不生气的智慧



人生好比一出戏，相扶到老不容易。
别人生气我不气，气出病来无人替。
为了小事发脾气，回头想想又何必。

许可 编著

书立方®
心享悦读
重庆出版集团 重庆出版社

博要全网访问 www.cqbooks.com

书立方系列 · 第8辑

不生气的智慧

许可 编著

书立方
重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生气的智慧 / 许可编著. —重庆：重庆出版社，2012.11

（书立方．第8辑）

ISBN 978-7-229-05876-0

Ⅰ．①不… Ⅱ．①许… 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(2012)第266795号

书立方 第8辑

不生气的智慧

许可 编著

重庆出版集团 重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作：日知图书 (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL：tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：90 字数：2100千字

版印次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价：300.00元（全30册）

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版 权 所 有，侵 权 必 究

前言

遇事常怒者必定是生活中的懦夫，就像所罗门王曾说过的一句话：“不轻易发怒，胜于勇士。”心理学上认为，一个人为了掩饰内心的恐惧和不安，常常会选择生气和发怒，貌似强有力的爆发和反抗，实则是一种软弱无能的体现。不仅会让事态越来越糟，还会影响自己与周围人的情绪和健康。

“心中有事世间小，心中无事一床宽。”可见，人生的悲与喜都源自于你对它的态度。就像照镜子一样，当你斤斤计较时，你会看到一个小肚鸡肠的世界；当你豁然开朗时，你会看到一个宽宏大量的世界；当你咬牙切齿时，你就会看到一个横眉怒目的世界……

生活就像一场不可逆转的比赛，要想赢别人，必须先赢自己。用平和的自己打败暴躁的自己；用大度的自己打败狭隘的自己；用博爱的自己打败怨恨的自己；用不生气的自己打败生气的自己……潜心学习不生气的智慧，就像闭关修炼一样，放下一切杂念，走进不生气的世界，看看不生气的智者站在情绪的最高端如何为我们指点江山，化悲愤为祥和。

目录

不生气的智慧

第一章 克己制怒，笑傲人生

- 怒火是生命的刽子手 …… 6
- 心平气和才是修身王道 …… 12
- 寻找“怒火”消防栓 …… 17
- 培养生气“抗体” …… 22
- 没人会喜欢你发怒的样子 …… 27
- 人生很忙，但不要忙着生气 …… 31

第二章 远离羡慕嫉妒恨，我的快乐我做主

- 莫让嫉妒蒙蔽了你的双眼 …… 35
- 仇恨是一把“双刃剑” …… 40
- 对“小肚鸡肠”说拜拜 …… 45
- 不要做“暴躁”手中的奴隶 …… 50
- 最高贵的复仇是宽容 …… 54
- 好脾气是最华丽的衣裳 …… 59

第三章 万事和为贵，“和气”二字学问大

- 忍耐是暴躁的天敌 …… 64
- 没有小和气，哪有大和谐 …… 69
- 你敬我一尺，我敬你一丈 …… 73
- 和气是迈向长寿的第一步 …… 78
- 不计得失才能一身轻 …… 83
- 给别人后路就是给自己退路 …… 88

第四章 恶语伤人六月寒，愤怒之时请三思

- 管不住自己的嘴无异于自掘坟墓 …… 93

需要全本请访问 www.ertongbo

- 小怒数到十，大怒数到千 …… 97
- 迁怒于人并非智者之举 …… 102
- 冲动是魔鬼 …… 107
- 人类何必为难人类 …… 111
- 愚者斗气，智者斗志 …… 115
- 请不要叫我“刺猬” …… 119

第五章 豁达之心常在，怨气则烟消云散

- 你无法做一只人人都喜欢的橘子 …… 123
- 羡慕我那份知足常乐的傻劲 …… 128
- 抱怨世界不如改变自己 …… 133
- 夫唯不争，故无忧 …… 138
- 放过你的“过去” …… 144
- 人生在世，难得糊涂 …… 148
- 无“度”不丈夫 …… 152

第六章 记得要微笑，不仅是在开心的时候

- 微笑是最好的名片 …… 157
- 生活有裂缝，阳光才能照进来 …… 163
- 心中无妄念，心情自然high …… 168
- 你永远不是点最背的那一个 …… 172
- 原创的快乐无法复制 …… 177
- 今天，你感恩了吗 …… 182
- 只要活着，就没有什么大不了 …… 187

第一章
克己制怒，笑傲人生

被激怒是一件危险的事情，因为我们常常会丧失理智，犯下不可补救的错。因为愤怒，我们付出了冲动的代价，承受了生命不可承受之重。为了摆脱怒火的燎烤，在气愤时刻，我们需要冷静、理智，用强大的内心去战胜愤怒的恶魔。因为只有做到克己制怒，才能笑傲江湖。

怒火是生命的刽子手

电影《七宗罪》中提到了七种人性恶行：贪食、贪婪、色欲、懒惰、傲慢、嫉妒、愤怒，这被天主教认为是遭永劫的七种大罪，其中的愤怒一罪让人触目惊心。

疯狂的凶手约翰把嫉妒和愤怒留在最后作为压轴戏，他自己因嫉妒杀死了年轻警察大卫 · 米尔斯的妻子翠西，不知情的米尔斯在最

后得知真相后愤怒至极，悲愤交加的他不顾威廉的再三劝告开枪射杀了约翰，到此，约翰的计谋得逞，因为七条恶行中的最后一个——愤怒已经完成。如果米尔斯没有暴躁易怒的性格，那他也不会被凶残的约翰相中最为圈套中的目标对象。换言之，米尔斯暴躁易怒的本性让他惹祸上身，间接害死了自己无辜的妻儿，杀死凶手报仇雪恨的米尔斯也为此付出了惨痛的代价——锒铛入狱，前程尽毁。

由电影转回现实生活，愤怒作为一种人类最危险的情绪，是难以更改的本性。毕竟人生中不如意之事十有八九，学习上的困难，工作上的挫折，家庭中的矛盾、邻里间的纠纷，人际交往中的不顺……真可谓是时时有愤怒，事事有愤怒。身边无休止的琐碎经常让我们压制不住心中的愤懑和怒火而大发雷霆，发泄的后果有各种可能，但都有百害而无一利。

愤怒具有很强大的破坏作用，尤其对人体的健康的危害无穷，人在大动肝火时往往会没有食欲，出现消化不良也是必然，从而引起消化功能紊乱等问题。盛怒会导致高血压和冠心病这是人人皆知的常识，患有这类疾病的中老

年人经常会因怒生病，甚至丧命。据研究调查表明，长期发怒还会抑制机体的免疫力。相关资料证明，几乎一半的肺癌、乳腺癌患者经常伴有压抑的愤怒这种不良情绪，故而愤怒也有致癌可能。怒火中烧还会促使支气管气喘、甲状腺功能亢进、偏头疼、肠绞痛等疾病发生。处于哺乳期的母亲，因为发怒可使乳汁分泌减少，而且还会分泌出有害物质，对于婴儿非常不利。以上例子让我们看到了愤怒的可怕，它像是削铁如泥的尖刀把人的生命拦腰砍断，真的是贻害无穷。

不仅如此，愤怒有时候还会像洪水猛兽一样夺人性命。

2006 年，发生了一件震惊全美的爆炸性新闻，美国安然创始人兼总裁肯尼思 · 莱因为企业破产被指共谋欺诈投资者而面临监禁，等待裁决的他因为急火攻心导致心脏病突发，被活活气死。

英国著名生理学家亨特，天生一副暴脾气，加上冠状动脉不良，这两个隐患如同定时炸弹一样潜伏在他身上，随时一个导火索都会将其引爆。有自知之明的他常常说，他的命迟

早会葬送在一个惹怒他的浑蛋手中。结果这个预言真的应验了，在一次医学会上，盛怒之下的亨特心脏病猝发，当场不治身亡。

由此可见，发怒对人体健康有百害而无一利。对于 64 岁的肯尼思·莱而言，怒火就像是肆虐健康的狂风暴雨，加速了生命耗尽的速度；对于功成名就的亨特来说，愤怒就像熊熊燃烧的烈火将生命烧成灰烬，一代生物学家就此陨落，留下后人为其扼腕长叹。

与之相反，如果人的一生少一点怒火，多一点平和，那么生命将是另外一种模样。最典型的例子就是长寿之人都不会随便泛滥怒火。

世界上最长寿的老人是奇人李清云，他是中国清末民国初年的一位中医，一生取过 24 位妻子，子孙满堂。李清云认为自己健康长寿的原因之一就是内心平和，从不发怒。他生前闲时经常约人打牌，每次只输不赢，为的就是让牌友赢够当天的饭食钱。周围的人都愿意和他相处并尊称他为“李二老师”，这些都足以见他厚道的待人方式和平和的生活态度。

如此一来，愤怒对人的利弊已是昭然若揭，为了自身健康考虑，抑制怒火便成了重中

之重的事情。如何化悲愤为力气，将消极的愤怒巧妙转化为有利自身的积极力量呢？历史上有很多这样的例子。

《史记》记载，刘邦被项羽围困在荥阳时，韩信为了镇抚战乱之后的三齐之地，从齐国遣使修书于刘邦请封为“假王”，即代理齐王。刘邦听后勃然大怒，破口大骂：“我被困于此，他不来救我，反而要自立为王！”在一边守候的张良和陈平赶紧劝慰生气的刘邦要以大局为重，刘邦最终压制了自己的怒气向使者改口说：“身为男子汉大丈夫，既然请封诸侯，要做就做真正的王，做什么假王呢！”于是封韩信为齐王，借此争取到了韩信这一员大将，如虎添翼的刘邦很快就打败了项羽统一天下。

从这个角度讲，怒气不仅可以被平息，还可以经过理智支配转化为积极作用，这就不是简单的压抑，而是建立在智慧层面上的有效疏导和利用。这样一来，把愤怒激起的能量引导到于人于己甚至于社会都有利的方面，这是非常难能可贵的。

德国诗人歌德在少年时期遭遇了一场痛苦不堪的恋情，失恋后的他悲愤交加，曾试图以

需要全本请访问 www.ertongbo

自杀来寻求解脱，可是经过激烈的思想斗争，他还是选择了坚强地活下去。继而将爱情幻灭的悲愤转化为文学创作的动力和灵感，以自己的亲身经历为鲜活素材，创造了举世闻名的《少年维特之烦恼》。

司马迁遭遇宫刑，令人悲愤不已，换做常人可能宁愿选择结束生命来逃脱这巨大的耻辱也不愿意继续苟活于世，但是司马迁没有被愤怒冲昏头脑，他在愤懑之后仍然不放弃自己的伟大志向，写下了史诗巨著《史记》。

人生短暂易逝，有太多时光需要珍惜和把握，如果生活中我们能收起自己的怒发冲冠和火冒三丈，增加一点温文尔雅和心平气和，也许生命的长度可以延伸得更长更远。

智慧悟语

怒火是生命的刽子手，遇事万不可大动肝火，如果不加以节制地发泄愤怒就会让本来美好的生活化为一片荒芜。唯有巧妙地浇灭和利用这团火，才能让生命在拥有宽度的同时也收获长度。



心平气和才是修身王道



面对矛盾争执，很多人都习惯于用自己的气场压过对方，在唇枪舌剑中争个你死我活，据理力争地证明自己是对的，别人是错的。越是气急败坏，事态的发展就越糟糕。很多经验教训告诉我们，想要有效且及时地解决问题，就必须做到心平气和。

波比是美国一家工程公司的安全协调员，他负责监督在工地上作业的员工戴上安全帽，因为天气炎热，很多员工都将安全帽扔在一边。波比见状，就会气冲冲地上前大声警告违规的人必须严格遵守规定，否则后果自负。虽然是出于对员工的人身安全考虑，但因为波比气急败坏的态度，很多人虽然当时接受了批评，但却满肚子的不高兴，常常会在波比离开的时候又脱掉安全帽。



后来，意识到自己错误的波比及时调整了

自己的言语态度，一改往日的暴躁，对于不戴安全帽的员工不再大声呵斥，而是心平气和地询问，是否是因为安全帽戴起来不舒服，或者身体有什么不适，接着便以温和的声调对员工讲解了戴安全帽的目的是为了避免意外事故对他们造成的身体伤害，是公司对员工的一种保护措施等。面对波比心平气和的关心，员工们消除了内心的抵抗和不满情绪，非常自觉按规定戴上安全帽，并再无违规情况出现。

平和作为修身养性的基本素养，是一种难能可贵的品质。生活中我们经常会遇到一些标榜自己是有素质有涵养的人，但是他们遇事就急，动不动就大嗓门朝人嚷嚷，让人大跌眼镜，失望不已。相反，真正拥有平和内心的人，他们懂得自我约束和克制，无论在何种场合，都能掌控自己的情绪不受外界影响，并泰然处之。心平气和是一门大学问，并非想象中那么容易做到，需要我们从多方面注意、学习和积累。

从前有一个乡下人，他在大年初一的喜庆之日，发现自家大门口摆了一个装骨灰的罐子。他当时非常生气，也不知道是哪个缺德鬼

跟自己过不去，要用这种下三烂的手段来给自己招惹晦气。

后来经过调查，他得知这是邻村一个跟自己有矛盾的仇人干的。他冷静地思考之后，并没有选择大吵大闹，而是心平气和地在那只陶罐里种上了一株百合花，等到花开的时候，他悄悄把这只陶罐送到了仇人的家里。

当仇人看到这只象征“百事合意”的吉祥之花后立刻意识到自己的错误，亲自登门道歉，负荆请罪。他用自己的一片平和换来了两家的和解，化解了仇怨。

可见，心平气和是一种很重要的为人处世的态度，更是一种理智之人必备的素养之一。在关键时刻，心平气和不仅可以有效调节自己的情绪，还能巧妙地化解矛盾，峰回路转般地打破僵局，收获意想不到的惊喜。

这里，还有一个以退让平怒气的故事。有一个性子急躁的男子和邻居发生了争吵，两人吵得面红耳赤、剑拔弩张。最后，男子气急败坏地跑去找牧师评理。他一见到牧师就开始大肆数落和指责邻居的不对，但是牧师却摇摇头不肯听他讲下去，叫他明天再来。第二天男子



又一次心怀不满地来了，不过显然已经没有昨天那般生气了，然而牧师再一次拒绝了为他评理的请求，又叫他明天来。后来一连三四天，男子都没有再来找牧师了。半个月过去了，牧师遇到了那个男子，主动重提那天的旧事，问男子是否还需要他出面评理，这时男子羞愧地低下了头，笑着说，经过这几天的平静，他已经没有了怒气，心平气和地自我反省后，已经主动道歉，跟邻居握手言合了。

男子如果没能克制住自己的坏脾气直接大打出手，相信等到自己平静下来的时候一定是追悔莫及，因为邻里之间琐碎的小摩擦在所难免，何必为了一点鸡毛蒜皮大动干戈，因为不

必要的误会而失去了一个曾经互相帮助的好邻居。当我们的内心被怒气占据的时候，不妨先将问题搁置一边，等到自己心情平和恢复理智后再去处理，相信一切都会迎刃而解。

智慧悟语

心平气和是一种能量，可以唤醒驾驭自我的理智，清醒地明辨一切，抛开生气、愤怒、焦躁、悲愁，作出最正确的选择。所以说，唯有心平气和才能有助于修身、养性。

需要全本请访问 www.ertongbo