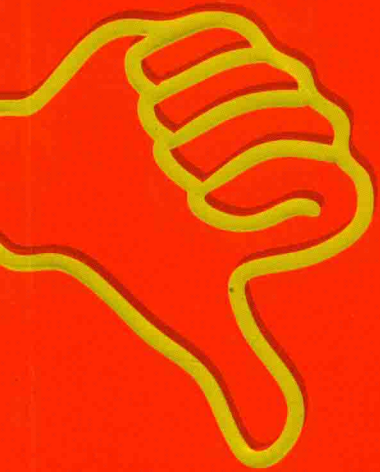




■ 快乐生活的智慧点拨 人生精进的最强手段 ■

低头赌气 不如 抬头争气

DITOU DUQI
BURU TAITOU
ZHENGQI

李帆◎编著

不赌气，才能争气
能争气，才有底气

从赌气到争气，
你的人生在此不断地精进和蜕变



非外借



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

總發行：旅遊·旅遊·旅遊



低头赌气 不如 抬头争气

DITOU DUQI
BURU TAITOU
ZHENGQI



李帆◎编著

 广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

低头赌气,不如抬头争气 / 李帆编著. —广州:
广东旅游出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5570-0742-3

I. ①低… II. ①李… 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 023254 号

责任编辑: 苏洁仪
封面设计: 中北传媒

低头赌气, 不如抬头争气
DITOU DUQI, BURU TAITOU ZHENGQI

广东旅游出版社出版发行
(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西座 12 层 邮编: 510180)
北京紫瑞利印刷有限公司印刷
(北京市海淀区上庄路 58 号)
广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话: 020-87347732

710 毫米×1000 毫米 16 开 16 印张 220 千字

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



在平时的工作跟生活中，我们都免不了跟别人发生误解，甚至摩擦。这个时候，有的人可能会选择低头赌气，有的人会选择抬头争气。选择低头赌气的人，往往会把自己陷入一个恶性循环的境地：没有办法安心工作，每天总是在注意别人的看法，总是在暗中跟别人较劲；选择抬头争气的人，却在变得越来越好：每天斗志昂扬，不管别人怎么说，认真做好自己的工作。结果就是低头赌气的人离目标越来越远，抬头争气的人离成功越来越近。

每个人的一生，都需要成长，从赌气到争气也是一个成长的过程，这样我们才能让生命跃进、让智慧更成熟。本书就是给读者一个改变自己，走向成功的机会。读了这本书，你会认识到：

一、容易生气，只能是无能的表现。一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感，并把这种情感转化为你前进的动力。

二、面对不公，赌气无济于事。我们应当做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持良好的精神状态。

三、未来路长，正视自己才能成长。正确全面认识自己的优点和缺点，充分肯定自己，相信自己的能力，挖掘自己的潜力，提高自己，就能消灭自卑，找回自信，赢得完美人生。

四、博采众长，会学习的人才能争气。学众人之长，你就长于众人。孔老夫子说：“三人行，必有我师焉”。我们之所以不成功，就是因为我们身上缺少了成功人的特质。21世纪是一个学习的世纪，学习可以帮助我们走向成功，特别

是向那些成功人士学习，能够很快成就自己。学习成功者的优秀习惯，成就自己的梦想，只要自己争气，每个人都可以。

五、不要固执，别让一成不变害了你。有一种错误，叫固执，思维定势一旦形成，有时是很悲哀的。这就是我们要不断学习新知识、新观念的原因之一：形势在不断变化，必须关注这些变化并调整行为。一成不变观念将带来毫无生机的局面。

六、笑赢人生，把逆境当成最好的学校。在逆境中微笑，就愈显得笑的不易，笑的可贵。在逆境中，学会开朗地笑，心情坦坦荡荡，更是不易。而要做到这一点，就要具有坚强的意志，就得有宽广的胸怀，并要有意识地锻炼自己，磨炼自己的意志。在挑战逆境的道路中，不乏有“失败”相陪，但谨记失败不矢志。

七、眼光长远，你能看多远才能走多远。事物都是不断向前发展的，我们也是在岁月的流失中不断进步的。或许，现在我们很贫穷，但不代表我们以后不会富甲天下；或许我们暂时学识很少，但不代表以后我们不会学富五车，才高八斗。用发展的眼光看自己和周围的一切事务，人生充满未知数。

八、沉稳踏实，别让浮躁蒙住了你的上进心。浮躁不仅使人失去思想上的冷静，失去心理上的平衡，更会使人不再用脑子去思想，而是用眼睛和耳朵去思想，看到什么、听到什么就是什么。浮躁的人不再考虑自己的长短优劣，只与别人比较所走的途径和结果。

九、点燃热情，让每天都充满努力的信心。在我们每个人的生活中，都需要燃起信念的“灯火”，当我们被失败和挫折所困扰时，抬头看看前面的灯火，便会心生勇气和力量，因为那是我们日夜企盼的目标，我们是那样的希望得到它，又怎会随便放弃呢？

十、十年磨剑，在生命的每一刻都尽力而为。条件不如人，与其生气不如争气，与其认命不如拼命。冬梅忍住了刺骨寒冷，才能散发出沁人的幽香；只要拥有一份执著的信念、永不放弃的精神，才能绝处逢生。怨天尤人，只会增加自己的“气包”。倒不如，把所有的怨气运用到自己的斗志上，虽然很苦，殊不知，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，只有在艰苦的环境中磨炼自己，才能为以后的成功铺平道路。

本书通过一个个生动的小故事，让你远离赌气，学会用争气来成就自己。至于你的成功会是什么样子，一切就由你自己说了算！



第一章

容易生气，只能是无能的表现

一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感，并把这种情感转化为你前进的动力。

容易生气只能证明自己愚蠢/3

别常为琐碎小事七窍生烟/7

“一气之下”的冲动惩罚/8

生气时也要记得微笑/12

别拿别人的错误惩罚自己/14

改变不了环境，就改变自己/16

做自己的事，不要在乎他人的看法/19

走自己的路，让别人去说吧！/20



第二章

面对不公，赌气于事无补

我们应当做自己情绪的主人，培养自己愉快的心情，调节好自己的情绪，提高适应环境的能力，保持良好的精神状态。

境由心生，顺其自然/25

没有沟通不了的事/29

往事难追，后悔无益/33

控制住愤怒的情绪/35

一定要学会克制自己/37

即使失意也不可失志/40

积蓄于生活的低谷/42

把希望高擎在手中/43



第三章

未来路长，正视自己才能成长

正确全面认识自己的优点和缺点，充分肯定自己，相信自己的能力，挖掘自己的潜力，提高自己，就能消灭自卑，找回自信，赢得完美人生。

世界上没有绝对完美/47

自卑是交往的大敌/51

别因外表丑陋而苦恼/53

别因自身的缺陷而恼恨/55

没有什么不可原谅的错/58

如果已老，那就坦然面对/61

对自己说声“行”/64

把缺点变成发展的机会/68



第四章

博采众长，会学习的人才能争气

学众人之长，你就长于众人。孔老夫子说：“三人行，必有我师焉。”我们之所以不成功，就是因为我们身上缺少了成功人的特质。21世纪是一个学习的世纪，学习可以帮助我们走向成功，特别是向那些成功人士学习，能够很快成就自己。学习成功者的优秀习惯，成就自己的梦想，只要自己争气，每个人都可以。

养成做事前先定目标的习惯/73

相信自己能成功你才会成功/77

你的心态决定你的未来/81

坚持你的人生梦想/84

适时低下高贵的头，向别人学习/88

机遇来临，迅速行动/92

全力以赴才能发挥最大潜能/96



第五章

不要固执，别让一成不变害了你

有一种错误，叫固执，思维定式一旦形成，有时是很悲哀的。这就是我们要不断学习新知识、新观念的原因之一：形势在不断变化，必须关注这些变化并调整行为。一成不变的观念将带来毫无生机的局面。

有一种错误叫固执/103

天堂和地狱只有一念之差/106

遇事不钻牛角尖/109

为什么不可以改变态度/111

山不过来我就过去/113

要生存就要打破外壳/115

弹性生存是一种艺术/117

做人既要诚信，也要变通/118



第六章

笑赢人生，把逆境当成一所最好的学校

在逆境中微笑，就愈显得笑的不易，笑的可贵。在逆境中学会开朗地笑，心情坦坦荡荡，更是不易。而要做到这一点，就要具有坚强的意志，就得有宽广的胸怀，并要有意识地锻炼自己，磨炼自己的意志。在挑战逆境的道路中，不乏有“失败”相陪，但谨记失败不矢志。

唯有挫折能让你坚强/125

冷静是对待逆境的秘诀/129

换个角度“品”逆境/133

厄运之后见幸运/137

胜不骄败不馁，笑对人生/142

哀莫大于心死，乐观看逆境/148



第七章

眼光长远，你能看多远才能走多远

事物都是不断向前发展的，我们也是在岁月的流逝中不断进步的。或许，现在我们很贫穷，但不代表我们以后不会富甲天下；或许我们暂时学识很少，但不代表以后我们不会学富五车，才高八斗。用发展的眼光看自己和周围的一切事务，人生充满未知数。

用发展的眼光看自己/155

绝望是心灵的毒药/158

把置身绝境看成机会/160

失败是生命必要的投资/163

让绊脚石变成垫脚石/166

人生没有过不去的坎/169



第八章

沉稳踏实，别让浮躁蒙住了你的上进心

浮躁不仅使人失去思想上的冷静，失去心理上的平衡，更会使人不再用脑子去思想，只用眼睛和耳朵去思想，看到什么、听到什么就是什么。浮躁的人不再考虑自己的长短优劣，只与别人比较所走的途径和结果。

守住自己的沉香/173

天上不会掉“馅饼”/176

远离浮躁心自安/178

给自己留下一点时间思考/181

退就是为了更好地进/184

敢输的人才是真英雄/186

赢了世界又如何/190



第九章

点燃热情，让每天都充满努力的信心

在我们每个人的生活中，都需要燃起信念的“灯火”，当我们被失败和挫折所困扰时，抬头看看前面的灯火，便会心生勇气和力量，因为那是我们日夜企盼的目标，我们是那样的希望得到它，又怎会随便放弃呢？

点燃心灵热情的火焰/197

心有所想必有所成/199

用信心支撑自己的行动/201

学会给自己颁奖/203

心态确实可以决定一切/205

乐观面对自己的前途/207

让自信成为心灵减压阀/209



第十章

十年磨剑，在生命的每一刻都尽力而为

条件不如人，与其生气不如争气，与其认命不如拼命。冬梅忍住了刺骨寒冷，才能散发出沁人的幽香；只要拥有一份执着的信念、永不放弃的精神，才能绝处逢生。怨天尤人，只会增加自己的“气包”。倒不如，把所有的怨气运用到自己的斗志上，虽然很苦，殊不知，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，只有在艰苦的环境中磨炼自己，才能为以后的成功铺平道路。

不为自己寻找借口/213

忘“我”让你赢得一片晴朗/217

苦难是成功道路上的垫脚石/219

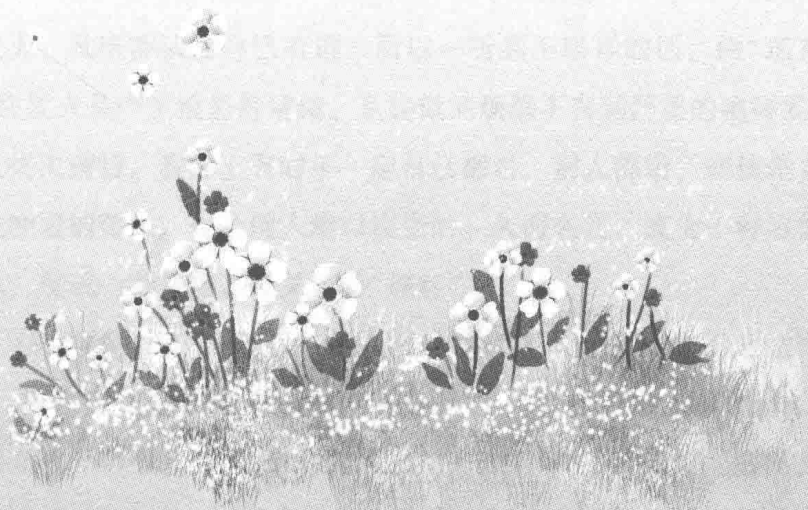
学会变怨气为争气，来“填饱”自己的底气/222

学会接受生活考验/225

不能如愿而行，也要尽力而为/228

第一章 容易生气，只能是无能的表现

一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感，并把这种情感转化为你前进的动力。





容易生气只能证明自己愚蠢

容易发怒是莽夫所为，是无能的表现，是一个人低素养和愚蠢的表露，易怒之人，在交际圈中永远得不到别人的尊重和欢迎。

著名作家萧伯纳有一句名言：“以愤怒开始的事情，往往以悔恨告终！”遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也是你自己。遇事不生气、不发怒，不仅是明智的处世良方，也是良好的养生之道。人应该学会控制自己的情绪，而不应该被情绪所左右，因为在情绪失控之时而发怒，不仅会伤害对方，也会伤害自己。要知道，虽然怒火的宣泄会使你一时地解除或者缓解心理上的压力，但是，愤怒和生气对于问题的解决或矛盾的缓解不仅起不到积极作用，反而会伤害彼此间的感情，就算能给你带来一时的安全感或痛快感，但也显示出生气者的气量短小、缺乏能力等。要知道，暴跳如雷往往是无知的表现。所以有人说，生气是一种无能的表现，生气是用别人的过错来惩罚自己的一种愚蠢行为。生气只能证明自己的愚蠢。

容易生气处不好人际关系

有些人爱发火，凡事都认为自己有理，所以一听到不顺耳的话，便“理直气壮”地反驳。往往发火是产生愤怒的情绪，从轻微的烦躁不安到严重的咆哮发怒，乱摔东西，甚至丧失理智。实际上有时不一定自己都对，别人都错，即使是自己对了，那般怒发冲冠的势头，也会使人难以接受的。久而久之，成为一种习惯和惰性的不良反应，变成一种侵袭人际关系的“癌症”。

易怒之人，在交际圈中永远得不到别人的尊重和欢迎。现实中不乏这样的人，相貌堂堂，胸怀大志，才华满腹，既有学历，又有超人的工作能力。但是，他们却始终郁郁不得志，甚至是别人眼中的失败者和负面教材。然而真的是“命苦”所致吗？当然不是，空有才华无人欣赏，即使是再好的千里马也会被

埋没的。

可能许多人会问，如果真有才华为什么会得不到别人的赏识呢？这是多方面的原因造成的，但是有一个至关重要的因素，就是“做人”的问题。有人会做人，左右逢源，无往而不利；有些人却处处得罪人，举步维艰。这一点在很大程度上都取决于自己处事的态度，如果经常为一点小事斤斤计较，怒不可遏，相信没有人会赏识这样的人吧。

当我们的心中被怒气与愤懑填充，内心充满不快和敌意时，如果你能先检查一下自己，谦虚点，火气自然会烟消云散，矛盾也就不至于越弄越僵了。如果不顾一切地与对方大吵或怒骂一通，那么发泄过后，唯一的结果就是伤害。其实，这种发泄并非有益，最好的解决办法就是忍一忍，压一压火，控制自己的情绪，不要輕易被怒气所控制。

发怒是莽夫所为，是无能的表现，是一个人低修养的表露，正如宋代大文豪苏轼的名言：“匹夫见辱拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也；夫天下大勇者，猝然临之而不惊，无故加之而不怒。”能够临危不惧，忍辱负重，才是大丈夫的所作所为。

人脉是每个人不能忽视的一笔潜在财富。没有丰富的人脉关系，人无论做什么事都将举步维艰，这是每个人都知道的，但是，如果你总是用怒气的火焰来考验人脉这座金矿的话，那么，再纯正的金子也会被融化掉的。明知不可为而为之，不是愚蠢是什么？

容易生气，伤身伤心

经常生气是百病之源。心理学认为，生气是一种不良情绪，是消极的心境，它会使人闷闷不乐，低沉阴郁，进而破坏人与人之间的相互关系，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。医生经常告诫心脏病和高血压病患者，避免刺激，不要激动，更不能生气发火。因为人在激动、生气、发怒时，心跳加快、血压上升、血糖增加，血液会快速冲上头部，所以不仅损伤大脑，还会损伤精神。据统计，情



绪低落、容易生气的人患癌症和神经衰弱的可能性要比正常人要大得多。愤怒像一种心理上的病毒，会使人重病缠身，一蹶不振，所以说经常生气、发怒就会影响身体健康，不利养生。从中医角度来看，生气至少有以下几大害处：

伤肤

经常生闷气会让你的颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。当人生气时血液会大量涌向面部，此时血液中的氧气会减少、毒素会增多。因生气产生的毒素会刺激毛囊，使毛囊周围出现程度不等的深部炎症，因此，产生色斑等皮肤问题。

伤肝

人处于气愤愁闷状态时，会导致肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛。使血糖升高，脂肪分解加强，血液和肝细胞内的毒素增加。

伤神

生气会加快脑细胞衰老，减弱大脑功能，而且大量血液涌向大脑，会使脑血管的压力增加。气愤之极，可使大脑思维突破常规的活动，往往做出鲁莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激，气血上冲，还会导致脑溢血。

如果经常性情绪不佳，生理上会失去平衡，五脏六腑会发生非理性的运动，免疫功能会随着情绪的波动而降低，甚至还有一些人因一时发怒损害自己的生命，实在令人叹息。非欧几何的创立者小波利亚就是一颗陨落的新星。

小波利亚在 1831 年将自己的论文《绝对空间的科学》寄给大数学家高斯，请求他给自己提意见。但是论文在途中丢失了，于是小波利亚又寄去了一份。高斯收到后，对小波利亚非常的赞赏。于是他写信给老波利亚称赞他的儿子，说小波利亚有很高的天赋。高斯还表示，自己关于此方面的研究终身不会发表，因为大多数人对这方面所讨论的问题抱着不正确的态度，他不想听到某些人的喊声，现在小波利亚让他看到了希望。

但是老波利亚并没有将此告诉儿子。许久不见高斯的回应，这令小波利亚感到极其失望。尽管高斯并没有发表关于非欧几何的论文，但他仍然认为，高斯这位“贪心的巨人”已经有意无意地剽窃了他的成果，剥夺了他创立非欧几何的优先权。小波利亚对此异常愤怒、痛心疾首。在这样的心态下生活，对他的身体和心理都造成了极大的危害。1848年，当他看到俄国数学家罗巴切夫斯基发表了关于此方面的学术论文后，他更加恼怒，怀疑人人都与他作对，决定抛弃所有关于数学方面的研究，发誓不再发表任何数学论文。

就在这样悲愤的心情中，小波利亚于1860年1月27日因肺炎发作在马洛斯发沙黑利悄然去世，一位对数学界造成巨大影响的新星就此陨落了。

我们每个人在生气的时候，旁人总是在劝着说：“别生气，气坏了身体怎么办？”每个人都知道生气对身体的危害，但到自己处在这个情境里时，又总是控制不住自己。人类最为可怕的不是无知，而是明知道此事的危害，却依然“痴心不改”。人们在形容这些人时，只有两个字——愚蠢。