

Not to Be Angry But to Strive

愚蠢的人只会生气 聪明的人懂得去争气



生气不如争气

精·华·版



人生有顺境也有逆境，不可能处处是逆境；人生有巅峰也有谷底，不可能处处是谷底。

因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而垂头丧气，都是浅薄的人生。

真正的人生需要磨炼。面对挫折，

如果只是一味地抱怨、生气，那么你注定永远是个弱者。

李 津 编著

海潮出版社

Not to be angry
but
to strive



生气不如争气

精·华·版

李 津 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

生气不如争气:精华版/李津 编著. —北京:

海潮出版社, 2006

ISBN 7-80213-251-7

I. 生… II. 李… III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 104006 号

生气不如争气(精华版)

编 著: 李 津

责任编辑: 王惠平

出版发行: 海潮出版社(北京市西三环中路 19 号 邮编: 100841

发行部电话: 010-66969738 传真: 010-66969749)

经 销: 新华书店经销

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 22 字 数: 200 千字

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版 次: 2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

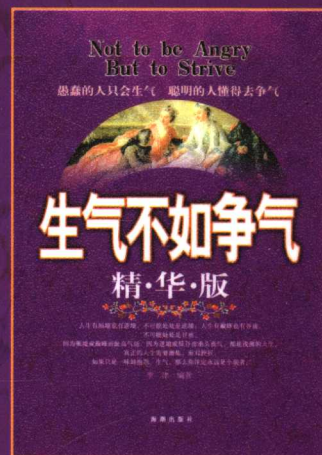
书 号: ISBN 7-80213-251-7

定 价: 39.00 元

生气不如争气

精·华·版

- 逆境生存的成长智慧
- 赢得人脉的处世哲学
- 快乐生活的不竭源泉
- 美丽人生的生命感言
- 成功人士的优秀习惯
- 爱情婚姻美满的秘密
- 女人一生自我修炼的法宝
- 职场不可缺少的生存智慧



责任编辑：王惠平

封面设计：红十月设计室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614
hongshiyue@vip.sina.com

<<< 目 录 >>>

生气不如争气之一

——逆境生存中的成长智慧

人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来。海明威在《老人与海》里也说过这样一句话：“英雄可以被摧毁，但是不能被击败。”人生有顺境，也有逆境，不可能处处是逆境。人生有巅峰，也有谷底，不可能处处是谷底。因为顺境或巅峰，而趾高气扬；因为逆境或低谷，而垂头丧气，则是浅薄的人生。真正的人生需要磨难……

生命的绿灯总会亮但不会一直亮	2
困难是前进的阶梯	4
坚持到底，顽强地挺住	5
接受既成事实	8
失败是成功的过程	10
挫折是压不垮人的	12
心中要有不灭的希望	15
不怕失败，勇敢地去冒险	17
学会另一个角度看困境	19
把不利转化为有利	22
好态度好心情，才有好结果	25



感谢羞辱给你的刺激动力	27
整理心情，重新开始	30

生气不如争气之二

——赢得人脉的处世哲学

拥有丰富多彩的人际关系是每一个现代人的需要，可是，现实生活中，很多人的这种需要都没有得到满足。他们总是慨叹世间缺少真情，缺少帮助，缺少爱，那种强烈的孤独感困扰着他们，折磨着他们。其实，很多人之所以缺少朋友，是因为处事的方法原则不对，或是因为他们采取了消极的、被动的退缩方式……

向别人的优点看齐	34
切记坏情绪是不受欢迎的	37
重视身边的每一个人	39
宽容的力量不容忽视	41
斤斤计较惹人嘲	43
避免无意义的争论	46
学会真诚地赞美他人	50
做个真诚的倾听者	52
说话要有技巧	55
适度迎合他人	57
话讲三分，不惹是非	59
尊重别人才能尊重自己	62
对人说话要多商量少命令	64
流言飞语随他去吧	66
在批评中加点糖	68

该糊涂时就糊涂一下

69

用幽默推销自己

71

生气不如争气之三

——快乐生活的源泉

快乐是积极的自我肯定，是紧紧地抓住现在。我们要让昨天所有的不快、失落化为云烟，只留下经验教训做今天快乐的基石；要把对昨日的忧心忡忡全部拒之门外，只让美好的向往为今日的快乐增添色彩。生命的质量不是以人度过的光阴来衡量的，而是以内容来评价……

快乐由自己决定	76
人生豁达才能快乐	78
用缺陷制造个性美	81
不要让自己的仇恨或悲伤伤害自己	84
不要着急，慢一点生活	86
任何多余的都是负担	89
不因外物而悲伤	91
不要为无法挽回的错误烦恼	94
不要在气头上采取行动	96
别为小事烦恼	98
让微笑挂在脸上，长在心里	100
简单生活是一种美	102
学会适当放弃	104
奉献的感觉是快乐	106
健康是最大的资本	109
热爱自然，热爱生命	110
活在现在	112

3

之
目
录

生气不如争气之四

——美丽人生的生命感言

……美丽人生是在不完美中追求完美。有的人一路上从容不迫，有的人同样是不断地奔跑，却也是一路生气抱怨。生命是一种结果，更是一种过程，它的美与不美，全靠自己去描绘、去体会。在生命终点，无怨无悔。

不要为金钱所累	116
生活还是要节俭	119
人活着要有一种信念	122
珍惜青春时光	125
找到自己的位置	127
内在美比外在美更好	129
以诚实为本	131
适可而止莫贪图	133
每个人都做不到让所有人满意	136
保持自我本色	138
你所想要的应由你自己决定	140
做一个有用的人	143
有亲情才会有幸福	144
生活需要不断地去尝试	148
因小失大，得不偿失	150
结交朋友，做别人的朋友	152
付出什么，就得到什么	154

生气不如争气之五

——成功者的优秀习惯

习惯对我们的生活有着绝对的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。其实每个成功的人之所以成功，不同于常人之处就在于他们具有许许多多良好的习惯。不要为失败而生气，先想一想，自己是否有这些优秀的习惯……

养成做事先树目标的习惯	160
只有相信自己能成功才能成功	161
自卑是自信的天敌	163
让时间超值，延长生命	165
勇敢迈出第一步，就成功了一半	168
不要等待，去寻找机会	169
机遇来临，迅速行动	172
最怕人穷志短	174
眼光要长远	176
不为缺陷找借口	178
爱自己的工作，做到最好	180
天下真的没有免费的午餐	183
真本事比文凭更重要	186
大胆地表现自己	188
踏踏实实挣钱，稳步前进	190
要明白心态决定未来	193
对于人生梦想，要坚持	196
当机立断，不要犹豫不决	199
以心换心，赢得支持	201
集中于一个目标	203

善于逃出思维习惯的枷锁	206
让自己更上一层楼	209
只要用心，一切皆有可能	210
要知道热情的力量超出想象	212
凡事要大处着眼，小处做起	214
适时低下高贵的头，学习别人	217
站在对方的角度想问题	219
要戒掉浮躁	221
做事情要坚持到底	223
全力以赴，发挥最大潜能	225

生气不如争气之六

——爱情婚姻美满的秘密

……几乎每天都在一起的两个人，不可能不产生矛盾，但是，记住：那是你的爱人。你需要学会经营自己的爱情和婚姻，了解爱情婚姻幸福美满的秘密，让自己终生享受爱情的甜蜜。

寻找真正的爱并为之付出	228
要明白婚姻意味着琐事	231
包容是相互的	233
用细节打动你的爱人	236
没有完美的爱情也没有完美的爱人	238
只有时间才能给出爱的答案	241
因为坚持，真爱能战胜距离	244
珍惜所爱，不要随意丢弃	245
告别猜疑，别轻下结论	248
喋喋不休对爱是一种伤害	251

与爱人分享所有	253
不要为瞬间的激情迷了双眼	255
懂得背后的赞美	258
真爱需要不断追寻	260
情感不能用物质来衡量	262
爱情永远需要浪漫	265

生气不如争气之七

——女人一生自我修炼的法宝

女人需要爱更需要快乐，但快乐不是拥有的多而是计较的少。人一生会遇到很多不顺心的事，女人同样如此。如果你遇事斤斤计较不能坦然面对，或抱怨或生气，最终受伤害的只有你自己……

爱情对你很重要	268
给爱人自信	271
母爱让你更动人	275
寻找家庭事业的平衡点	277
善良的女人最美丽	280
爱自己的家人	281
丢掉嫉恨，赢得信任	284
克服忧虑	286
用哭泣来释怀	289
不断成长，不断完善自己	292
敢于表现自己	294
命运要由自己主宰	296

生气不如争气之八

——职场不可缺少的生存智慧

人一生当中的大部分时间都是在工作环境中度过，你是不是常在办公室大发雷霆，成了众人闪避的刺猬？或是心中怒火常常无处释放，最后烧到自己或家人？别急着生气，学会管理愤怒，你将更能够纵横职场……

忍小事才能做大事	302
把争斗变成谦让	304
别以认为自己聪明过人	306
接受批评才能成长	308
吃点小亏，赢得大利	310
用微笑面对生活	312
低调一点，不要锋芒毕露	315
多交朋友，路才好走	317
时刻保持清醒的头脑	320
学会坚持自己的原则	322
顺应他人的意图，做自己的事	325
要有双赢的理念	326
控制自己的情绪	328
学会感谢敌人	331
坚持比别人多做点事	333
让自己活得有尊严	334
付出才会有回报	336
换个角度，不放弃	338
心态平和方得大成就	340

生气不如争气 之一

——逆境生存中的成长智慧

人们常说，苦难是最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来。海明威在《老人与海》里也说过这样一句话：“英雄可以被摧毁，但是不能被击败。”人生有顺境，也有逆境，不可能处处是逆境。人生有巅峰，也有谷底，不可能处处是谷底。因为顺境或巅峰，而趾高气扬；因为逆境或低谷，而垂头丧气，则是浅薄的人生。真正的人生需要磨难。狼群的存在使羚羊变得强健，而没有狼群的威胁，羚羊在舒适的环境下变得弱不禁风，一旦遭遇狼群，只有被吃掉。勇敢地走出谷底是大器的人生。记住：你今天的多灾多难，就是你明天的财富。面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你永远是个弱者。鼓起勇气，心存希望，全面分析自己的失误，坚持不懈地走下去，让自己成为一个强者，为自己争一口气。



生命的绿灯总会亮但不会一直亮

顺境就像一路绿灯，在现实生活中是不会时刻出现的。当然也不会一路红灯。身处逆境时不要一味抱怨，好好想一想，自己是否也曾经成功过。如果有，那么这只说明了一个问题，曾经碰见过绿灯的你，现在又经历了红灯，下一个路口，也许就是绿灯。所以，在遇到红灯时不要灰心沮丧，期待下一个绿灯吧。

从孩提时，命运之神就好像特别跟迈克过不去。四岁那年，迈克父母在一次车祸中死去，他被寄养在一个远房舅舅家。舅舅对他很刻薄，吆喝打骂是家常便饭。迈克懂事很早，学习非常用功，成绩出类拔萃，考上了一所名牌大学的热门专业。但毕业那年，全国的经济形势都不好，辛苦找了一年工作，却丝毫没有着落。

对迈克最好的是那位60多岁的房东老太太，满头白发下仍然能看出那份安详与高贵。每次迈克回来，她都会开门高兴地招呼他，尽管迈克自己有钥匙可以开门。看到迈克沮丧的样子，老太太总安慰到：“迈克，事情没那么糟糕，一切都会好起来的。”迈克每次心里都很感动，但他觉得老太太根本就不会知道他的难处。他想，如果他能像她那样，每天最重要的事就是看着马路上川流不息的各种车辆，以及熙熙攘攘的人群，他也一定会这样快乐。

有一天，迈克看着老太太出神的样子，不由地纳闷：在她的思想里，到底装着一个怎样的世界呢？那马路上每天都如此单调，对迈克来说，实在没有什么可看的。他终于禁不住地问她：“您每天都在看什么呢？有什



么有意思的事情吗？”老太太笑咪咪的望着迈克，“孩子，那马路上的红绿灯，写下的是无数行人生命的征程，怎么会没有意思呢？”“那有什么好看的呢？不就是红绿灯吗？”迈克还是不解。“孩子，你还不明白。这人生呀，就像那红绿灯，一会儿红，一会儿绿。红的时候呀，就没法动了，动了就会出交通事故；绿的时候呢，就一路畅通无阻。”老太太顿了顿，“有时你远远看着那灯是绿的，等车子加速到了跟前，却可能突然就变红了。有时远看是红的，到了跟前就变绿了。有的车到每个路口都可能是绿灯变红灯，有的车到每个路口都是红灯变绿灯。可是呀，他们最终都同样离开了这里，朝着遥远的地方去了。有了这红绿的变换，人生的步伐不才有快慢调整，人生的景色不才有五彩斑斓吗？为什么要为一次红灯而焦虑不安，或为一次绿灯而兴奋不已呢。”

迈克总算明白，原来自己一直在人生的路口撞着红灯。但是绿灯总会闪起，远方依然在召唤。带着对老太太的感激，迈克开始了新的努力。

四十岁那年，迈克成了美国最著名的计算机经销商，拥有亿万家产。在哈佛大学演讲那天，在如雷的掌声中，他没有忘记当年那位房东老太太的教诲，他平静地说道，自己只不过是遇上了人生的绿灯而已。

不要再责备命运的不公了！表面的逆境和霉运，实在是顺境和幸运的另一种表现形式，他们是使你不断提高的台阶，是你奋进的源泉，是你战胜自我的过程，是你领略智慧的手段，是你攀登顶峰的必由之路。



心灵加油站

成功的时候，不要忘记人生还有红灯；失败的时候，不要忘记前边可能就是绿灯。人生就是一条路，你在不停地行走，不会在每一个路口都会碰到绿灯，也不会都遇到红灯，在失败的时候不要灰心丧气，心中要有不灭的希望。只有这样，才能不被一时的失败击倒，成功也许就在下一个路口等着你。



困难是前进的阶梯

给自己挑选最难的事情，也就是给自己订了更高的目标和追求。当你努力去奋斗之后，你会发现你已经把别人远远地甩在了后面。给自己挑战，也就是给自己前进的动力。如果一个人从来没有遇到过困难，很难想象他会有什么成就，从牙牙学语时，我们就面临着困难，如果你学得容易，自然学得就少。人生也是这样，如果没有困难，哪能有你克服困难后的巨大进步甚至成功。

4

一位音乐系的学生走进练习室。在钢琴上，摆着一份全新的乐谱。“超高难度……”他翻着乐谱，喃喃自语，感觉自己对弹奏钢琴的信心似乎跌到谷底，消靡殆尽。已经3个月了！自从跟了这位新的指导教授之后，不知道为什么教授要以这种方式整人。勉强打起精神。他开始用自己的十指奋战、奋战、奋战……琴音盖住了教室外面教授走来的脚步声。

指导教授是个极其有名的音乐大师。授课的第一天，他给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧！”他说。乐谱的难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不成熟，回去好好练习！”教授在下课时，如此叮嘱学生。

学生练习了一个星期，第二周上课时正准备让教授验收，没想到教授又给他一份难度更高的乐谱，“试试看吧！”上星期的课教授也没提。学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。

第三周，更难的乐谱又出现了。两样的情形持续着，学生每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，