

愚蠢的人只知道生气，聪明的人懂得去争气
平庸的人热衷于抱怨，成功的人致力于改变

SHENGQI BURU ZHENGQI
BAOYUAN BURU GAIBIAN

生气不如争气 抱怨不如改变

平衡心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切
端正心态，以积极进取的态度赢得人生中的一切



毕汝会◎编著
北京工业大学出版社

SHENGQI BURU ZHENGQI
BAOYUAN BURU GAIBIAN

生气不如争气 抱怨不如改变

毕汝会◎编著
北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生气不如争气 抱怨不如改变/毕汝会编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2366 - 3

I. ①生… II. ①毕… 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 064655 号

生气不如争气 抱怨不如改变

编 著: 毕汝会
责任编辑: 龚法忠
封面设计: 大象设计
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码: 100124
电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbsfxb@163.net
承印单位: 北京晨旭印刷厂
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 17.75
字 数: 324 千字
版 次: 2010 年 6 月第 1 版
印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2366 - 3
定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。受人侮辱，被人排挤，不被周围人认同，被自己信任的人背叛：

——我所在公司的老板不赏识我，工作卑微，前途一片渺茫；

——我的同事们认为我是靠拍领导马屁才走到现在位置的，其实没有真才实学；

——我的朋友因为一点小误会就和我断绝了多年的关系，还到处讲我的坏话，损害我的名誉；

——我的丈夫/妻子认为我不够好，总因为一点小事就对我发脾气；

——我丈夫/妻子的父母认为我没有能力，对我从来没有好脸色。

……

仿佛有太多的理由让我们生气，让我们抱怨世界的不公，但是生气能解决问题吗？抱怨能让你摆脱现状吗？生气和抱怨能换回自己的快乐和满足吗？答案当然是否定的。

生气和抱怨并不能改变你面临的窘境，它只能使你更加的痛苦，更加的伤痕累累。但是当你抱怨遇到的烦恼和不愉快的时候，当你生气世界的不公平、周围人的不理解的时候，如果可以换一个角度思考问题，你就会发现，通过你的努力可以改变很多东西。

本书就是这样一本关于如何处理怒气和怨气的读物。书中引用了大量的故事，它们的主人公可能是凡夫俗子，可能是成功的

名人，也可能是我们身边的某一个人……但他们都有一个共同的特点，那就是发生在他们身上的故事都在告诉我们：面对生活的不如意，面对世界上无数让我们生气、抱怨的事情，我们要用一颗积极的心，一种大无畏的精神来面对。他们的人生智慧和面对生活的态度是我们学习的榜样，是我们在浮躁世界中的一座导航的灯塔。在这些故事中，我们可以充分领略故事主人公的聪明智慧，深入到他们不生气、不抱怨的世界，也许他们一生平庸，但至少他们是自己主人，他们活得快乐而富有。

本书内容共分“生气不如争气”、“抱怨不如改变”上下两篇。它会告诉你如何摆脱平庸人的挫折、痛苦、得失和生气的困扰，领略到做聪明人的快乐，也告诉你如何才能从一个充满抱怨、悔恨、愤慨的世界走向一片拥有自我的阔海晴空。

阅读本书，聪明的你会懂得生气不如争气，梦想成功的你会努力做到抱怨不如改变。只有不生气的人才是快乐的人，只有不抱怨的世界才是人人向往的世界。在本书的引领下，当生活中的你再次面对不幸和失意时，就会懂得在人生低谷中奋起，懂得在痛苦时寻找快乐，懂得在彷徨时勇往直前……

目 录

Contents

上篇 生气不如争气

——平衡心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切

遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只会是你自己。人最重要的是把握好心态，以积极快乐的态度面对人生的一切，如此你的一生方能豁达、明朗、成功。

第一章 愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得去争气

糊涂的人只会生气，聪明的人懂得去争气！让自己成为聪明的人，就必须学会争气！这样才能让自己有上进心，才能让自己出类拔萃，才能让自己不会成为一个失败者！

生气不如争气，斗气不如斗志	/2
生气是愚蠢的体现，争气是智慧的象征	/4
不能改变世界，就先改变自己	/6
山不过来我过去，换个角度看问题	/8



得到别人的尊重前，先尊重自己	/10
咽下怨气，才能争气	/12
别生气，因为小事不值得	/15
莫着急，别和自己过不去	/17
争嘴上的高下，丢真正的实惠	/18
越是面对刻薄的人，越要懂得宽容	/21

第二章 要想改变事情，请先改变心情

在漫漫的人生旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤。只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使苦雨凄风，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨炼和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘荡，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

让生命之舟变轻	/23
快乐是每一个人的权利	/25
有好的心情，才会有好的未来	/26
年龄可以老，心却不能老	/27
学会给自己一面心情的旗帜	/29
平平淡淡才是真	/30
有的时候，寂寞何尝不是一种清福	/31
心灵需要一片宁静的天空	/32
任何时候都要学会平衡自己的心态	/33

第三章 困难挫折不可怕，再苦也要笑一笑

不论阴云密布，不论阳光灿烂，都让我们时时刻刻保持微笑。微笑是如此简单，人人皆有；微笑是如此重要，可以冶心；微笑是如此有益，助人成事。微笑是人生的一种境界。



在逆境中选择微笑	/36
坦然面对挫折和逆境	/37
保持一颗平和的心	/40
奇迹总会出现的	/42
没有永远的幸运，也没有永远的不幸	/44
在挫折中打造宽舒人生	/45
面对挫折千万不能慌乱	/46

第四章 要想活得好，请先做自我

快乐的心灵，才能及时解除心理的疲劳。这要求我们对自我有一个客观、正确的评价，做一个真实的自我，不能对自己要求过高、过急，凡事要讲究一个适度。

人活的就是自我	/48
有个性才能有成就	/49
做自己的主人比什么都重要	/50
坦然面对自己的人生境遇	/52
乐观面对自己的前途	/53
接受最真实的自己	/54
善于以人为镜	/56
自信是心灵的减压阀	/57
不要为小事而动怒	/58
学会正确地寻找机会	/59

第五章 做自己的主人，别让情绪牵着鼻子走

每个人的情绪都会时好时坏。卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。”没有任何东西比我们的情绪，也就是我们心里的感觉更能影响我们的生活了。

每个人都会遇到这样或那样不顺心的事情，天灾人祸随时会降到你的头上，还有疾病的袭击。如果你总是闷闷不乐地活着，总是在抱怨自己的



倒霉——不顺心的事情为什么都会降临到我的头上？那么你的心情是难以快乐的。

情绪影响竞技状态	/62
情绪影响幸福指数	/65
做自己的情绪调节师	/67
不做情绪的奴隶	/69
把握情绪才能把握思想	/71
情绪控制不等于不动感情	/73
接受并体察你的情绪	/74

第六章 拿得起放得下，得失之间彰显智慧

你不可能什么都得到，所以你应该学会放弃。生活有时会逼迫你，令你不得不交出权力，不得不放走机遇。放弃，并不意味着失去，因为只有放弃才会有另一种获得。

放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义的潇洒，放弃是更深层面的进取！

你之所以举步维艰，是因为你背负太重；你之所以背负太重，是因为你还没有学会放弃。

今天的放弃，是为了明天的得到。干大事业者不会计较一时的得失，他们都知道何时应该放弃，如何放弃，放弃些什么。

不要执著于一点	/78
放弃之后的收获	/81
更有价值的放弃	/82
有时不放手只能越陷越深	/84
今天的放弃是为了明天的得到	/85
不想占有就不会有坎坷	/86
达亦不足喜，穷亦不足悲	/87
学会看淡名利	/89



第七章 要战胜别人，先战胜自己

我们生活在竞争如此激烈的社会中，与天斗，与地斗，与人斗，每个人都想要获取胜利、出人头地。但是，经过多少次的失败，我们才真正地明白，那个最终使我们受伤的强大敌人，就深深地隐藏在我们自己的心中！

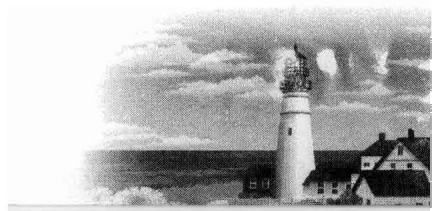
所以，在不断的奋斗与拼搏中，唯有时刻坚信自己，首先树立起那面永远屹立不倒的旗帜，才能战胜灵魂深处所有的弱点，始终处于不败之地。

人生最强大的对手就是自己	/90
成功从战胜自己开始	/92
战胜自己，便是强者	/94
战胜自己是一个不断超越的过程	/96
我决不会失败，除非我确信自己已经失败了	/98

第八章 快乐不是拥有的多，而是计较的少

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意。如果形成了抱怨的习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；反之则会明白，自由地生活着本身就是最大的幸福，哪会有那么多的抱怨呢？

完美主义是心灵的大敌	/101
嫉妒心理在于把握	/102
把命运握在自己的手中	/104
屈辱可以成为鞭策一个人发奋成功的动力	/106
容貌美丽者有容貌美丽者的烦恼	/107
“庸人”还是有点烦恼的好	/109
谁不计较钱	/111
平凡，也孕育了不朽的伟大	/112
走自己的路，任人评说	/113



下篇 抱怨不如改变

——端正心态，以突破进取的态度赢得人生中的一切

有位哲人说过，只有拒绝成长的人，才会觉得成长痛苦不堪。上天通常都是先用温和的报警来提醒我们，但当我们对它的报警置之不理时，它就会重重地敲下一锤来。

是否能从平凡的生活与工作中脱颖而出，一方面由个人的才能决定，另一方面则取决于个人的进取心态。世界为那些突破进取的人大开绿灯，直到他生命的终结。

第九章 平庸的人热衷于抱怨，成功的人致力于改变

一个人一旦被抱怨束缚，不尽心尽力，应付工作，在任何单位里都会自毁前程。中软国际副总裁林惠春先生说：“抱怨是失败的一个借口，是逃避责任的理由。这样的人没有胸怀，很难担当大任。”

抱怨和嘲弄是懦弱、懦弱无能的最好诠释，它像幽灵一样到处游荡，扰人不安。如果你想有所作为，如果你想让自己变得优秀，不妨在遇到不公或是心情郁闷想要发泄时，多问一下自己：“我抱怨什么？有什么值得去抱怨的”，然后平静地将答案告诉自己。

抱怨起不到任何作用	/116
抱怨让你一无所有	/118
抱怨让你失去机会	/120
抱怨破坏你的人际关系	/123
企业绝不重用抱怨的人	/124
工作的价值远不只是薪水	/126
坦然接受工作中的一切	/129



第十章 抬头做人，低头做事

有人说过，人的一生能够确立自身根基的事情不外乎两件：一件是做人，一件是做事。而历览古今，纵观中外，最能保全自己、发展自己、成就自己的成功之道便是“抬头做人，低头做事。”

当我们翻阅历史、注目现实时，往往会发现：但凡抬头做人者，都能赢得自己的尊严，获得他人的尊重，真正享受到了生活给予自己的一切美好；但凡低头做事者，都能摒弃一切障碍，克服一切苦难，成就自己领域里的事业！

梅花香自苦寒来	/131
志当存高远，姿态要谦恭	/133
重复，不断地重复	/136
每一点成就都是靠用功换来的	/140
把懒惰扔进垃圾桶里	/143
完全的投入换来真实的回报	/146
将每一天都做得最好	/149
用前进路上的石头垒楼梯	/152

第十一章 怨恨丧失理性，容过海阔天空

牢骚抱怨就是一个无底的黑洞，它会吞噬掉你所有的快乐，甚至把你拖入万劫不复的深渊。

抱怨使人思想肤浅，心胸狭窄。一个将自己头脑装满了抱怨的人，无法容纳未来，也不会被未来容纳。

“大”人大量，宽容是修养的底蕴	/155
宽广博大的胸怀，包容一切的气概	/157
善待自己的竞争对手	/158
原谅比指责更有效	/161
弓过盈则弯，刀过刚则断	/162
别让你的仇恨袋越长越大	/163



将心比心，宽以待人	/165
怨恨会让你失去快乐	/166

第十二章 沟通疏解怨怼，善意带来和谐

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两种意识，人和人不同的思想意识构成了纷繁美丽的世界。同时，也正是由于意识的不同，团体与团体之间，人和人之间，不可能永远保持一致，难免会出现意见相左，会出现误会与争执，但关键在于，你怎样去解决这些问题。

天下没有解不开的疙瘩，没有打不破的坚冰，没有过不去的火焰山。

当你受到误解的时候，误不在你而在于对方，但你对对方之误却能够宽容大度不予计较，反倒主动地想法去消除对方之误。此为君子度量。

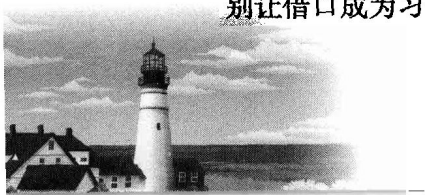
解决问题的是语言，而非铁拳	/168
这个世界上没有解不开的结	/169
切勿在盛怒之下开口	/172
遇到矛盾事先做调查	/174
责备是最愚蠢的行为	/176
理直不一定要气壮	/177
口舌之快不可逞	/179
说话有时不能太直接	/180
停止和他人的争吵	/182

第十三章 该做就做，行动远比抱怨更有效

一些人总是抱怨自己缺乏机会，其实他们只是在为自己找借口。因为，抱怨是无济于事的，只有通过努力才能改善环境。

有了想法，就赶快行动。等一切条件都具备时再动手，就已经晚了。什么事情先做起来，中途遇到问题再慢慢解决。

一次行动胜过一千次空想	/185
别让借口成为习惯	/187



抱怨和等待是大忌	/190
等待和拖延将扼杀机遇与成功	/191
没有什么不可能	/194
最大的错误是不敢犯错	/196
多试一次，结果就会不同	/198
从点滴做起，创造斐然业绩	/201
自信，是通往成功的第一把钥匙	/203

第十四章 为自己工作，别让抱怨毁了你

工作不是一个关于干什么事和得什么报酬的问题，而是一个关于生命的问题。工作是人生的一种需要；是为了获得乐趣和成就感；是为了他人与社会；最后才是为了获得自己认为合理的薪水。正是为了成就什么或获得什么，我们才专注于什么，并在那个方面付出精力。从这个本质上说，工作不是我们为了谋生才去做的事，而是我们用生命去做的事！

工作是人生最大的财富	/207
责任铸就业绩	/210
用工作雕塑自己的人生	/213
快乐工作就是快乐生活	/215
薪水只是回报工作的一种方式	/218
工作最重要的是自我实现	/220
为自己工作	/222
自己管理自己	/224
对工作负责，就是对自己负责	/225

第十五章 从感恩出发，从谦卑做起

我们生而为人，并能顺利走到今天，要感谢父母的恩惠，感谢大众的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢国家的恩惠；没有父母养育，没有大众助益，没有师长教诲，没有国家爱护，我们何能存于天地之间？

所以，感恩不但是美德，而且是一个人之所以为人的基本条件！感恩



已经成为普遍的社会道德。感恩既是一种良好的心态，又是一种奉献精神。当你以一种感恩图报的心情工作时，你会工作得更愉快，你会工作得更出色。

真正的感恩应该是真诚的、发自内心的感激，而不是为了某种目的，为了迎合他人而表现出的虚情假意。时常怀有感恩的心情，你会变得谦和、可敬、高尚。

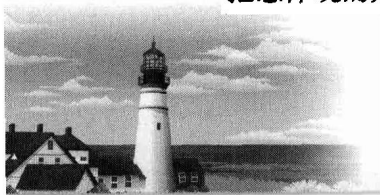
感恩沉淀在每个人的生命里	/230
对工作心怀感恩	/232
感谢老板的“折磨”	/234
感激同事帮助你成功	/236
感激客户为你创造业绩	/238
感激对手使你进步	/240
感激家人对你工作的支持	/242
感谢“踹你一脚”的人	/245

第十六章 不要抱怨你的付出， 额外的付出会有更多的回报

真正的成功是一个将勤奋和努力融入每天的工作、生活中的过程。

无论你的想法是什么，目标有多么远大，要实现它，你必须干得比其他人更多。不要像机器一样只做分配给自己的工作。一些看起来似乎是很平凡的事，你默默地多做一些，多承担些责任，多为公司和老板分担一些，公司和老板自然会给你更多的发展机会。

不必老板交代，主动负起责任	/248
以老板的心态对待工作	/250
不要只做老板吩咐你做的事	/252
职场中没有“分外”的工作	/255
不要满足工作中尚可的表现	/256
比别人多做一点	/259
抱怨体现的是缺乏挑战困难的勇气	/261



上篇 生气不如争气

——平衡心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切

遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只会是你自己。人最重要的是把握好自己的心态，以积极快乐的态度面对人生的一切，如此你的一生方能豁达、明朗、成功。



第一章

愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得去争气

糊涂的人只会生气，聪明的人懂得去争气！让自己成为聪明的人，就必须学会争气！这样才能让自己有上进心，才能让自己出类拔萃，才能让自己不会成为一个失败者！

生气不如争气，斗气不如斗志

2

俗话说：“人争一口气，佛争一炷香。”每个人都希望受人重视、受人尊重、受人欢迎，但有时又难免被人嘲弄、被人侮辱、被人排挤。生活在给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。而这就是生活，这就是我们需要面对的人生。生气不如争气，斗气不如斗志。智者只斗志不斗气；或者是不与人斗，只跟自己斗。

人生不如意之事十之八九。当你在为梦想而努力时，也许会遇到困难。如果你斤斤计较，不能坦然面对，或抱怨，或生气，最终受伤害的可能还是自己。

要争气，就要有坚决为自己争一口气的毅力和气概。与其总生别人的气，不如学会自己争一口气。起点低，就要“高”给自己看看；事不顺，就要“顺”给自己看看。

有一位不出名的青年画家，住在一间小房子里，以给别人画人像谋生。

一天，一个有钱人看到他的画非常精致，很喜欢，于是就请青年画家帮自己画一幅像，双方约好酬劳是一万元。一个星期后，青年画家将像画好了，有钱人依约前来拿画。此时有钱人心里有了企图，欺那位画家年轻又未成名，于是不肯按照原先的约定付给酬金。有钱人心中打着如意算盘：“画中的人是我，这幅画如果不买，那么绝没有人会买。我又何必花那么多钱来买呢？”于是有钱人赖账，他说最多只能花三千元来买这幅画。