

如果心态好，心情就会随之改变 |

# 做人 **千万** 不要 生气

*Zuoren Qianwan Buyao Shengqi*

生气，对人百害而无一利。

因为人一生气就会出现一系列的生理反应，诸如精神紧张、情绪激动、心跳加快、血压上升等。

这样就很容易诱发疾病，甚至呼吸骤停，导致气绝身亡。



也许，这本书会让你终生受益

要学会宽容和体谅，有容人容事之雅量。遇事要沉稳冷静，  
随遇而安，心胸开阔，

正如我国知识界最高寿者一百一十一岁的书法家苏局仙先生所说：  
“不为小事而生气，万事要想得开。”

海 洋◎编著

台海出版社

# 做人**千万**不要 生气



海 洋◎编著

也许，这本书会让你终生受益

*Zuoren Qianwan Buyao Shengqi*

台海出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

做人千万不要生气 / 海洋编著. — 北京: 台海出版社,

2006.8

ISBN 7-80141-508-6

I. 做… II. 海… 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 079378 号

书 名/做人千万不要生气  
编 者/海 洋  
责任编辑/吕 莺 张明泽  
特约编辑/赵 丽  
发 行/台海出版社  
经 销/全国新华书店  
印 刷/中国电影出版社印刷厂  
开 本/640×960 1/16  
印 张/13.75  
字 数/250 千字  
版 次/2006 年 9 月第 1 版  
印 次/2006 年 9 月第 1 版

---

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码 100009 电话 010-64041652)

ISBN 7-80141-508-6 定价: 22.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系

## 也许，这本书会让你终生受益

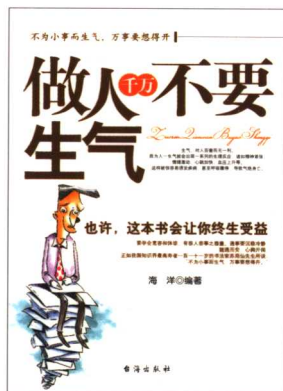
有一首《不气歌》，送给各位读者：

---

他人生气我不气，我本无心他来气。  
倘若生气中他计，气出病来无人替，  
请来医生将病治，反说气病治非易。  
气之危害太可惧，诚恐因气将命废。  
我今尝过气中味，不气不气真不气。

---





责任编辑/吕 莺 张明泽  
封面设计/纸衣裳书装



# PREFACE

## 前言

古时候，西藏有一个叫爱地巴的人，他一生气就会跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈。后来，他的房子越来越大，土地也越来越多，而生气时，他仍要绕着房子和土地跑三圈，哪怕累得气喘吁吁，汗流浹背。

孙子问：“阿公！你为什么生气时就绕着房子和土地跑呀？”

爱地巴对孙子说：“年轻时，一和人吵架、争论、生气时，我就绕着自己的房子和土地跑三圈。我边跑边想——自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间和精力去跟别人生气呢？一想到这里，我的气就消了，也就有了更多的时间和精力来工作和学习了。”

孙子又问：“阿公！成了富人后，您为什么还要绕着房子和土地跑呢？”

爱地巴笑着说：“边跑我就边想啊——我房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里我的气也就消了。”

爱地巴是生活中的智者，他能够很好地控制自

做人千万不要生气



自己的情绪。生活如同走路，不可能平静如水，一马平川，遇上坑坑洼洼是正常的。俗话说人生不如意事十之八九。有些人遇上不顺心的事就会生气，甚至大发雷霆，怒不可遏。其结果不仅得罪了他人，无助于问题的解决，而且使自己雪上加霜，又增添新的烦恼。

生气，对人百害而无一利。因为人一生气就会出现一系列的生理反应，诸如精神紧张、情绪激动、心跳加快、血压上升等。这样就很容易诱发疾病，甚至呼吸骤停，导致气绝身亡。《三国演义》中，诸葛亮利用周瑜年轻气盛、容易急躁发怒的致命弱点，设计将周瑜活活气死，就是“气杀人”的典型范例。经常生气的人，患癌症的几率要比保持乐观情绪的人高出许多倍。而人在生气时常会说一些过激的话，有意无意的得罪人，影响人际关系的和谐。

怎样才能做到不生气呢？

首先，要学会宽容和体谅，有容人容事之雅量。遇事要沉稳冷静，随遇而安，心胸开阔，正如我国知识界最高寿者一百一十一岁的书法家苏局仙先生所说：“不为小事而生气，万事要想得开。”

其次，要善于用理智抑制情绪，保持心境平和。抑情制气的方法很多。如：躲避法——想办法脱离生气环境；转移法——唱歌、跳舞、听音乐、



看电视，看书，或做其他感兴趣的事情；释放法——向自己信赖的人倾诉；升华法——把气化为干事业、干工作的动力；安慰法——找个合适的理由，自我宽心；让步法——对非原则或鸡毛蒜皮的小事，别去计较，等等。

最后，要加强个人的修养。孔子曰：君子坦荡荡，小人常戚戚。性格暴躁易发火是缺乏修养的表现，它与现代人的素质要求是格格不入的，要培养自己的忍耐性，有宽容之心，得让人处就让人，不要与人争名夺利，力求做到淡泊名利，宁静致远，做一个有修养、胸怀宽阔、肚量大涵养高的人。

有一首《不气歌》，送给各位读者：

他人生气我不气，  
我本无心他来气。  
倘若生气中他计，  
气出病来无人替，  
请来医生将病治，  
反说气病治非易。  
气之危害太可惧，  
诚恐因气将命废。  
我今尝过气中味，  
不气不气真不气。





# CONTENTS

## 目 录

### 不能适应，就设法改变环境

安静沉着 .....	003
年 轻 .....	004
调弦亦调心 .....	005
别挡住我的阳光 .....	006
最好的消息 .....	008
雪的面目 .....	009
沉默不后悔 .....	011
哑幸福 .....	012
生命的力量 .....	013
平常心 .....	015
最佳路径 .....	017
平常有心 .....	018
在门口 .....	019
这正是故人 .....	021
坐看云起 .....	022

### 以轻松的情绪面对烦恼

话 理 .....	027
宽容的深度 .....	028

做人千万不要生气



目  
录

人生精言 .....	029
换一种方式 .....	029
高贵的施舍 .....	031
关照别人就是关照自己 .....	033
信任无敌 .....	036
记住恩惠洗去怨恨 .....	037
总有可爱之处 .....	038
说理只需三分 .....	040
把自己放在最低处 .....	042
小街口 .....	044
宽容地活着 .....	046
橘 子 .....	048
诗 人 .....	049
一只特别的抽屉 .....	050
猫脖子上的一道红圈 .....	051
到另一个镇去 .....	052

把优点放在别人看得到的地方

落网之鸟 .....	055
三种人 .....	056
心存祝福 .....	057
忙 .....	058
“钻石”就在你身边 .....	059
信用是一笔财富 .....	061
共同的秘密 .....	063



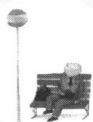
经营自己的长处 .....	065
该低头时就低头 .....	066
激 励 .....	067
15美分的教益 .....	069

### 奇迹，来自智慧的积累

大树与小树 .....	073
一个人与一棵树 .....	074
风和火柴 .....	075
感谢伤口 .....	076
大和小 .....	078
最后一课 .....	079
最珍贵的一粒种 .....	080
再添一把柴 .....	082
请不要开错窗 .....	083
自己的观音 .....	085
大师的学生 .....	085
山谷中的谜底 .....	087
触摸繁星 .....	089
百足蜈蚣 .....	091
丛林探险 .....	091
男孩和蛇 .....	092

### 心态决定命运

面对耻辱 .....	097
------------	-----



目  
录

生命不相信绝望 .....	098
最优秀和最聪明的 .....	099
别让雨下进灵魂里 .....	100
给自己一片悬崖 .....	102
飞翔的蜘蛛 .....	103
打完最后一张牌 .....	104
简单道理 .....	106
向上看 .....	107
识破圈套 .....	109
永不放弃 .....	110
面对诽谤 .....	111
“佛”在心中 .....	111
永不投降 .....	113

真正的财富是品味生活

两颗雨珠 .....	117
借 钱 .....	118
有一种心灵的伤害 .....	119
只想听听您的琴声 .....	121
豪猪的刺 .....	122
走出小屋 .....	123
一个不可省略的电话 .....	124
人与人 .....	126
一捆柴 .....	127



## 问题很困难，答案很简单

会说话的花儿 .....	131
花儿与少年 .....	132
永恒的作品 .....	133
背后的一只眼睛 .....	134
谦虚与自夸 .....	136
食髓知味 .....	137
不找借口 .....	139
沉 船 .....	140
一封丢不掉的信 .....	142
自在的科学家 .....	144
对 话 .....	145
康德的时间观 .....	146
智者妙语 .....	147
自身价值 .....	147
写诗的诀窍 .....	148
且慢下手 .....	148

## 不要把方法想得太复杂

变 化 .....	153
桥 .....	153
另一面 .....	155
妙 喻 .....	156
送 花 .....	157



目  
录

事情的两面性 .....	159
总会有另一种观点存在 .....	161
成 功 .....	163
是谁赢得巨额奖金 .....	164
徐行雨中 .....	165
倒过来试试 .....	166
一朵刺玫瑰 .....	167
水都能赚钱 .....	168
你本来就有一座金矿 .....	168
杂草会毁掉美丽的花园 .....	169

改变心境 勇敢面对逆境

嫌货才是买货人 .....	173
远与近 .....	174
两个故事 .....	175
生与死 .....	176
神仙眷属 .....	177
爱的哲学 .....	178
倾听爱情 .....	179
为爱守候 .....	180
奇迹的名字叫父亲 .....	181
七颗钻石 .....	183
批评是甜的 .....	185
种植春天 .....	186
以理服人 .....	187



猛回头 .....	188
那不是最好的 .....	189
一个世界小姐的启示 .....	191

## 勇于负责，才会活得自在快乐

二十年前的作业 .....	195
渔夫的誓言 .....	196
海滩上没有发生的事 .....	197
看不懂的故事 .....	199
关于皱纹 .....	201
回报善良 .....	203
人生的金币 .....	204
明天的树叶今天不会落下来 .....	205

◇ 做人千万不要生气 ◇

不能适应，  
就设法改变环境



ZUO REN QIAN WAN BU YAO SHENG QI



