

不生气， 不抱怨， 不失控

成功人生
励志经典

白金典藏版

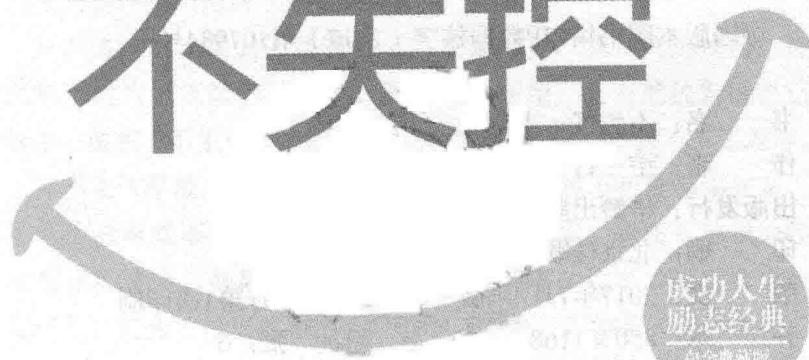
成功人生必备的三大策略

游一行◎编著



生气不如争气，抱怨不如改变，失控不如掌控。
有才而性缓，定属大才；有智而气和，斯为大智。
安抚情绪、远离抱怨、掌控自我。
积极乐观的人，才能改变世界，赢得未来。

不生气， 不抱怨， 不失控



成功人生
励志经典

白金典藏版

成功人生必备的三大策略

游一行◎编著

 华龄出版社

责任编辑：高志红

责任印制：李未圻

封面设计：颜 森

图书在版编目（CIP）数据

不生气·不抱怨·不失控 / 游一行编著. —北京：
华龄出版社，2017.5

ISBN 978-7-5169-0977-5

I. ①不… II. ①游… 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（2017）第107984号

书 名：不生气·不抱怨·不失控

作 者：游一行 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京佳顺印务有限公司

版 次：2017年7月第1版

开 本：850×1168 1/32

字 数：130千字

定 价：25.00元



地 址：北京市朝阳区东大桥斜街4号

邮编：100020

电 话：84044445（发行部）

传真：84049572

网 址：<http://www.hualingpress.com>

（如出现印装质量问题，调换联系电话：010-82865588）

版权所有，侵权必究

前言

生活中不如意之事十之八九，每个人都面临着各种各样的烦恼：工作上杂乱的琐事，身体上偶尔的小疾，感情上的磕磕碰碰……面临这种种麻烦，每个人有各自不同的反应，故而也会有不同的结果。有的人稍有不顺心便抱怨连连，乱发脾气，甚至暴跳如雷，情绪失控，结果问题不仅没有解决，反而越来越糟糕，甚至最终影响到自己的健康。而另一些人则相反，他们心态豁达，知道问题既然已经出现，便不必去为“打翻的牛奶”而哭泣，按部就班、一点一滴地将其解决才是正途，结果问题果然便如他们预想的那样迎刃而解了。

人这一生，最大的遗憾并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制力。面对人生逆境，只有能控制好自己情绪，做到“不生气、不抱怨、不失控”这三点，才会天下无难事。

不生气是成就卓越人生的大智慧。人生在世不可能事事如意，生活中总有些事情会勾起我们的气头，这时候，就要有意识地控制自己的情绪。如果任由消极情绪发展下去，动不动就着急上火发脾气，就会被自己的不良心理影响、控制。正如哲人说的那样，怒气会让人变得愚蠢，闲气会让人失去精神，怨气会让人灰心丧气……坏脾气甚至会毁掉我们的人生。要控制脾气，就需要提高日常修养，这样才能在遇到不顺心的事情时，平心静气地获得自我开解。看得开，放得下，人生的“贪、嗔、痴”自然能从生命里排解出去，怒气自然得以消解。

不抱怨是获得幸福生活的秘诀。当我们抱怨时，其实是在不断强调我们不想要的人、事、物，但最终这些糟粕不会因抱怨而消失，他们还是会挥之不去，围绕在我们身边。荀子说：“自知

者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”因此，我们应该学会感恩，远离抱怨。人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的是抱怨。抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候，让你的痛感更加强烈。久而久之，抱怨就成了难以戒掉的“鸦片”。

不失控是有效地表达自己的最佳状态。现代社会中有太多的人在被情绪问题困扰着，越来越多的人失去了内心的平静，变得容易发怒，甚至会失去控制地暴跳如雷。这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨，而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

你无法改变天气，但你可以改变情绪；你无法控制别人，但你可以掌握自己。没有稳定且强大的内心世界，就不会有美好的生活世界；赶坏情绪出门，才能迎好心情进门；发掘自己的无限潜能，才能改变自己的人生命运……要做到这些，就要学会转换心态，做到不生气、不抱怨、不失控。翻开这本书，你会得到你想要的答案。

目 录

上篇 不生气的智慧

第一章 戒贪嗔痴，拔除生气的根

- 头顶天，脚踏地，人生全在一口气 /002 一念嗔心起，百万障门开 /004
当你满心计较时，便是忧虑时 /006 不过一碗饭，不过一念间 /010

第二章 不生气，心宽了所有大事都小了

- 不生气，不必拿别人的错误惩罚自己 /012 心门一宽，容天下之事 /014
容得下他人，就是给自己一席之地 /016 人至察则无徒，不必纠结小事 /019
过雅量人生，千般凡事不挂心 /021

第三章 莫苛求，世上没有绝对完美

- 别苛求，你不能让所有人满意 /023 一次只做好一件事就足够 /024
心浮气躁，难以享受福气 /026 将眼光停留在生活的美好处 /028

第四章 不较真，活着别让自己心太累

- 过分执着无异于故步自封 /031 心头火灭却，佛前灯燃起 /034
藏拙是智慧，藏巧是修行 /036 不要拒绝打开和解的门 /038
别跟现实对着干，适时选择转弯 /041 放下输赢，你就赢了 /042

第五章 调气忍性，化生气为争气

忍是常胜之道，是一生的修行 /045 忍一忍，欢喜别人，放过自己 /047
欲做诸佛龙象，先做众生牛马 /048 忍一时之辱，求全局之胜 /052

第六章 惜福知足，不生气的活法

惜年惜时，生命就在呼吸间 /055 不因缺憾而伤怀，珍惜身边的风景 /057
幸福趁现在，何必去预支明天 不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪 /061
的烦恼 /059 幸福就在你的脚下 /063

中篇 不抱怨的世界

第一章 别让抱怨摧毁了你的生活

抱怨是世上最没价值的语言 /066 别把抱怨当成习惯 /067
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运 /070 怨天尤人不如改变心态 /072
停止抱怨，珍惜你所拥有的生活 /073

第二章 别抱怨，谁的人生没有坎坷

人生没有过不去的坎 /076 黑暗过后，必是光明 /077
或许那也没什么大不了的 /079 向折磨说一声“我能行” /081
冬天总会过去，春天迟早会来临 /083

第三章 停止抱怨，享受幸福的人生

活着，就是一种幸福 /086 幸福在于失意时的忘却 /086
看淡得失，也就减少了痛苦 /088 要学会清扫自己的心灵 /090

第四章 抱怨别人，不如修正自己

- 抱怨生活之前，先认清你自己 /092 问题的 98% 是自己造成的 /093
修正自己在于管理自己 /096 学会接受无法改变的事情 /098
反击别人不如充实自己 /100

第五章 杜绝抱怨，才能做到有效的沟通

- 你对别人的态度，决定他对你 友善比强硬更有力量 /105
的态度 /103 唠叨是好人缘的致命伤 /107
不想抱怨，就沉默 /108

第六章 该做就做，行动比抱怨更有效

- 你没成功，是因为你没有行动 /111 抱怨失败不如用行动接近成功 /113
清理抱怨，清理行动障碍 /115 让问题止于自己的行动 /117

下篇 不失控的生活

第一章 情绪不失控，人生才不失控

- 情绪伴随我们一生 /120 1% 的坏心情导致 100% 的失败 /122
我们为何会产生忧虑 /124 情绪负债多半由自己造成 /127
我们如何摆脱情绪负债 /128

第二章 不迷失，才能走出情绪的陷阱

- 理清负面情绪的罪魁祸首 /131 告别“灾难化信念” /134

情绪不是恶意发泄 /137

给情绪找个合适的出口 /139

改变情绪就能等来转机 /142

第三章 失控的世界，好情绪帮你打开另一扇窗

事情没有你想象的那么糟 /145

困难中往往孕育着希望 /147

在不如意的人生中好好活着 /149

热情真诚为你赢得附加值 /151

放飞自己，你也有最美的羽毛 /152

第四章 掌控好情绪，你才是情绪真正的主人

以目标的形式改进情绪问题 /154

稳定的情绪为你的决策加分 /156

不要被小事拖入情绪低谷 /159

多从正面探讨情绪的意义 /161

第五章 情绪转移，状态不好时换个事做

给自己换一个事情做 /164

换一个环境激发情绪 /166

疲惫时，和工作暂时告别 /168

适当想想生活不如你的人 /170

唱歌也能疏解情绪压力 /173

第六章 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪

为情绪找一个出口 /175

情感垃圾不要堆积在心中 /178

学一学佛家的“暂遁空门” /180

把负面情绪写在纸上 /182

得闲饮茶新好，做即食粥 煮一锅



上篇

不生气的智慧



第一章 戒贪嗔痴，拔除生气的根

头顶天，脚踏地，人生全在一口气

气是中国传统哲学中的概念。中医学认为气是维持人体生命活动的最基本的能量，且有“气大伤身，盛怒伤肝”的说法。人的精神活动与身体健康关系十分紧密，对于这一点无论中医还是西医都已经证实。一个人如果在精神上遭遇了严重的打击，会直接影响到身体的健康；同样，如果心中一直保留着生气、恼怒的情绪，就会有减少寿命的危险，可见怒气的危害多么严重。

有一则箴言说：“头顶天，脚踏地，人生全在一口气；切记气上有三忌：怄气赌气发脾气；怄气只能气自己，赌气彼此更对立；拍桌打凳发脾气，有理反倒变没理。”就是在说气对人的伤害。人要懂得消化愤怒，才不会储蓄痛苦，累积伤害。我们固然不能对别人随便发泄怒气，但有时候也需要以适当的方式排解怒气，而不是一味怄气，让愤怒在身体里堆积，让心灵在狭小的空间里自我伤害。

有一对小夫妻租了一个门市做生意，生意虽然不大，但在二人的辛苦努力下做得有声有色，日子过得越来越红火。

某年春节刚过，老婆带着孩子回娘家看望父母。老两口就这么一个女儿，每年才能团聚一回，所以十分舍不得闺女和外甥。老婆也惦记父母，所以一住就是小半个月。中间，丈夫几次打电话让她回来，还亲自去接过，她就是没有回家。

她说：“平常太忙了，好不容易赶上过年，生意不怎么忙，我

多住几天，你在店里多张罗一下。”丈夫说：“你若再不回来，我也不干了，关门算了。”

老婆一听，怒气冲冲地说：“关就关呗，吓唬谁啊？”说完“吧嗒”挂了电话。

电话那头丈夫鼻子都气歪了，过了好多天老婆还没有回来，他在气头上也没再去接她们。双方都怏着气，过了半个月，丈夫一气之下把店铺兑给了别人，关门了。

三个月后，老婆在父母的劝说下回到丈夫身边，得知丈夫把店铺出兑了，气得大闹一场。此后夫妻二人也常常因此争吵不断，美满的小日子因两人的怏气、吵闹变得一塌糊涂。

其实，两人最初争执的并不是什么大事。只是他们都没有找到合适的方式消化、释放心中的怒气，而是让它堆积在心里，进而影响到自己的工作、生活。碰到困难与不如意，或与人发生矛盾时，不要怏气，而应尽快调整心态，或在不伤害他人的情况下疏解怒气，凡事多换个角度去考虑，同时也要理智地分析原因，以求下次不要再犯——这才是积极的做法。

例如，有两个人一起走路回家，他们在路上遇见一块石头，前面的人不小心被石头绊了一跤。他爬起来往前走了一段路后，心中仍愤愤不平，于是又赌气折回去，狠狠地踢了那块石头一脚，结果当然是自己疼得哇哇大叫。后头这个人却早早看到远处有一处泥泞地，于是他搬起这块绊脚石，将它放在泥泞地中，于是它就成了前进路上的垫脚石。

赌气、怏气和积极解决问题，两者孰优孰劣，一目了然。人的身体如江河一样，疏通则顺畅，堵塞则洪水肆虐。毛孔闭塞太久，身体内的毒素便排不出去；肠道若阻塞不通，身体也会出毛病。而怒气如火，在身体内部淤积辗转，造成的危害更甚。



很多时候，让人们大动肝火的根由往往都是一些不值得过多计较的小事。如果将这些小事一直留在心里，翻来覆去地思索、咀嚼、放大，就会将小事看得越来越大，越来越严重；反之，如果心胸能宽一些，肚量再大一些，能够将怒火化作积极解决问题的智慧和能量，就不至于为小事而沮丧、苦闷，也不至于被嗔怒的大火伤了心肝。

一念嗔心起，百万障门开

佛陀说：“一念嗔心起，百万障门开。”据《华严经》开示，一个嗔恨的念头，能引发至少九十二种业障。佛家将贪、嗔、痴视为三毒，嗔就是不懂得抑制和化解心中的怨气，经常发火。嗔心一起就会遮盖善念，多种业障也随即产生。

生活中每个人都不想被当作出气筒，但遇到不顺心意的事情时却很难控制住怒气。父母看到孩子没有按自己的要求做事，很容易生气；妻子看见丈夫回家后往沙发上一躺，什么也不干，也容易生气；上司看到下属阳奉阴违，自然要发火；下属嫌上司不理解自己，也满腹怨言。身边总是有不少不顺眼、不顺意的事成为我们生气的理由。

当生气成为一种习惯，我们或者终日郁郁寡欢生闷气，或者一点就着火，冲着周围的人乱发脾气，久而久之给自己的身心带来严重的伤害，幸福与快乐不复存在，生活也变得一团糟。我们为之生气的事情到底值不值得成为生气的理由姑且不论，单就生气的结果来说，它不仅无法改变事情的发展，甚至有可能让事情变得更糟。相反，遇事不生气，多一些包容和忍让，便可化干戈为玉帛。

一位禅师刚要出门，被一位身材魁梧的大汉迎面撞碎了眼镜。撞人的大汉刚和人吵完架，气还没消，不但毫无歉意，还振振有词地说：“谁让你戴眼镜的？”禅师笑了一下，没有说话。大汉好奇地问：“喂！和尚，为啥你不生气呀？”禅师说：“眼镜碎了再换一副不就行了，没啥大不了。若我生气，生起事端，会造成更多的业障及恶缘，也不能把矛盾化解掉。我若早些或晚些开门，就可避免这场碰撞，说到底，自己一样有错。”大汉听完肃然起敬。

在禅师看来，眼镜被撞碎并不是什么大事，没有必要生气。禅师在起冲突时，没有把错误完全归在对方身上，而是及时反省自己，认为如果自己早一点或者晚一点开门，也就不会被撞了，既然自己也有错，自然就没有生气的理由了。

如此说来，怒气的源头并不在别人身上，而在于自己的内心。生不生气完全取决于我们自己。如果内心宽容，不苛责和强求别人，遇到矛盾或冲突的时候能够自我反省，自然不会生气。很多时候，我们生气往往是由于太过执着于自我的观念，总认为自己是对的，错在别人，所以才会冲别人发火。

自己不气，便没有气，心中无嗔，便是净土。按照佛家的观点：“对愤怒的人，不以牙还牙的人，将可得到两个胜利：知道他人的愤怒，而以正念镇静自己的人，不但胜于自己，而且胜于他人。”学会以豁达的心胸待人处事，不因人之犯己而动气，以祥和慈悲的态度面对一切事、一切人，不含嗔心，不生气，这样便是最好的养生之道。

其实，世间之事本无绝对的黑白对错，所有的判断都是我们站在一定的角度上做出的，而这个角度往往是以自己为出发点的。因此，起冲突时，不要总是站在自己的角度去判断事情的



对错，要尝试着站在别人的角度去思考问题，多反省自己。

人生就像一座百花齐放的花园，总有一朵花不入自己的眼。这朵花如果开在自己家的花坛，摘掉便可，但开在他人的花坛就不便下手了。这时候就要想办法抛掉自己对这朵花的厌恶之情。换个角度想一想：也许它不美丽，但是它很芬芳；也许它不娇艳，但是它很纯洁。

同样，每个人对于身边的事物都有自己的喜好。如果凡事都从自身的立场出发去思考问题，可能会百思不解，甚至生气、窝火；但如果换个位置，站在对方的角度去考虑便会豁然开朗了。当孩子不听话的时候，不如蹲下来，以平等的角度与孩子谈谈心，了解孩子不听自己话的原因，理解孩子的想法，这样也就不会轻易对他们生气、发火；面对不喜欢自己的上司，换个角度，多想想他高处不胜寒的孤独，想想他在工作上承受的巨大压力，试着理解对方，心中的厌恶和反感之情便会渐渐淡去，取而代之的是理解和同情。

如果一味地站在自己的角度去思考问题，认为他人违反了自己的意愿，不理解自己，并为此生气发怒，只能让自己更加苦恼，甚至影响了正常的工作和生活。真正的智者会像禅师一样常常自我反省，并切身地去感受、理解他人。他们不在意生活中的屈辱、磨难，看得开，放得下，心中宽阔，天地自宽。他们用一颗宽容的心去化解矛盾与冲突，结下一段段“善缘”，也使自己的身心免受不良情绪的毒害。

当你满心计较时，便是忧虑时

佛说：“要试图放宽心量，包容世间的丑恶。人家赞美我，我心生欢喜，但不为欢喜激动，也许这欢乐之后，便是悲伤；人

家辱骂我，我不加辩白，让时间去考验对方……”这是劝世人不要太计较生活中的的是是非非，坦然接受所有悲喜苦乐的遭遇。佛陀常常教导世人不要妄生邪念，其实也是提醒人们在面对一些小事、面对别人施加己身的不平时，不要计较太多。不计较，就不会生气，就不会时时刻刻充满焦虑忧愁，就不会将自己的人生过得磕绊、灰暗。

心量若放宽了，丑的、悲伤的、耻辱的事就都能容得下，生命自然处处是开阔风景；但有些人心量小得连自己都容不下，这样的人当然会觉得事事不顺，整天怒气冲冲，活在烦恼和抱怨之中。

有位妇人，特别容易为一些小事生气，她自己觉得这样不好，就去求一位高僧为自己说法。

高僧听完，沉默不语，只是把她带到一座禅房中，锁上门后便离去了。

妇人气得大骂，骂得累了，高僧还不理会。于是妇人开始恳求，高僧仍不理她。最终，妇人沉默下来。

高僧在门外询问：“还生气吗？”

妇人说：“我生自己的气，为什么到这里来受罪。”

高僧说：“连自己都不肯原谅，又如何能心如止水？”

又过了一会儿，高僧问：“还生气吗？”

妇人说：“不生气了。”

“为何不生气了？”

“因为生气也没用。”

高僧说：“你的气还没有消失，只是压在了心里。”

高僧第三次询问，妇人答：“我不生气了，因为不值得。”

高僧微笑道：“衡量值不值得，证明心中还有气根。”



妇人问：“大师，什么是气？”

高僧还是不言语，看似无意地将手中的茶水倒于地上，妇女顿悟：自己不气，哪来的气？心地澄明，心无一物，何气之有？

气来源于自身，来源于自己对环境、处境、遭遇的诸多挑剔。心中了无一物，好的、坏的、顺意的、不顺意的，都能够容纳下来，逆境当前也能保持淡然，敞开心怀，就不会有那么多嗔怒、忧虑和烦恼；相反，若一遇到不顺心的事情就将问题归结在他人身上，满心的计较、苛求，日子就会过得很煎熬。

生命里有很多遭遇不可选择，也无法更改，这就是现实。但人可以选择自己对待它的态度：与其一味地埋怨、苛责，斤斤计较于它给自己带来的坏处；不如坦然接受、用心感恩，并努力去发掘它美好的一面。很多时候，并不是生活的不幸给我们带来了痛苦，而是我们没有看到那些固有的美好和幸福。

有一位青年，厌弃了生活的平淡，感觉一切只是乏味和痛苦。为寻找刺激，他参加了挑战极限的活动。活动规则是：一人待在山洞里，没有光亦无粮，每天只提供5升的水，时长为整整5昼夜。

第一天，青年很觉刺激。

第二天，饥饿、孤独、恐惧一起袭来，周围漆黑一片，听不见任何声响。他有点向往平日的无忧无虑来；他想起乡下的老母亲千里迢迢赶来，只为送一坛韭菜花酱及小孙子的虎头鞋；他想起了妻子在寒夜里为自己掖好被子；他想起了儿子为自己端的第一杯水；他想起了与他发生争执的同事给自己买的一份工作餐……慢慢地，他后悔起平日里生活的态度：懒惰散漫，得过且过，冷漠虚伪，碌碌无为。