

[韩]全谦求◎著 千太阳◎译

全韩畅销510000册，全亚洲16个国家和地区引进出版

给珍贵的人生一次机会/给珍贵的自己一个约定

# 今天你可以 不生气

让你快乐

学智慧



生气是习惯，也是选择！快乐是选择，也是习惯！

重要的不是生气与否，而是减少不必要、具破坏性的生气情绪。

改变可以改变的，接受不能改变的！

别为小事抓狂！

北方妇女儿童出版社

张其成讲读 中华经典精读系列

张其成讲读《吕氏春秋》  
《吕氏春秋》精读系列（全10册）  
（ISBN 978-7-309-06888-2）

# 今天你可以 不生气

张其成讲读

张其成讲读



张其成讲读《吕氏春秋》  
《吕氏春秋》精读系列（全10册）  
（ISBN 978-7-309-06888-2）

张其成讲读《吕氏春秋》

[韩]全谦求◎著 千太阳◎译

# 今天你可以 不生气

让你快乐每一天的心理学智慧

 北方妇女儿童出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

今天你可以不生气 / (韩)全谦求著; 千太阳译. — 长春:  
北方妇女儿童出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5385-4690-3

I. ①今… II. ①全… ②千… III. ①愤怒-自我控制-  
通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 092721 号

吉林省版权局著作权合同登记号: 07-2010-2437

똑똑하게 화를 다스리는 법

Copyright© Jeon, Gyeong-gu. 2007, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with

Book21 Publishing Group

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural

Development (Beijing) Co.,Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

## 今天你可以不生气

---

作 者 全谦求  
译 者 千太阳  
责任编辑 李少伟 张晓峰  
特约监制 陈 江 辛海峰  
特约策划 辛海峰  
特约编辑 邬四娟  
装帧设计 Apple  
出版发行 北方妇女儿童出版社  
地 址 长春市人民大街 4646 号 (130021)  
印 刷 三河市文通印刷包装有限公司  
开 本 880 × 1230mm 1/32  
印 张 7.5  
字 数 180 千字  
版 次 2010 年 7 月第 1 版  
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5385-4690-3  
定 价 28.00 元

---

# 目 录

contents

作者序 今天你可以不生气，人生也将随之变得明朗 / 006  
序言 / 009

## 第一部 生气是习惯，也是选择

### Part 1

#### 生气是你的选择 / 019

生气其实也取决于我们的选择。因此，我们在控制生气的时候，首先要了解的原理就是“生气是你的选择”。

### Part 2

#### 愤怒在杀死我们 / 035

控制生气是非常有必要的，生气与我们的生命息息相关。只要生活在这个世界上，任何人都希望拥有一个健康的人生。但是，如果无法控制生气、愤怒，就将会危及我们的生命。在生气之前，请铭记这一悲伤而残酷的现实：生气和愤怒在杀死我们！

### Part 3

#### 生气，重在早期消除 / 048

你只要一生气，不控制，甚至纵容它，怒火将会攀升到不可控制的地步。因此，早期消除怒气是非常重要的。

## 目录

## 第二部 站在对方的立场思考问题

### Part 4

#### 站在对方的立场 / 069

若站在自己的立场上，你就很容易生气；而若站在别人的立场上，就有助于相互理解，从而把生气的火焰浇灭。

### Part 5

#### 不要抱着“天经地义”的观念 / 090

任何生气都跟你认为是“天经地义”有关。但事实上，你的“天经地义”只是你主观认为，大部分都是不合理的。

### Part 6

#### 不要对现实有歪曲的想法 / 108

每个人都有一种倾向，那就是很难正视现实，而这也是你生气的重要原因。

### Part 7

#### 改变可以改变的，接受不能改变的 / 124

生气有时候可以控制，有时候不可以。在无法控制的情况下发火儿，就像是拿鸡蛋碰石头一样，毫无意义，只会引起不必要的负面情绪。

## 第三部 快乐是选择，也是习惯

### Part 8

生气，一次足以 生气，一天足以 / 143

某个人惹你生气了，你如果反复纠结于此，就会越来越生气，相当于你花钱买罪受。

### Part 9

增强你的自信心 / 156

通常自信心不强的人容易生气。要控制生气的情绪，自信心的培养也是很重要的一方面。

### Part 10

中庸地发泄生气的情绪 / 179

愤怒或忍气吞声都是不合适的。中庸地看待生气。

### End

踏过生气，迈向幸福 / 201

生气常备药 / 230

结尾Tip / 234

后记 请相信，今天你可以不生气 / 238

【作者序】

# 今天你可以不生气， 人生也将随之变得明朗

我作为一个心理健康专家，一直对健康、幸福和成功方面的主题颇感兴趣。但最近我个人认为，上述这一切（健康、幸福和成功）中最重要的关键词却是“生气管理”。下面就本书想要传达的信息做一个概括。

想拥有健康的人生吗？那么你首先要学会控制心中的怒气。

想拥有幸福的人生吗？当然，你还是要学会控制怒气。

你想要拥有成功的人生吗？这依然需要你控制怒气。不管你有多么努力追求健康、幸福和成功，如果不能及时、有效地控制心中的怒火，那么这一切都将成为镜中花、水中月。

从潘基文秘书长身上可以很好地映射出这部书的信息。正如我们从潘基文秘书长的表情所看到的，他以不轻易发火而著称。也就是说，他可以很好地进行生气管理。在一次询问个人生活哲学的采



访中，他如此说道：

“我经常试着站在对方的立场上来关怀、理解和尊重对方。”

这样的哲学思想就是他收获健康、幸福和成功的基础，也是让他走到现在这一步的关键。在本书中我们也会了解到，“站在对方的立场上进行思考”的主题是在进行“生气管理”当中最重要的一项原则。

这部书介绍了进行“生气管理”的11项原理。这些原理是通过这段时间以来以韩国国内大学和犹他州大学的大学生、盐湖城的罪犯为对象进行的“生气管理”讲座，国内外进行的“生气管理”研讨会整理出来的。

对于至今为止在国内外出版的关于“生气管理”的书，我们大体上可将之分为两大类。第一类是介绍有关生气管理的部分原理或值得思考之处。这类书的优点是可以帮助我们反省为什么要进行生气管理。但是其缺点也比较明显，那就是我们在读书的时候可以兴奋地说“对！就是这样”，但随着时间的流逝却又会逐渐恢复原状。第二类是以介绍技巧为主，让我们掌握可自行谋求变化的具体方法。但是，对于生活节奏普遍很快的现代人来说，这种类型的书的缺点就是有些脱离现实。

写到这里，我忽然想要介绍一下我很喜欢的《论语》中的一段名言。

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”（《论语·雍也》）

希望各位读者不要仅仅为了了解内容而去读这本书，而是要

享受其中的乐趣。如果通过这本书可以使你远离那些不必要、破坏性强的生气（破坏性强的、升级了的生气就是愤怒）情绪，拥有更加健康、幸福、成功的人生，那么我将会感到无限地喜悦与荣耀。

2007年于犹他州

Jeon Gyeong-gu

该隐未得神悦纳，大怒，对兄弟心生嫉妒……在献祭完后回去的路上，该隐杀其弟亚伯。

——《圣经·创世纪》

曾经生活在伊甸园的亚当和夏娃是否也有生过气？在圣经中，我们找不到与此相关的记录。但是，当他们被赶出伊甸园后，他们的第一个儿子该隐却因愤怒而杀害了自己弟弟亚伯。从《圣经》上可以看出，生气的感觉或情绪是从人类历史的早期就开始存在着的。什么是生气呢？生气对健康、成功和幸福有什么影响呢？生气的主要功能，何谓生气管理，等等。

## 生气并不是无中生有，它需要某些条件

想要不生气或中庸地生气，首先我们要理解生气。这里就先简单观察生气的几个方面吧！首先，我们来看一下下面这个有关生气的例子。

你和朋友约好了要在晚上6点见面。当然，你是非常准时的，只是朋友在6点半的时候都没有出现，而且连一通电话都没有打过来。

如果遇到这种情况，你会不会生气？生气并不是无中生有，而是需要某些条件。

第一，当现实与你“天经地义”的观念相左时，你就可能会生气。这里所说的“天经地义”是指事情按照你的思维“应该怎么样”的想法或期待。换言之，在上例中如果你抱着“就算是朋友之间也要严格遵守约定”的想法，那么在朋友迟迟不来时就很容易产生生气情绪。相反，如果你认为“朋友之间偶尔迟到一次也没什么”，那么你也就不容易生气了。

第二，在你站在自己的立场上考虑问题时，比较容易产生生气情绪。比如在上述情况下，你可能会这么想：“我这么忙也是准时过来的，你是不是也应该这样？”相反，如果是站在对方的立场上考虑问题，我们的想法也会改变——“这个家伙，是不是在路上堵住了”、“是不是突然发生什么非常急或严重的事情”。

第三，在现实情况超过你能忍受的范围时，容易产生生气情绪。显而易见，每个人的忍受范围必然是存在个体差异的。比如有些人在同伴迟到10分钟左右时会生气，而有些人在同伴迟到1小时以上时也不发怒。通常来说，越是可以控制自己的人就越可以忍受别人的错误，即可以忍受的范围更大。所以控制生气的又一个战略就在于如何让自己的承受能力和忍受能力变得更强。

在上述的三个前提条件中，“天经地义”的观念和站在对方的

立场考虑问题在本书的Part 4和Part 5中会有提及。

## 生气对健康、成功和幸福造成的影响

生气对健康的影响我们会在Part 2中详细介绍，简单来说就是生气、愤怒与癌症、脑中风、心脏病、自杀、糖尿病等有密切关系。尤其是在韩国文化中，生气是不可忽视的。美国有关研究就表明，“火病”就是与韩国文化相关的特殊疾病之一。你可能也听说过这样的话：“某某因火病而死。”我们通过下面的例子来了解火病的严重性吧！

N圣堂的P神父自小就是一名圣职人员，他在临退休前的几个月把钱借给了一名干部级信徒。该信徒是连续几十年都坚持来N圣堂的信徒，不仅信仰坚定，而且热衷于圣堂的活动。因此，P神父也就毫无疑心地把自己一生的积蓄全都借给了他。但是，那名信徒在借钱当天就消失了。最终，P神父难以忍受自己的悲伤与背叛感，3个月后就郁郁而终。

正所谓“一怒一老、一笑一少”，我们生气一次就老化一分，笑一次就会年轻一分。近来，科学家们也通过研究证明了这种古人的智慧。换言之，如果无法控制生气情绪，健康就会离我们越来越远。

生气与幸福又有何关联呢？我们可以通过2007年4月16日发生在维吉尼亚工学院的枪杀案一窥其貌。这是美国发生的最严重的校

园枪击案，造成了33死15伤的严重后果。CNN在当天晚上的《拉里·金直播》节目中，安排了一场针对该次事件的采访。其中，在FBI长时间负责杀人案的坎迪斯的话尤其值得我们关注：

在美国很容易就可以合法地持有枪械，而且这的确是个问题。但是，去年我家孩子在英国牛津大学的时候也发生过几次杀人案。不过凶器都不是枪，而是刀，有个案件还是凶手走进便利店连刺几人。我们应该留意到，就算没有枪，刀等凶器也可以导致残酷的事件。

的确如此，很多人说维吉尼亚工学院的惨案主要是因为在美国可以合法持枪的缘故。但我们也要了解到，韩国也曾经发生了震惊世界的枪击案。你还记得1982年4月，在庆尚南道宜宁郡发生的禹范坤事件吗？禹范坤本是一名巡警，和同居女友发生口角后就从武器库拿出枪械，拿无辜的群众泄愤。在那黑色的8小时里，共有56人丧生，34人负伤。维吉尼亚工学院枪击案发生后，韩国国内的相关专家们提出，“韩国也并不安全，可能也会发生群杀事件”。他们得出这种结论的原因是“韩国的社会文化中，愤怒也占有一席之地”。若要克服这种危险情况，享受幸福人生，最重要的就是从个人的角度、从社会的角度去控制生气。

乍看之下，生气与成功并无什么关联，但若要享有成功的人生，就一定要控制生气。

让我们留意我们的身边吧！谁都不会喜欢容易生气的人。而那

些容易生气的人经常会这么说：“我虽然偶尔会很生气，但绝对不会耿耿于怀的。”的确，既然都已经发过火了，怎么还会继续生气呢？问题在于，大多数人连见都不想见到这样的人。换句话说，容易生气的人不可能有良好的人际关系。实际上，我曾经对因生气而导致人际关系恶化，从而让自己的人生从成功逐渐走向失败的情况做过一些统计。

- 容易生气的青少年更容易中断学业，最终也更难找到好工作。
- 容易生气的人更容易被解雇，也更容易辞职。此外，这样的人也有经常换工作的倾向。

从上述内容可以看出，生气不仅与健康有关，也是成功的必备条件。

## 生气或愤怒只是人们的情绪之一

在前面，我们已经了解了生气对健康、幸福和成功造成的不良影响。在很多情况下，我们只能认识到这些消极的方面，从而不愿生气。但要知道，生气或愤怒也是我们的人生中必不可少的一种情绪。

首先，生气或愤怒是每一个人都会经历的情绪，这是没有男女老少、贫富贵贱之分的。你拿起这本书的目的也应该是想要了解自己和其他人的生气或愤怒，或是想要解决生气或愤怒吧？纵观东西方提出的众多情绪或情感理论，数百上千种的情绪可归纳为四种情

绪——高兴、生气、悲伤和恐惧。这表明生气或愤怒也是核心情绪之一。

那么，在这四种核心情绪中，哪一项会很快从表情上流露出来，而且对方也可以立即察觉到呢？下面这项研究结果很好地说明了这个问题。

马萨诸塞州工学院的威廉博士小组与澳大利亚墨尔本大学的马丁利教授小组以78名男性与78名女性为对象，研究了性别对认知人类表情的能力的影响。他们先拿出了多种表情照，然后记录了每个人分析该表情照的时间。结果表明，人们最迅速而准确地认知结果是“生气的表情”。

这意味着什么呢？可能很多人都会得出不同的解释，但我们可以明确一点，那就是无论从进化论的观点还是创造论的观点，我们最常接触到的核心情绪就是生气或愤怒。这里所说的核心情绪是指在人类生活中发挥重要作用的情绪。如果有一个人攻击你，你会做出什么反应？当然，如果你没有自信战而胜之，那你可能会逃之夭夭。但在大多数情况下，你可能会做出迎战的选择。此时需要的情绪就是生气或愤怒了。

在战斗的时候，动物会出现什么反应呢？显而易见，动物会发出声音、表情变得凶恶、虚踢几脚以恐吓对手、弓起全身，等等。同理，人类生气的时候也会发出叫声、表情巨变、握拳做出击打的样子、挺起胸膛，等等。

在做出这些肢体动作的时候，需要消耗大量的体内能量，而且和其他情绪相比，生气或愤怒时消耗的能量是最多的。我们就是通



过这种能量的爆发，维持自己的生命。大部分学者认为，生气或愤怒的主要功能就是自我防御。

这个假设可能会让你感到不甚愉快，但请仔细思考一下。比如，某个人想要抢夺你的爱人。此时，如果你发怒，并以全身的力量抵抗对方，很有可能你的爱人就不会被抢。相反，如果你只是无力、虚弱地作壁上观，结果就不言而喻了。也就是说，生气具有如下几种瞬发机能：

- 提供力量，帮助你对抗攻击你的人类或动物。
- 帮助你保护珍惜的物品或人。
- 让你避免身体受到痛苦。
- 帮助你维持重要原则或目标。
- 让你的自我尊重感得以维持。
- 可以让你和对方展开建设性的竞争。
- 帮助你明确传达自己的界限，以防止对方的侵犯。

如上所述，生气或愤怒是与人类生存和尊严相关的必备情绪。也就是说，重要的不是生气与否，而是减少不必要、具有破坏性的愤怒情绪。

## 控制生气不是消极地不生气或生闷气

人生就像是一次航海，既有一帆风顺的时候，也有遇到狂风暴雨的时候。但是，每一次的航海都有一个目标。大部分的人生目