

做人策略丛书



做人 不要乱生气



安正◎编著

愤怒就是拿别人的错误惩罚自己

生气和愤怒像一条向下溜的滑板，只要它支配了你，就会使你一直陷入绝望的深渊；乐观和豁达是一条爬山的绳索，只要你抓住它，就会使你鼓起勇气，向顶峰攀登。

海潮出版社

—做人策略丛书—



做人 不要乱生气



安正◎编著

愤怒就是拿别人的错误惩罚自己

生气和愤怒像一条向下溜的滑板，只要它支配了你，就会使你一直陷入绝望的深渊；乐观和豁达是一条爬山的绳索，只要你抓住它，就会使你鼓起勇气，向顶峰攀登。

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人不要乱生气/ 安正编著. —北京: 海潮出版社, 2006

ISBN 7-80213-309-2

I. 做... II. 安... III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101160 号

做人不要乱生气

安 正 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市秋豪印刷有限责任公司印刷

开本: 760 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 14.125 字数: 220 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

ISBN 7-80213-309-2

定价: 23.00 元



前言

生气，或者说愤怒，多么不可捉摸的力量！

上班时间快到而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你是否会烦躁不安？工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否会郁闷不已？生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会，谁不曾遇到过令人生气甚至怒不可遏的事呢？工作中的挫折、生活中的困难、同志间的摩擦、邻里之间的纠纷、被人冤枉、在公共场所被羞辱、家庭不和、夫妻吵架、子女不听话等等，都可使人生气、愠怒、甚至暴跳如雷。

太多时候，人们的情绪很容易受到外界环境的影响，只要有一点不如意，或为了鸡毛蒜皮般的一件小事、一句无心之话、一个细微的动作，就大动肝火，怒不可遏。而在失去理智、不计后果地尽情发泄了怒气之后，很珍贵的情感、友谊，就随着“气”烟消云散了。《三国演义》中的张飞怒责部下，结果被范疆、张达切了脑袋；刘备怒气难抑，率兵亲征，又被东吴火烧连营。第四次中东战争中，以色列190装甲旅旅长阿萨夫亚古里与埃军第二步兵师先头部队遭遇时，因三次进攻均未成功，便恼羞成怒，把剩余的85辆坦克孤注一掷，结果中计惨败。诸如此例，举不胜举。俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。”因为愤怒是射向健康的一支利箭，它不一定能伤害你的敌人，却时时会侵蚀你自己的健康。于是，我们编著了《做人不要乱生气》。

生气是人类负面情绪中的一种，人与人之间由于个体的差异，发生一些摩擦或误会是不不可避免的，愤怒情绪的偶尔出现也属于正常。但是，如果一个人经常生气、恼怒，或是郁闷、猜疑，就会使人的身心受到极大的损害。要让自己不生气，也不惹人生气，最好的方法就是忍让、宽



恕。一个懂得宽恕的人，堪称一个智慧的人，他能使怀疑和误会消失，由此避免许多无谓的冲突和矛盾；他能使自己心性平静，不会因蝇头小利而斤斤计较，更不会为了芝麻绿豆之事而争得你死我活、脸红脖子粗。

只要我们在生活中能真正克制自己的怒火，不生气，大家肯定会对我们宽容大度的品德修养发自内心地产生尊敬。那时我们就会体会到生活的愉快和欢乐。



目 录

mu lu

第一章 不要与朋友同事生气

宽容朋友	1
对朋友要豁达大度	2
朋友烧掉巨著原稿	3
不妨多让朋友一点	4
宽容自己的朋友	5
笑脸相迎冷面人	6
朋友获得真情的帮助	10
朋友应该互相原谅彼此的过错	10
豁达的人主动把荣誉让给别人	11
宽容身边的每个人	12
向对方表达你的善意	13
清除怒火获得永恒的真情	14
少攀比,少生气	17
不要为别人的成就生气	18
受人利用是因为你有价值	19
不与同事争执	20
凡事要看开一点	23
尽职工作不与他人争职位	24
对待同事要宽容大度	26
学会与有棱角的同事打交道	28
应付排挤你的同事	28
避免受办事拖拉的同事的影响	29
化解同事的敌意	31
妥善处理同事和你争功劳	31



晋升后与过去的同事友好相处	33
从容地面对新单位的“老圈子”	34
在别人的攻击面前保持沉默	36
宽容别人获得尊重	37

第二章 不要与亲人生气

请对老人宽容一些	39
要懂得如何去“爱”父母	40
宽容奶奶的冷漠	42
体会父辈的爱与宽容	43
莫与父亲的粗暴生气	45
宽容继母	46
宽恕曾经伤害自己的人	47
正视生命的沉浮	48
宽容弟弟	50
不要播种仇恨的种子	51
体谅家人的难处	52
婆媳和睦之道	54
宽容丈夫的缺点	58
妻子喜欢丈夫晚上打鼾	58
夫妻间需要保守的秘密	61
宽容才能发现美好的婚姻	63
宽容才真正是爱的精髓	64
笑对贫困	65
宽容丈夫的抱怨	66
谅解爱人的过失	66
避免过多的批评和指责	69
爱与宽容战胜了家庭的困境	71
帮助丈夫走出事业的低谷	74
爱就是宽容	75
夫妻之间没有记分卡	76
宽容背叛爱情的人	78
夫妻之间不该迟到的宽容	78



灵活应对非分男人	80
女性矫揉造作不可取	82
婚前性行为不可取	83
总统与夫人的表演	84
撕碎的结婚照	84
强而避之最终破镜重圆	85
理智面对配偶的不忠行为	86

第三章 不要与孩子生气

莫生气是一种良好的教育方法	88
心平气和地看待子女的争吵	89
父爱是如此无私和伟大	91
为天下父亲喝彩	92
母亲的账单	93
让五彩斑斓的梦变成现实	94
不生气让孩子保住了自尊	95
不生气让孩子获得新生	96
体会孩子的善心	97
宽容孩子的过失	98
不对未尽孝道的孩子生气	99
宽容让孩子迷途知返	100
一次宽容的爱拯救了她	101
如何对待家长会的批评	102
一位向孩子赎罪的父亲	104
母亲给出的答案	105

第四章 不要与领导生气

莫与上司生气	107
宽容领导对自己的反感	109
宽容上司的任职和辞职	112
一时冲动会铸成大错	113
冷静面对指责和批评	114



上司没有提升自己	115
避免与领导发生摩擦	116
学会适应7种不如意的上司	117
要学会适应各种类型的老板	121
宽容出言不逊的老板	122
尊重上司的意见	123
海战大将军被铜像捉弄	125
不要递上措词恶劣的辞职信	125
把握与上司和平相对的技巧	127
学会欣赏你的上司	128
宽容上司过重的批评	129

第五章 不要与下属生气

总统宽容曾经让他下地狱的人	130
宽容地举荐他人	131
选择宽容,就是选择双赢	132
宽容对方的批评与指责	133
宽恕下属的无礼	134
当下属违反工作守则时	135
宽恕换来的是他人的涌泉相报	137
下属突然酗酒	138
宽恕下属让其改邪归正	139
下属误签合同造成巨大损失	140
宽恕下属的过错	140
宽容下属语言锋锐	141
主管的宽容不是软弱的	142
不轻易对下属发火	143
成功地得到员工的反面意见	144
虚心接受下属的批评	146
用智慧消解正面冲突	147
忍耐是获取人缘的关键	149
一分宽容胜过十分责备	152



第六章 不要与客户生气

做人处世是心灵之间的体谅	154
莫生气能获得巨大的财富	156
获得洋人的信赖	158
关注客户的感受	160
令人难忘的体谅	161
对不同类型的客户采取不同的策略	162
对客户表示真诚而恰到好处的感谢	171
让客户充分表达他的意见	173
妥善处理顾客提出的异议	175

第七章 不要与陌生人生气

谁在宽容谁	178
莫与自己高价抢购的人生气	179
宽容突如其来的横祸	180
侮辱自我的狂妄者	180
鲁迅先生的忍术	181
大军事家宽容老人的侮辱	182
宰相肚里能撑船	183
莫跟无理取闹的人生气	184
莫跟侮辱自己的人生气	184
莫跟当众指责自己的人生气	185
宽容扮演自己的人	186
不能粗暴无情地对待别人	187
免于追究肇事者的刑事责任	188

第八章 不要与对手生气

宽恕伤害自己的人	189
一流鞋匠二流总统	190
如何体谅竞争对手	191



宽容嫉妒自己的人	193
宽容冒犯自己的人	194
不要往对手的伤口上撒盐	195
把敌人变成贵人	196
宽容你的竞争对手	197
学会宽恕你的仇人	197
勇救昔日的仇人	199
宽容改变了两位迷途少年	200
在宽容中享受着快乐	202
宽容让她拯救自己的仇人	203
宽容对手	204
从对手身上获取知识	204
不要在乎别人的眼光	205
宽容能挽救一个人	206
竞争对手是朋友	207
祝福竞争对手	207
小乞丐成为报童	208
宽容他人获得快乐	209
宽容是化敌为友的最好方法	209
宽容陷害自己的仇人	210
宽容百般刁难的人	211
宽容之心让强盗放下屠刀	212
一笑泯恩仇	213
王子妙法解冤仇	213



第一章

不要与朋友同事生气

宽容朋友

为什么宽容可以超越一切?因为宽容包含着人的心灵,因为宽容需要一颗博大的心。而缺乏宽容,必将使个性从伟大堕落为比平凡还不如。

这是一个让人心灵震撼的故事。二战期间,一支部队在森林中与敌军相遇,经过一场激战后,有两名来自同一个小镇的战士与部队失去了联系。他们俩相互鼓励,相互宽慰,在森林里艰难跋涉。经过十几天的努力,却仍然没有与部队联系上。他们靠身上仅有的一点点鹿肉维持生存。眼前,他们站在了死亡的边缘。再经过一场激战,他们巧妙地避开了敌人。刚刚脱险,走在后面的战士竟然向走在前面的战士安德森开了一枪。

无情的子弹打在安德森的肩膀上。开枪的战士害怕得语无伦次,他抱着安德森泪流满面,嘴里一直念叨着自己母亲的名字。安德森碰到开枪的战士发热的枪管,怎么也不明白自己的战友会向自己开枪。但在当天晚上,安德森就宽容了他的战友。

后来他们都被部队救了出来。在此后30年的岁月里,安德森假装不知道此事,也从不提及此事。安德森后来在回忆起这件事时说:战争太残酷了,我知道向我开枪的就是我的战友,知道他是想独吞我身上的鹿肉,知道他想为了他的母亲而活下来。直到我陪他去祭奠他的母亲的那天,他跪下来求我原谅,我没有让他继续说下去,而且从心里真正宽容了他,我们又做了几十年的好朋友。

在牛津英文字典里,“宽容”的意思是原谅和同情那个受自己支配且无权要求宽大的人。安德森在得知自己的战友对自己开了黑枪之后,完全可以将他



置于死地。但安德森竟然从战争对人性的扭曲、人求生存、求团圆的天性上原谅了他的战友，依然与曾经想杀害自己的人做了一生一世的好朋友。

对朋友要豁达大度

佛界里有一副楹联：“大肚能容，容天下难容之事；开口常笑，笑世间可笑之人。”这副名联告诉我们，人仅仅就这么一辈子，做人就应该要豁达大度。

豁达大度说起来容易，事实上要做起来则很难。它要求人们控制自己的私欲，不为一己之利去争斗，也不能为了炫耀自己而贬低他人。

偏见往往会使一方伤害另一方，如果另一方耿耿于怀，那么关系就无法融洽。反之，受损害的一方具有很大的胸怀，能从大局出发，这样才能使原先持偏见者在感情上受到震动，才能导致他转变偏见，正确待人。

纵观古今中外，大凡胸怀大志，目光高远的仁人志士，无不大度为怀；反之，鼠肚鸡肠、竞小争微、片言只语也耿耿于怀的人，没有一个成就了大事业，没有一个是出息的人。郭沫若就是一个大度之人。他虽与鲁迅之间“曾用笔墨相讥”，但他在鲁迅逝世后，没有趁“公已无言”时前来“鞭尸”，而是挺身站出来捍卫鲁迅精神，同时对以前“偶尔闹孩子气和拌嘴”，还“深深地自责”。他曾经极其诚恳地说：“鲁迅先生生前骂了我一辈子，先生死后，我却要恭维他一辈子。”其情多么可敬，其辞多么可感。

人们往往把宽广的胸怀比作大海，能广纳百川之细流，也不拒暴雨和冰雹；也有人把忍耐性比作弹簧，具有能屈能伸的韧性。谁若想在困厄时得到援助，就应在平时待人以宽广的胸怀。这就是说，相容接纳、团结更多的人，在顺利的时候共努力奋斗，在困难的时候共患难，进而增加成功的力量，创造更多成功的机会。反之，相容度低，则会使人疏远，减少合作力量，人为地增加阻力。

人往往能够将别人的缺点看得一清二楚，但是，这并不意味着可以因此严厉地指责别人。在与人相处时，要懂得怎样去体谅他人，在温和且不伤害人的前提下，适宜地帮助别人。以严厉的态度对待别人，容易遭到他人的怨恨，反而无法达到目的。若要避免遭受的困扰，关键在于宽容他人。

做人就不应该用苛刻的标准去要求别人，要尊重人家的自由权利，只有做



一个肯理解、容纳他人的优点和缺点的人,才会受到他人的欢迎。而对人吹毛求疵,又批评又说教没完没了的人,不会有亲密的朋友,人家对你也只有敬而远之。

因此,人应该有广阔的胸怀,宏大的气度。大海里生活的鱼,不会因遇到一点风浪就惊慌失措;而小溪里的鱼就不同了,一感觉到有点异常动静,立刻四处逃窜。人也是这样的,胸怀狭窄的人没有一点气度,常常争先恐后地与他人争夺蝇头小利,但这点小利到手后,却又发现丢了大利,如同人们所说的,是“丢了西瓜捡芝麻”。胸襟坦荡广阔的人不是这样的。他们不为犹如芝麻般的小事而忙得团团转,他们把目光投向生活的深度与广度中,他们是做事稳重、态度从容不迫的人。

只要怀有一种看透一切事情的胸怀,就能做到豁达大度。把一切都看做“没什么”才能在慌乱时,从容自如;忧愁时,增添几许欢乐;艰难时,顽强拼搏;得意时,言行如常;胜利时,不醉不昏,有新的突破。

只有如此放得开的人,才可能是豁达大度的人。

朋友烧掉巨著原稿

人的一生中经常会碰到这样或那样突如其来的磨难和打击,如果就此一蹶不振,自甘沉沦,结果只能是更痛苦的毁灭。卡莱尔的成功,就在于他首先能够战胜自己。

托马斯·卡莱尔是19世纪前半期的英国作家,以《法国大革命史》和《英雄、英雄崇拜及历史上的英雄人物》两书而闻名于世。

《法国大革命史》第一卷即将出世之前,卡莱尔答应友人、经济学家米尔的要求,把原稿先借给他看一看。接着,米尔又把它转借给泰拉夫人阅读。然而有一天,泰拉夫人不小心,把这部读了一半的原稿放在房间的一角,自己出门去了。女仆进来打扫房间,把它当成了废纸,扔进了暖炉里生了火,珍贵的书稿顿时化成了灰烬。这该怎么办才好呢?作者又没有留下副本。米尔和泰拉夫人急得焦头烂额毫无办法,最后只得把情况如实告诉了卡莱尔。卡莱尔听到这一消息,脑袋“嗡”地一声,许久说不出一话来。可对这无法挽回的损失,他没发



一句怨言,只是在心里默默地安慰自己:“可怜的米尔,我必须不让你知道这是一件了不得的事情。”

然后,卡莱尔为了排解自己内心的焦急和苦恼,尽量克制住自己,先是静静地坐下来读小说。据他自己说,他连续读了几个星期的小说。继而忍着难以承受的痛苦,决然而起,决定重新开始撰写。要想把头脑里已忘却的史实等重新思考和回忆一遍,可以想象的到该是多么艰难的事。可他最终战胜了自己的痛苦并完成了这部历史巨著。

不妨多让朋友一点

每个人嘴上总是说,我不要占别人的便宜,而事实上却都喜欢多少占些便宜。不但女子如此,男子何尝又不是这样?不过他们一面要占便宜,另一面还希望保持体面。你恨透了这种心理,应该随时随地地留心机会,如果无关大体,不妨在保持对方面子的同时,多让对方占些小便宜,你所获得的是对方的好感,用小便宜来买好感,这好感的代价,实在是太便宜了。

如此来说,表面上是对方占你的便宜,实际上是你占了他的便宜。比方说,他想到你所服务的商店买东西,却先来访问你,这明明是想从你这里占些小便宜,那么你应该郑重其事地要自己招待,亲自向销售部打个招呼,要他们打个特别折扣。这在公家并无重大损失,而对方却非常得意,认为自己十分有面子。如果他要开支票付款,只要你与他相熟,明白他的经济信用,也可以向经手人打声招呼,对你来说也是一无损失。这些都是春风人情,乐此却可表示你的热情。在西方国家中,很少有在车上抢着买车票的习惯,然而在我们中国,却是很普通的事情,尤其是对于女子,这种小便宜,真是惠而不费。

对方很喜欢写字绘画,并且程度已经不低,但还没有成名,却十分希望成名,这就是你联络的好机会了。你不妨请他写一张字,画一幅画,表面上这是你占他的便宜,在他呢,却唯恐你再利用机会请他到你家里去坐坐,他看见了自己的书画受到如此礼遇,一定异常高兴,再如果你对于书画,也不是完全外行,就可以做相当的赞扬,同时谈谈名画家、名书法家,只要你的赞扬,不是夸张得使他内心惭愧,他自然认你是同道,彼此间的感情,自然会增进。可知睦他的小



便宜只是手段,联络感情才是真正目的。

但是对于远近闻名的大书法家、画家就不能如此了。他的书画已经成为商品,他的写字绘画,是一种生产工作,你如向他讨书画,那却真是要占他的便宜。不要说彼此泛泛之交,他不会让你占上便宜,即便是素有交情的知己,他也觉得你太讨厌。

能把握着小便宜,是用了交际的工具,运用小便宜则是交际的手段。你的小便宜可以做交际工具时,要充分利用,他的小便宜可以做交际工具的,更要充分利用,这件小小的东西,如能妥当地利用,在联络感情上,可以得到不少成绩的。你要多多准备人家睦你的小便宜,也要留心人家愿意让你占的小便宜!

就像人人都有自尊心一样,人人也都有好胜心,你希望与别人联络感情,就该处处要重视对方的自尊心,而因为要重视对方的自尊心,就必须抑制自己的好胜心,来成全对方的好胜心。比方,对方与你同性质的某种特长,对方要求与你比赛,你这时就必须让他一步,即使对方技术真的敌不过你,你也得让对方小胜一番。

但是一味退让,便表现不出你的真实本领,也许还会使对方误认为你的技术不太高明,反而使他觉得你无足轻重。所以你与他比赛的时候,应该先施展你的适当本领,造成一个势均力敌的局面,使对方知道你不是一个弱者,进一步财施小技,把他逼得神情紧张,知道你的确是个能手,再进一步,故意留下破绽,让他突围而出,从劣势转为均势,从均势转为优势,结果把最后的胜利让给对方。对方所得到这个胜利,不但费过许多心力,而且安排破绽,必须十分自然,千万不要使对方明白这是你故意的,否则便会觉得你很虚伪,而他的胜利也没有多大趣味,那么,这就是你的失败。

所以最难的问题是,起初你还能以理智自持,比赛到后来感情一时冲动,好胜心突发,就不肯再作让步,也是常有的事。或者在有意与无意之间,无论在精神上,语气上,还是在举止上,忍不住流露出你是故意让步的意思,前面的工作就白做了。

宽容自己的朋友

宽容待人,能够结交到长久的友谊,因为你的宽容行为对看到它和听到它



的人来说都能产生影响。请记住杰克·伦敦的劝告：“献出你自己，学会宽容，乐于赏识和称誉他人，并时刻保持能够使自己得到成长和增加学识的灵活性——这一切便产生了幸福、和谐、美满和事业有成。这就是一个人丰富多彩的生活所应该有的特征。”

6世纪的德国天文学家开普勒尚未出名时,曾经写过一本关于天体的小册子,被当时久负盛名的丹麦天文学家第谷发现。当时,第谷正在布拉格进行天文学的研究,繁忙当中,他向素不相识的开普勒发出邀请,请他和自己共同研究天文学。

开普勒得此消息当然非常高兴,立刻携妻带女星夜兼程前往布拉格,谁想好事多磨,刚走到半路他便病倒了,当时已身无分文,第谷得知后给他寄了钱才使他一家来到布拉格。但由于妻子的缘故,开普勒和第谷产生了误会,又因为自己没有马上受到国王的接见,便怪罪于第谷,认为是第谷从中作梗,便很不冷静地给第谷写了一封信,毫无缘由地漫骂了第谷一通,不辞而别。

第谷是个脾气极其不好的人,容易激动、恼怒,但对于开普勒这位有作为的青年学者,他出奇的平静,他太喜欢这个年轻人,他觉得这个年轻人富有才华,是极有发展前途的人才,便对秘书说:“请立刻代我写信给开普勒,把事情的原委告诉他,说我和国王都是欢迎他的。”

第谷的大度感动了开普勒，他惭愧地第二次来到布拉格。和第谷合作不久，第谷就身患重病，卧床不起。临终前，第谷将自己所有的资料和观察星辰的科学底稿都毫无保留地交给了开普勒，开普勒后来根据这些资料和底稿整理出来了著名的《路德福天文表》。

这就是宽容。误解、谩骂、忘恩负义,都不去计较,并在临终之前将一份最珍贵的信任托付给他。宽容是一片宽广而浩瀚的大海,它不仅仅包容了一切,也能够化解一切,裹挟着你跟随着它一起浩浩荡荡地向前奔涌。

笑脸相迎冷面人

尽管每个人都在某种程度上不同地尝到过被人冷落的滋味，但人们面对“冷落”所采取的态度却大相径庭。有的人遇“冷”不冷，逢“落”不落，仍然表现