以，正确看待那些与你意愿相反的人和事物，他们虽然是令人深恶痛绝的，但你不得不感激他们，因为正是他们将你向成功的终点线更推进一步。

没有你，我怎么成长 / 072
不是拦路虎，而是助力器 / 074
做一个最好的失败者 / 077
刺激你生气，指引你前进的方向 / 080
困难，是为了更强大 / 082
敌人是在暗示你接受新的挑战 / 085

第六章 从另一个角度看逆境

奥斯特洛夫斯基曾经说：“人的生命，似洪水在奔流，不遇到岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。”我们不需要去赞美逆境，更不用去期盼逆境，但必须去正视逆境，当我们身处逆境的时候，要勇敢，要有恒心，要相信山穷水尽的时候也会有峰回路转，柳暗花明。

每件事都有两面性，是好，是坏，都在于你自己。树木也许在困境下完全被摧毁，但是在断枝残叶当中，只要你细心去搜索，就会看到困境下掩埋的希望种子，那些种子意味着生机，意味着希望。你总会遇到挫折困难，如果你只停留在那些小的困惑当中，就很难迈开前进的步伐，只有越过那些黑暗，才能发现前面的路更加明亮！

绝境中寻找生机 / 088
欣赏不完美的美 / 091
挖出困境下掩埋的希望种子 / 093
最差劲儿的结果 / 096

第七章 得与失都是收获

“不要问我能赢多少，而是问我能输得起多少。”

——美国股票大王贺希哈

输，并不意味着就是失去，有时候，失败，放弃，认输也许都是一种收获，首先就像贺希哈所说，输得起，“输得起”代表之前的收获与成



功，“输得起”也代表敢于挑战失败，学会在失败中取得收获，才能享受更大的成功。

并且，许多情况下，失败也会是财富，后退也同样是智慧，放弃中也存在拥有，因为，想要跳得高，你首先要屈膝，失败，后退都是为了更好的成功和前进！

成功与失败都是财富 / 100

前进与后退都是智慧 / 103

放弃是为了更好的拥有 / 106

想跳得高，你必须屈膝 / 108

第八章 努力耕耘，总有收获

朝着正确的方向去努力。人生的道路就像跑马拉松那样，成功的关键并不在于你能跑到多快的速度，而是你能否坚持跑完。

每个人成功都是有原因的，在他们光鲜亮丽的背后一定都曾经下过一番苦心在自己的领域努力耕耘。因此，你要知道，一切成功贵在坚持。当你拿着一大把的钥匙去开启那扇成功之门的时候，应当清楚，并不是每个人都会在第一次就能拿到正确的开门钥匙，有的时候会是第三把，第四把，甚至是第十几把，第几十把，也许，你试过了所有的钥匙，最后一把才能打开那扇门，如果你在中途放弃了，你就与成功失之交臂了。

坚持一下，总会破土而出 / 112

你在为谁工作 / 115

生气的时候，希望已转身 / 118

想得必须舍 / 121

第九章 别吵，你是想失去爱情吗

“神不以男人的头创造女人，因为女人不可支配男人，但也不以男人的脚创造女人，因为女人不可成为男人的奴隶；而以男人的肋骨创造女

人，因为要她永远贴近他的心。”

——《塔木德》

爱人之间应当互相贴心，而不应是相互仇视怨恨，许多家庭在争吵中破裂，许多相爱的人因为争吵而分开，那些事情到底有多糟糕值得你与爱人争吵不休呢？值得你去牺牲家庭的快乐或者一生的幸福去争吵呢？也许，那些事情并不值得你以失去爱情为代价而争吵。每当生气的时候，你应当反思自己，是否让情绪控制了自己快乐的爱情。

缺憾里看到美丽 / 126

为了爱情，适时关闭你的嘴巴 / 129

有些“事实”不存在 / 132

停止坚持自己的主张 / 134

睁开眼睛看爱情 / 136

第十章 闲人才会生闲气

你是否也经常生气呢？首先反思一下自己是否生活得太单调、太“闲在”了呢？也许你总是像警察执勤时那样盯着他人，而忘了自己。别人活得像模像样儿了，你生气嫉妒；别人争权夺利中妨碍你的利益了，更是不能容忍。

忙人总是觉得有干不完的事儿，总是觉得在忙中有享不尽的乐趣和慰藉。与闲人相比，忙人没有闲功夫去生气。忙人用“工作、享受两不误”来证明生命的价值，而很少怨天尤人。

别为琐碎之事动肝火 / 140

给生活加上调味剂 / 143

世上本无事，庸人自扰之 / 146

没有时间去生气 / 149

第十一章 人比人，气死人

纷繁复杂的社会里，花有千种，人生各异，任何人都不可能事事超人，样样在前，既无可能也无必要。应当学会全面认识自己，允许不如他人的地方存在，又要学会正视与他人的差距，扬长避短，发现并开拓自身潜质，不断修炼和提高自己的能力，力求改善现状，开创工作与生活的新局面，将自己从病态的自尊心和自卑感中解放出来，从而走向自信、自立、自强，远离嫉妒的狭隘境界。

挖走嫉妒这颗毒瘤 / 154

别老是为自己找麻烦 / 157

别让面子左右你 / 160

一切嫉妒源于自卑 / 164

第十二章 争气可成事，生气可败事

抱怨人生，对社会的不公愤怒，对上司的挑剔愤怒，对同事的冷眼愤怒，逆境当头，有的人自暴自弃，有的人捶胸顿足，有的人自怨自艾，可是这些都不可能让你拥有明日的辉煌，生气的时候应当自我反省，生气会让自己向目标靠近吗？你想拥有辉煌的事业，生气能得到吗？你想拥有荣华富贵，生气能助你一臂之力吗？

当然不能，看到他人的成功，被他人嘲讽的时候，告诉自己：生气不如争气！

行动是金，天道酬勤 / 168

生气争气愚与智 / 171

珍惜上帝为你发的牌 / 174

敢于在命运中挣扎 / 176

敢于梦想——改变命运的第一步 / 179

心在哪里，命运就在哪里 / 182

第十三章 我的心情我做主

发怒一分钟就失去六十秒的幸福。

生活可以简陋，但却不可以粗糙。精致、美丽与富有、贫穷等物质条件并没有必然联系。任何外界条件都不能成为你发怒的理由，在世界上，我们周围有太多事情可以感激，有太多事物可以惊奇。当你把焦点放在这个事实上，小而平凡的事物就会产生全新的意义。

积极思想是人生战场上的常胜将军，是成功人生的必备条件。所有的失败皆来自于错误的想法——我们不可能有资格享有生命提供的最好部分。

你必须用你的心态去影响心情，这样你才能时刻保持健康快乐，因此，你必须去做心情的主人。

你是被上帝咬过的苹果 / 186

懂得驾驭自己 / 189

吃苦其实是吃补 / 193

面对失败，风度翩翩 / 197

第十四章 拓宽自己的人生

贫穷从来就不是上天注定的，那是因为贫穷的人们从未产生过致富的愿望，从来没有产生过出人头地的想法。世上根本没有命中注定的事情。

每个人都不应以命运作为理由将自己“封杀”，每一秒钟都有成功的机会，我们要做的就是把握现在，将自己的才华释放出来，没有一个人是生来就带着失败的命运。

任何关于命运的说法都不能成为你停滞不前的借口，人的生命应当像河流一样，都是要越变越宽阔，最终的目标都是要汇集到大海，而不是从一条细流变成另一条细流。所以，我们要让自己的人生像河流一样逐渐拓宽，每时每刻都准备汇入大海，每时每刻都准备迎接成功！

- 命运并非天定，成败自在人为 / 202
- 行动，可以燃烧掉思想上的垃圾 / 205
- 强迫对方接受你 / 208
- 不抛弃，不放弃 / 211
- 像蟑螂一样活着 / 214
- 你的命运可以再生 / 217
- 张弛有度，懂得放空自己 / 221

第十五章 与其认命，不如拼命

“今亡亦死，举大计亦死，等死，死国可乎？”这是陈胜和吴广在起义之前商量时说的话。当时陈胜、吴广都被编入谪戍的队伍，并担任驻守队伍的小头目。恰逢天下大雨，道路不通，估计会耽误守边期限。于是他们就商量，逃跑是死，起义也是死，同样是死，为国事而死怎么样？许多时候，我们都会走到困境的边缘，那么你是选择放弃，还是背水一战，做最后的拼搏呢？放弃，就注定失败，而勇敢一搏，也许接下来事情就会发生转变。任何时候，与其任命，不如拼命！

- 不要输给自己 / 226
- 锲而不舍，金石可镂 / 229
- 为自己创造奇迹 / 232
- 像弹簧一样顽强 / 235
- 穿过心里的瓶颈 / 238

第十六章 弱者，你没有资格生气

如果你被人批评，被人诽谤，甚至是被人陷害，那么你应当为自己感到骄傲，那说明你是有成就的，是值得引人注意的。当你有这样的遭遇时，那说明你成功了，卡耐基在《人性的弱点》中写道：“没有人会踢一条死狗。”

愚蠢的人只会生气
聪明的人懂得争气

如果你去选择做一个弱者，选择不去努力成功的时候，那么你就没有资格去生气，生气是属于那些成功的人、引人注目的人的权利。也就是说，假如你选择做一条“死狗”，那么，你已经没有资格“享受”别人的打击了。

天上掉馅饼也砸不到你 / 242

人若自败，必然失败 / 245

失败，是因为你有太多的借口 / 249

已经如此，何谈失败 / 252

第十七章 找回争气的自己

马克思在一篇文章中引用一句谚语：“要自己争气，老天爷才会帮助你。”只有自己重视自己，关注自己，不断努力，成功才会靠近你，因此，永远不要企图他人施舍你。

夯实底气，努力创造争气的条件，提升自己的内涵，提高自己的实力，我们虽然无法决定我们是否出生在“争气”的环境里，是否成长在“争气”的环境里，但是，我们可以决定我们以后是否能给自己创造一个“争气”的环境，找回争气的自己，充实自己，完善自己，为自己创造成功！

为自己点亮一盏灯 / 256

起点上帝给你，终点自己给自己 / 259

患难的磨砺和魔力 / 262

我的命运我做主 / 265

解开生气的魔咒 / 267

再试一次，成功就在下一步 / 270



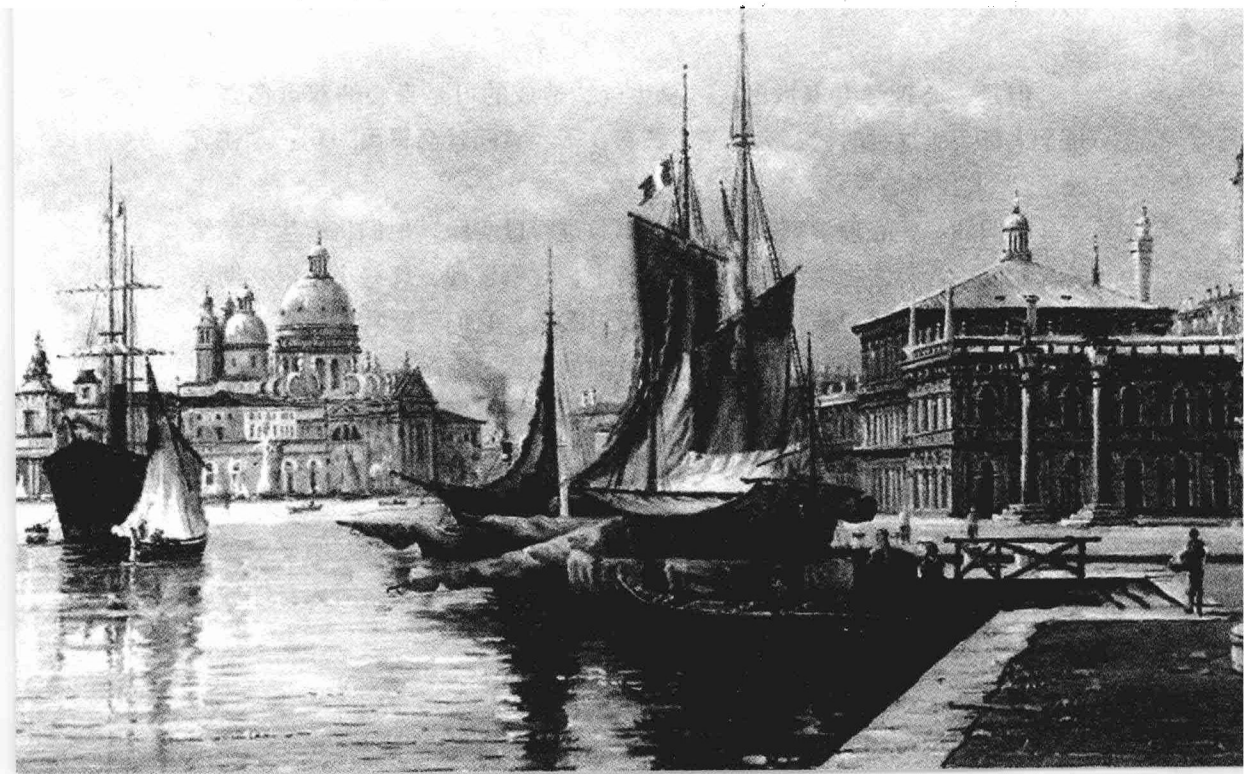
第一章

★ 生气，我居然如此愚蠢 ★



别人犯错，我们为此雷霆万钧，那我们的做法就是错上加错，因为我们会为此付出诸多代价，使自己的身体备受煎熬，就正如自虐一般自己制造痛苦自己承受，这样的做法难道不是愚蠢的吗？烦恼的事情时时刻刻都会出现在我们周围，大动肝火之后事情就会向着你期望的方向去发展吗？不会的，那样做反而会给你添许多麻烦。

要知道，树叶掉在你的衣服上，让你的衣服沾上了几粒灰尘，你弹掉它就好，不必大发雷霆去抱怨秋天，去骂那棵树，或者花费力气去洗整件衣裳，愚蠢的人才会那样做。





生气，你在自虐

在图书馆看书的时候总是听到有人在聊天；新来的同事不小心将咖啡洒在自己的座位上；上司又在说自己的工作没有做好；男朋友忘记给自己买生日礼物；女朋友约会又迟到；第一次穿新买的皮鞋偏偏下起了雨；丈夫居然一点都不帮自己做家务只在那里津津有味地看球赛；妻子今天做的东西怎么会这样难吃……

这些东西似乎都可以成为我们生气的理由。人们总是在为这样那样的事情生气，如果你仔细关注一下自己的情绪，就会发现，你总是在不停地为一些小事情动气。

七情六欲是人们与生俱来的一些心理反应，虽然不同的学术、门派、宗教对七情六欲的定义有所不同，但是任何说法都证明七情六欲是存在的，而七情当中就有“怒”的情感表现，也就是说每个人都存在生气的情感。

但是，心理学专家指出：“总生气，造成的可是身心的双重伤害。”每个人都会有这种时候，火冒三丈，常在不经意间就会冒出一句：“快气疯了！”人真能被气疯吗？

美国的一些心理学家曾经以人为对象进行过实验，他们将有生气情绪的人血液中含有的物质注射在小白鼠身上，观察发现，那些小白鼠初期表现呆滞，食欲下降，整日不思饮食，没过多久，它们就默默地死去了。

美国生理学家爱尔马也曾经做过类似的实验。他是这样设计的，他把一支玻璃试管插在有冰水的容器里（冰水混合物温度为0℃），然后收集了人们在不同状态情绪下，如悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”，结果发现，当情绪为心平气和时，呼出的气变成水后是清澈透明的，没有杂质，而在情绪为悲痛的情况下呼出的“气水”在沉淀后明显呈现白色，悔恨时的为淡白色，这些对比结果证明，生气这种情绪对人体健康