

ZHANGWUQINGXU  
NIKEYIBUSHENGQI

# 掌握情绪： 你可以不生气

让你快乐每一天的心理学智慧

顾建军/编著

ZHANGWUQINGXU  
NIKEYIBUSHENGQI

生气是拿别人的错误来惩罚自己，没有人能够抢走我们的快乐。掌控你心灵的是你自己，你必须掌握好自己的心舵，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。

中国商业出版社

ZHANGWOQINGXU  
NIKEYIBUSHENGQI

# 掌握情绪： 你可以不生气

让你快乐每一天的心理学智慧

顾建军/编著



图书在版编目(CIP)数据

掌握情绪：你可以不生气 / 顾建军编著. —北京：中国商业出版社，  
2011.5

ISBN 978-7-5044-7179-6

I. ①掌… II. ①顾… 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(2011)第 047456 号

责任编辑 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

浙江云广印业有限公司印刷

\* \* \* \* \*

710×1000毫米 16开 21.5印张 260千字  
2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

定价：32.80元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



## 前 言

工作和生活之中,谁都难免遇到不顺心的事,碰得多了难免怨天忧人,很是生气!三国时吴国的大都督周瑜,他因妒生恨,一句“既生瑜,何生亮!”把自己弄得个吐血身亡!可见,气到一定的时候是可以要人的命!所以,如果你想拥有一个健康的身体,首先你要学会不生气;如果你想拥有一个快乐的人生,首先你要学会不生气;如果你想拥有一个圆润的人际关系,首先你要学会不生气。控制自己的心理,调节好自己的情绪,是每一个现代人必须要掌握的能力。谁不能做到这一点,谁就无法承受现代生活的高压力,更无法创造美好的人生!

也许你会问:“为什么我遇到一点小事就会生气?”“为什么我明知自己脾气不好却总是改不掉乱发火的毛病?”其实,生气就是当一个人认为某种事物或现象违背了他内心的准则或认知时产生的一种情绪体验。

有的人之所以爱生气,原因之一就是为人太小气,心眼太小,过于斤斤计较个人得失。你要知道,得中有失,失中有得,你要看淡得失,对待个人得失潇洒一些,大气一些,而不要斤斤算计,因为世上没有快乐的小气鬼。所以,别再为你失去的东西而生气了!同时,你也不要因为你得不到的东西而生气!很多东西在没有得到之前都是千好万好,如果得到之后,经过仔细的玩味琢磨,难免会因发现这样那样的瑕疵而产生上当受骗的感觉。如果你还没有吃到那串葡萄,不妨就把它想象成是酸的,这样你才不会因为得不到而懊恼!





## 掌握情緒：你可以不生氣

人愛生氣的另一個原因就是嫉妒心理過強。生活中，有很多人總是在哀嘆自己的不幸，卻對他人的成績嫉妒不已。他們總是在抱怨：小林都漲工資了，我却還在原地踏步，到哪儿說理去呢？老高買新房子了，他和我一塊進的公司，看看人家，再看看自己，唉！人家的孩子怎麼就那么爭氣呢？看看自己的孩子，真是沒辦法……適度地羨慕可以諒解，一旦羨慕變成了嫉妒，那就可怕了。你可以控制嫉妒，但嫉妒也可以控制你。一旦被嫉妒控制，那麼，你必將成為一個瘋子，因為一個嫉妒心重的人什麼事情都會做的出來。當你面對別人的成功時，你要調節好自己的心理，要看到別人的成功並不是輕易得來的，你之所以不如別人，就是因為你沒有付出同樣的努力。在生活中，要允許別人比自己強，這樣一想，你就能不生氣！

家務事是人們愛生氣的導火線。生活中，每個家庭都可能會有一點矛盾，比如夫妻矛盾、婆媳矛盾、兄弟矛盾等等。產生矛盾，自然免不了要生氣。但是對家人，你千萬不要生真氣，不要認死理。在單位，你可以講“大道理”；在社会上，你可以講“大道理”；在朋友中間，你可以講“大道理”；但是在家人面前，你不要講“大道理”，因為家不是講“大道理”的地方。清官難斷家務事，“大道理”在家務事面前玩不轉。所以，你要不生氣，首先不要在家務事上認死理。

總之，生活中，讓你生氣的原因很多，對此，你要用一顆平常心對待。當你面對不平之事時，怨天尤人是於事無補的，生氣無疑是慢性自殺。唯一可取的做法就是調整好自己的心態，用積極、樂觀的態度來生活和工作的。只要你能保持一顆平常心，問題往往就會迎刃而解，矛盾和心結自然就能打開。





## 目 录

### 第一章 大气才能成大器,小肚鸡肠者是最没出息的人

要想不生气,首先要学会大气做人。什么是大气呢?有容人的气量,是大气;有豁达的心胸,是大气;拿得起放得下,是大气;相逢一笑泯恩仇,是大气。既然在人间活一回,为何不大气活一回,何必斤斤计较?既然在世上走一回,为何不潇洒走一回,何必苦于算计!

- 1.越是心眼小的人,他的生存空间就越小 ..... 003
- 2.让敌人也佩服你那才是真本事 ..... 006
- 3.两虎相斗必有一伤,针尖碰麦芒一损俱损 ..... 008
- 4.事业的大小与胸怀大小永远成正比 ..... 010
- 5.放下你不该惦记的东西,做快乐的自己 ..... 014
- 6.对自己说“没什么”,豁达是一种精神的解放 ..... 016
- 7.不要让鸡毛蒜皮的小事阻碍你前进的脚步 ..... 019
- 8.不要活在他人的口舌里,别把别人太当回事 ..... 021
- 9.有仇不报是君子,不要活在仇恨里 ..... 024

### 第二章 心不能容人则不能容事,心不能容事则无法明世

大度能容天下之事,大度能容天下之人,方可以称为是一个能者,一个明者,一个智者。心不能容人则不能成事,心不能容事则无法明世。在生活中,你若受了委屈,也不必一味“反击”,因为宽容比生气和





## 掌握情緒：你可以不生氣

報復更具境界！

1. 宰相肚里能撐船 ..... 031
2. 苛求他人只能說明你是一個自私的人 ..... 035
3. 當你為私仇而報復時，魔鬼正在為你挖掘墳墓 ..... 037
4. 包容那個“騙你不商量”的人 ..... 041
5. 海納百川有容乃大，善於听取不同的意見 ..... 044
6. 不要愚蠢地要求別人都和你一樣 ..... 046
7. 放下固執與偏見，你才會少走彎路 ..... 049
8. 妥協不是窩囊而是一種氣度 ..... 051
9. 做人別做絕，要給別人留點余地 ..... 053

### 第三章 零抱怨態度——抱怨只能證明你的無能

一味地抱怨只能說明你的無聊，一味地抱怨只能證明你的無能。與其無謂地抱怨，不如積極面對，豁達做人，遇事看得開一點，想得開一點，你必會發現，原來眼前別有一番風景！

1. 抱怨像一種哀號，那是平庸者的“專利” ..... 059
2. 別再做夢了，世界上沒有絕對的公平 ..... 061
3. 抱怨帶給你的除了煩惱就是煩惱 ..... 064
4. 從現在開始對抱怨說“不” ..... 067
5. 做一個快樂的職場“零抱怨者” ..... 069
6. 不要像個煤氣罐一樣一點火就著 ..... 072
7. 不要自己氣自己，多生怨氣不如多長志氣 ..... 075
8. 世上沒有不快樂的人，只有不肯快樂的心 ..... 077
9. 換一個角度看生活，窩心就會變開心 ..... 080





#### 第四章 笑看输赢得失,不要把心思用在算计上

得中有失,失中有得。没有失就没有得,没有得就没有失。所以,我们要看淡得失,对待个人得失要潇洒一些,看淡一些,而不要斤斤计较、苦苦算计,那样做无异于庸人自扰,因为世上没有快乐的小气鬼!

- 1.患得患失的人最终什么也得不到 ..... 087
- 2.算来算去,最终你只会把自己算进去 ..... 090
- 3.被眼前利益遮住眼睛的人看不清脚下的路 ..... 093
- 4.学会舍弃,有些东西命中注定不属于你 ..... 095
- 5.人之所以痛苦就是因为不懂得放弃 ..... 098
- 6.赢了不做上蹿下跳的猴,输了不做垂头丧气的鸡 ..... 100
- 7.醒着,有得有失,睡下,有失有得 ..... 104
- 8.避免竹篮打水一场空 ..... 108
- 9.及时收手,才能躲开那些未知的风险 ..... 110
- 10.吃不到的葡萄,你就把它当成是酸的 ..... 113

#### 第五章 “吃亏”是一种隐性投资,回报却很丰厚

古语说,好汉不吃眼前亏。本来说的是做人要识时务,但是用在人际交往上,却是好汉要吃眼前亏了。不仅要吃亏,而且必要的时候,还要敢于主动去吃亏。今天你吃了亏,别人因此占了你的小便宜,明天他往往会给你更大的回报。这其中的亏与不亏,你一定要看清楚,想明白!

- 1.收回来的拳头再打出去才有爆发力 ..... 119
- 2.让别人占你点小便宜才会赢得人心 ..... 121
- 3.一个一点亏也不吃的人成不了大气候 ..... 123
- 4.得理也饶人,有理也要让三分 ..... 126
- 5.人际互酬定律——给别人好处你才会得到好处 ..... 129







## 掌握情绪：你可以不生气

- 6. 天下没有免费的午餐,更没有白吃的亏 ..... 132
- 7. 只想沾光不肯吃亏的人会变成“独孤君” ..... 134
- 8. 万事相辅相成,今天的吃亏是明天的回报 ..... 136
- 9. 总是吃独食的人迟早会被饿死 ..... 138

### 第六章 做人要“糊涂”,该糊涂时别明白

无原则的忍让是窝囊的,但有原则的忍让不仅是一种大度,更是一种智慧。如果遇到你不愉快的事情,难免会很生气,很窝火,但你还是要退让一步,因为冤冤相报,何时才算有个了解呢?睚眦必报,你并不算有种,而是你太小气。“糊涂者”必有大心胸、大智慧!

- 1. 糊涂一点,以德报怨胜于以牙还牙 ..... 143
- 2. 提高涵养,达到明知故昧的人生境界 ..... 145
- 3. 保持低调是防止遭人妒忌的良药 ..... 148
- 4. 不要总惦记着与人一争高下 ..... 151
- 5. 难得糊涂——眼里要揉得进沙子 ..... 154
- 6. 看开些,看淡些,看透些,看远些 ..... 157
- 7. 无关紧要的小事就随它去吧 ..... 160
- 8. 为什么那些看似傻乎乎的人活得最舒坦 ..... 164
- 9. 训练“睁一只眼闭一只眼”的功力 ..... 166

### 第七章 忍让的过程是痛苦的,结果却是美好的

要想不生气,你必须受得了委屈!面对中伤,面对嘲讽,面对冒犯时,你要能忍得住怒气,控制得住自己的情绪。你要知道,不经历一些不平事的人,就不会明白应对世事的真智慧。

- 1. 忍字头上一把刀,遇事不忍祸自招 ..... 171
- 2. 忍不是窝囊,忍得住气是真正的成熟 ..... 174





3.面对中伤时,你先要沉得住气 .....	176
4.嘲笑别人是人性的弱点,你别往心里去 .....	179
5.对无关大碍的冒犯不妨付之一笑 .....	182
6.面对生活中的不如意不妨自嘲一下 .....	185
7.为人处世要以耐烦为原则 .....	188
8.沉得住气——遇事不惊,遇乱不慌 .....	191
9.平衡内心,大度能容“不平之事” .....	194

## 第八章 遇事不生气,气坏身体没人替

遇事不生气,尤其是不要生三气——闲气、闷气和怨气。生闲气,是庸人自扰;生闷气,是顽固不化;生怨气,是自作自受!生气是用别人的错误来惩罚自己,这样做岂不是太傻了!更为关键的是,气大伤身,你气坏了自己,没有人来管你!

1.不生三气——闲气、闷气、怨气 .....	201
2.生气就是用别人的错误来惩罚自己 .....	204
3.怒与恶相随,任何时候都不要轻易动怒 .....	207
4.争执只会浪费时间,生气只会自讨苦吃 .....	209
5.在你生气之前先问自己三个问题 .....	212
6.冲动的惩罚你承受得起吗 .....	214
7.不要在气头上做任何事说任何话 .....	217
8.小心怒火会把你烧得“外焦里嫩” .....	220
9.现代人最需要给自己“灭灭火” .....	222
10.上帝要想让谁灭亡,必先让他疯狂 .....	224

## 第九章 遇事不眼红,羡慕无理嫉妒有罪

羡慕无理,嫉妒有罪。适度地羡慕可以谅解,一旦羡慕变成了嫉





## 掌握情绪：你可以不生气

妒，那就可怕了。你可以控制嫉妒，但嫉妒也可以控制你。一旦被嫉妒控制，那么，你必将成为一个疯子，因为一个嫉妒心重的人什么事情都会干得出来！

- 1.嫉妒之花只会酿出人生的苦酒 ..... 231
- 2.羡慕别人可以谅解，嫉妒别人不能饶恕 ..... 234
- 3.嫉妒是用伤害别人的方式来伤害自己 ..... 236
- 4.生活在嫉妒中的人都是自卑者 ..... 239
- 5.在生活中，要允许别人比你优越 ..... 242
- 6.攀比心理——被现实压制得变形扭曲的心理 ..... 244
- 7.及时调整自己的位置才能走出嫉妒的阴影 ..... 247
- 8.成功不是和别人比而是和自己比 ..... 249

## 第十章 夫妻之间生不得真气

俗话说：“谁家的烟囱都冒烟。”即使是最恩爱的夫妻，也难免发生争吵。一般口角，吵过之后也就完了，不必记仇，但是，如果争吵起来不加控制就可能激化矛盾，进而伤及自尊，伤害感情。既然两人走到一起就是最大的缘分，既然是有缘有情之人，哪能生真气动绝情呢？夫妻之间不存在谁怕谁的问题，只存在能不能忍让的问题。

- 1.人无完人，夫妻之间不能吹毛求疵 ..... 255
- 2.夫妻吵架时不要生真气动绝情 ..... 258
- 3.别陷入“越生气越唠叨”的怪圈 ..... 260
- 4.婚姻需要相处适应，生活需要相互忍让 ..... 263
- 5.学会妥协，关键时候“举手投降” ..... 266
- 6.以“情”治家胜于以“理”治家 ..... 269
- 7.信任是婚姻的命脉，没有信任就是给第三者机会 ..... 271
- 8.幸福的金钥匙因为有了理解而永不生锈 ..... 275





9.情人眼里出西施,要懂得欣赏对方的优点 ..... 279

## 第十一章 开通一点,别为家务事生真气

清官难断家务事。之所以这么说,是因为家务事没有对错之分,没有正义非正义之别,只有忍让不忍让之说。家务事讲不得大道理,家务事生不得真气,家务事没有隔夜仇,家务事更不能认死理,“明察秋毫,事事明白”,在家务事面前玩不转!处理好家务事,其实也很简单,只要相互忍让一点,遇事糊涂一点,对家人理解一点,就行!

1.家不是讲“大道理”的地方 ..... 285

2.沟通是家庭和睦的金钥匙 ..... 287

3.及时化解矛盾,家务事别留“隔夜仇” ..... 289

4.别让金钱伤害亲情,一定要处理好经济问题 ..... 292

5.孩子的事儿生不得真气,要懂得宽容孩子 ..... 295

6.不痴不聋,不做阿翁 ..... 298

7.婆媳之间要将心比心,忍让为上 ..... 300

8.如何对待婆婆的抠门与偏心问题 ..... 304

9.不是一家人不进一家门,妯娌之间不要斤斤计较 ..... 307

## 第十二章 在办公室里,你要受得了气

身处办公室,你生不得真气,因为职场江湖没有绝对的公平,没有你想象中的那样风平浪静——同事会有意无意地排挤你,竞争对手会与你一比高低,上司难免对你进行责骂,老板难免会让你坐冷板凳。如果你受不了这些不平事,受不了这些委屈,耐不住这些寂寞的话,你绝不会有真正成熟起来的那一天!

1.有时候,责骂是一种特殊方式的关爱 ..... 313

2.不要乱发脾气,别人没有义务看你脸色 ..... 315





## 掌握情绪：你可以不生气

3. 羊的本领都是狼培养出来的，感谢你的对手吧 ..... 316
4. 感谢办公室里那个折磨你的人 ..... 320
5. 蘑菇定律——没有阳光也灿烂，寂寞成长在办公室 ..... 322
6. 办公室里为什么总有怀才不遇的人 ..... 323
7. 办公室里永远不会人人平等 ..... 325
8. 活出好心情才是你最重要的事情 ..... 327

遇事不生气  
的心理控制术



# 第一章

## 大气才能成大器,小肚鸡肠者是最没出息的人

要想不生气,首先要学会大气做人。什么是大气呢?有容人的气量,是大气;有豁达的心胸,是大气;拿得起放得下,是大气;相逢一笑泯恩仇,是大气。既然在人间活一回,为何不大气活一回,何必斤斤计较?既然在世上走一回,为何不潇洒走一回,何必苦于算计!







## 1.越是心眼小的人，他的生存空间就越小

心胸成就事业，气量造就大度！大气之人方能成大器，小肚鸡肠之徒除了斤斤计较，还能做什么？心胸小如针眼，属于他的天地也大不了哪里去！

有这样一个故事：有个人喂养了一只黑猫，同时又设置了捕鼠夹。黑猫一见，心中老大不满，叽叽咕咕地发牢骚：“既然委我以捕鼠重任，为什么又设置捕鼠夹呢？还不是对我的捕鼠能力不信任！”主人解释说：“设置鼠夹，是为了更好地配合你工作呀！”“不！”黑猫说，“这是对我的讽刺，我不愿在一个屈辱的环境里工作！”它离开了旧主人，又找了一个新主人。“欢迎你来这里工作！”新主人对它说，“这样，我们的捕鼠力量就壮大了！来，先认识一下你的伙伴。”原来，主人家里已经有了一只黄猫！黑猫非常失望，它认为新主人已经有了一只猫，就不会对它再重视了，就决定出走。“既然人人都不重用我，我何必非得替他们服务呢？”黑猫决定到野外去当野猫。黑猫到了野外，竟发现猫头鹰和蛇都是捕鼠能手，并且常常胜它一筹。黑猫悲哀极了：“唉，我的捕鼠才能处处受到限制啊！在家里不被重用，到野外也难以施展抱负，我还有什么脸面活在世上呢？”

其实，在我们的生活中，经常可以见到这种和黑猫一样脾气的人，他们的心眼儿比针鼻儿还小，说话做事犹犹豫豫，反复琢磨，胡乱猜疑，斤斤计较，纠缠不休。对待他人既不宽容，也不谦让。对自己则宽宏大量，绝不吃亏。这是一种不健康的心理状态，通常被人称为“针鼻儿







## 掌握情绪：你可以不生气

心眼儿”。

“针鼻儿心眼儿”对于自己几乎没有一点好处。这样的人常常会为了芝麻丢掉西瓜，为了钱财丢弃友情，为了眼前丢弃未来。这种心态会搞坏我们的人际关系。

韩风是一家电脑公司的职员，他的专业知识水平很高，因此很快就成为了公司的业务骨干，不但拿着高薪，而且还获得了同事小梅的青睐，可谓爱情事业双得意，美好的前程就在眼前了。

但是韩风却有一个致命的缺点，就是心胸过于狭窄，同事说话的时候看他两眼，他就以为对方在议论他的不是，老板催他赶一下工程进度，他就觉得老板在故意刁难他。为此，他没少和同事吵架，甚至连老板也顶撞过。要不是看韩风业务精湛，老板早就炒他的鱿鱼了。可是韩风却一点儿也不知道收敛，他觉得公司离不开他，所以放出狠话来：“顺我者昌，逆我者亡！”除了背后骂同事、骂上司外，他更是在挨了老板的批评之后动手毁掉了同事的个人网站和公司的企业网站，并且让公司的企业邮箱感染了病毒，不断向客户发送垃圾邮件和病毒。

看到公司上下被自己搅得乱作一团，韩风心中不无得意，等着老板来求自己出手解救危局。不想，他等来的却是一纸解聘通知，这时，女友也看透了他的恶劣行为，和他分手了。韩风落了个竹篮打水一场空，并且由于危害网络安全受到了治安处罚。

“针鼻儿心眼儿”的另一种表现是性格多疑，胡思乱想。在中国古代的传说里，狐狸是一种多疑的动物，因为多疑，所以狐狸不善于决断，故而人们把这种胡思乱想、犹犹豫豫称之为“狐疑”。在《史记·李斯列传》中，记载着这样一句话：狐疑犹豫，后必有悔；断而敢行，鬼神避之，后有成功。意思是什么呢？凡事疑虑太多，犹豫不决，将来一定要后悔；如果能决事果断，敢于行动，连鬼神也会畏惧逃避，将来必定成功。

人生难免遇到十字路口，这就像游山玩水，在你选择了一种风景

