



心量狭小 则多烦恼
度量宽大 智慧丰饶

不生气的 智慧

BU
SHENGQI
DE
ZHUIHUI

王 牧◎编著

大全集

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。——星云大师

本生气的 智慧

大全集

王 牧◎编著

**心量狭小 则多烦恼
度量宽大 智慧丰饶**

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。
——星云大师

图书在版编目 (C I P) 数据

不生气的智慧大全集 / 王牧编著. -- 北京 : 同心出版社, 2012. 5

(大全集系列)

ISBN 978-7-5477-0512-4

I. ①不… II. ①王… 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 076759 号

不生气的智慧大全集

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: (010) 65255876
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/
印 刷: 北京同文印刷有限责任公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012 年 7 月第 1 版
2012 年 7 月第 1 次印刷
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 260 千字
印 数: 15000
定 价: 19.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

/ 前言 /

随着现代生活节奏的加快，竞争越来越激烈，生活中难免会有一些矛盾或是一些小的不愉快，如果为了一些无关痛痒的事，就生气，就懊恼，那么生活岂不是一团糟，这种人时刻都会处于一种糟糕的情绪状态下。相关调查显示，60%的人每星期至少会生气一次，合理的情绪宣泄有益于身心健康，但是太多的日常愤怒就没有必要了。

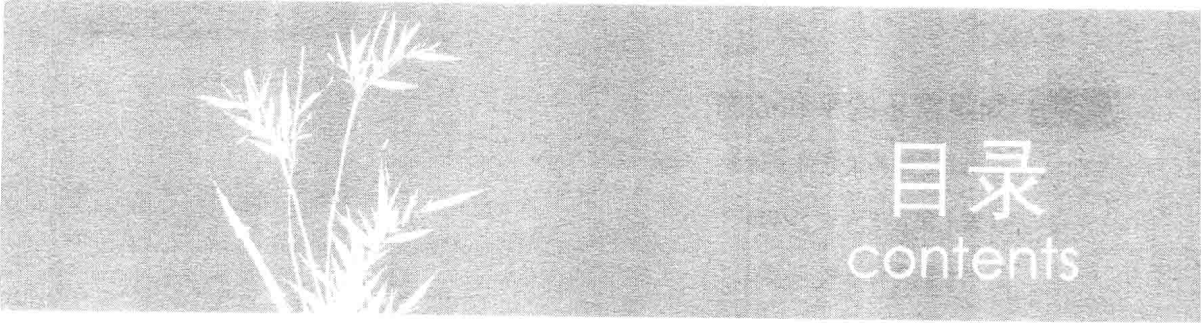
大哲学家康德曾说过：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”俄国大文豪屠格涅夫也劝告那些爱生气的人、爱激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。”他们说这样的劝诫，是因为他们知道生气是射向健康的一支利箭，它不一定能射伤你的敌人，但却时时在损害着自身，剥夺你应有的快乐。与其这样，为何不将该放下的放下，该舍去的舍去，摆正自己的心态，积极改变自身现状，只有这样你才会赢得一个美好的生活环境，一个和谐的交际环境，一个融洽的工作环境。抛弃一些不良心情，你就会发现生活原来是如此绚丽夺目。

在这个世界上，人类之所以能够成为万物的统治者，并不是因为我们有着锋利的牙齿或是健壮的身体，而是因为有着一颗充满智慧的大脑，有着一一种凡事泰然处之的态度和不生气的胸怀。生气是损害身心健康的罪恶之源，我们只有管理好自己随时随地可能破败的情绪，创造一种平衡的不生气的生活，才能让自己的工作、婚姻更加趋于和谐，趋于美好。

本书分为上、下两篇，上篇主要讲心性修炼，让人有一种良好的心理状态，懂得低调，懂得满足，懂得糊涂，懂得

“吃亏是福”。下篇分了四个小节，从社交、处世、职场、生活这几个方面，分别阐释了在不同场合，如何做到不生气，如何将不生气的智慧发挥到淋漓尽致。本书语言简洁，内容精彩，方法实用，可读性极强。

即使眼下的生活很不顺心，也不要生气，因为生气只会使情况更加恶化。只要你调节好自己的心绪，转变你的心态，你的人生就会豁然开朗。



目录 contents

上篇 修炼心性，让自己远离生气

C第一章 Chapter

低调做人的情绪管理

1. 遇到不如意，态度要积极 /002
2. 远离负面情绪，让自己的情绪转向 /004
3. 好心态，好心情 /007
4. 疏导不良情绪的“暗流” /009
5. 学点宣泄情绪的有效方式 /012
6. 给心情放一次假 /014
7. 别太把自己当回事 /016
8. 跳出禁锢自我的井 /018
9. 学会缓解压力 /020
10. 别太在意别人的看法 /023
11. 生命在于不断的反思 /025
12. 感恩他人，反省自身 /027
13. 培养乐观的心态 /030

C 第二章
chapter

知足常乐的平和心态

1. 吃亏是往感情账簿上储蓄 /034
2. 贪小便宜吃大亏 /036
3. 吃亏获得好福气 /038
4. 吃亏是一种智慧 /041
5. 知足常乐 /043
6. 追求少一点，幸福多一点 /045
7. 欲望越少，安宁越多 /048
8. 无须追求完美 /050
9. 知足是幸福的法门 /053
10. 学会真诚地微笑 /056
11. 微笑是最美的表情 /058
12. 笑对生活 /060
13. 笑对困境 /063
14. 享受平凡的生活 /066
15. 平静安宁的心境是一种力量 /068
16. 富有源于内心 /070
17. 放下牵绊，享受幸福 /073
18. 保持心态平和 /075
19. 正确看待名与利 /078
20. 做人不可斤斤计较 /080
21. 无欲而通达 /082
22. 心底无私才快乐 /084

C 第三章 Chapter 大智若愚的人生智慧

1. 拒绝浮躁心理 /088
2. 保持一颗平常心 /090
3. 享受寂寞 /092
4. 简朴也是一种美 /094
5. 时间有限，把握今天 /096
6. 机会只青睐有准备的人 /099
7. 坦然面对失去，勇敢迎接未来 /101
8. 机遇面前，不可优柔寡断 /103
9. 争辩让人从“常有理”变为“常无理” /105
10. 面对谎言，沉默是金 /108
11. 非议来袭，学会置若罔闻 /110
12. 说服别人，沉默有时更有力 /113
13. 变通，让生命充满弹性 /116
14. 顺应当下，顺畅前行 /118
15. 成大事者，受得委屈 /120
16. 能屈能伸真豪杰 /122
17. 没钱，一样幸福 /123
18. 名气，沉重的包袱 /126
19. 该放下的就放下 /128

下篇

笑对人生，不生气的生活更美丽

第四章 Chapter

方圆自知的生活之道

1. 忍受愚弄 /132
2. 小不忍则乱大谋 /134
3. 大肚能忍，忍不同观点 /136
4. 矛盾面前，能忍善让 /138
5. 有规矩，守规矩 /141
6. 懂得息事宁人 /143
7. 善自律者成大器 /145
8. 用望远镜看别人的缺点 /148
9. 豁达待人 /150
10. 不因别人的意见而生气 /151
11. 原谅伤害你的人 /154
12. 克制贪念 /156
13. 追求和谐的生活 /158
14. 扫除心中的垃圾 /160
15. 停住追逐名利的脚步 /163
16. 学会时刻保持谦虚 /166
17. 拒绝浮躁，脚踏实地 /169
18. 做人不可羡慕虚荣 /171
19. 学会谦逊，靠近成功 /174

第五章 Chapter **难得糊涂的社交理念**

- 1.逢人只说七分话，不可全抛一片心 /177
- 2.别给自己制造对手 /179
- 3.用礼让化解一切隔阂 /182
- 4.装聋作哑轻松搞定对方 /184
- 5.大智若愚，得理也要让三分 /187
- 6.做一个表面的弱者 /189
- 7.每个人都是生活中的演员 /191
- 8.做一个不要锋芒太露的人 /193
- 9.说话办事要留有余地 /195
- 10.开玩笑要把握好度 /198
- 11.不要绝对相信身边人 /201
- 12.拿捏好最佳的社交距离 /202
- 13.平等是沟通的前提 /205
- 14.战胜怯懦，敢怒敢言 /208
- 15.学点说话的艺术 /210
- 16.善待他人就是善待自己 /214
- 17.真诚结交益友，智慧拒绝损友 /216
- 18.对待别人的意见要谦虚 /218
- 19.以诚待人 /221

第六章 Chapter **宠辱不惊的处世态度**

- 1.以其不争，故天下莫能与之争 /223
- 2.一定要懂得适可而止 /225
- 3.不要强求，万事顺其自然 /227
- 4.宠辱不惊，顺其自然 /229

- 5.明智的放弃胜过盲目的执著 /230
- 6.换种姿态生活，寻找人生的价值 /233
- 7.别走在“不平衡”的钢丝上 /234
- 8.不要输给自己 /236
- 9.正理不妨歪说 /239
- 10.幽默逗乐 /244
- 11.幽默是帮你摆脱困境的利器 /246
- 12.学会以幽默解嘲 /248
- 13.跟对手一起进步——竞争优势效应 /250
- 14.对手也可以携手 /253
- 15.合作才是硬道理 /256
- 16.敌人也可以成为朋友 /258

C第七章
chapter

藏锋露拙的职业策略

- 1.上司永远是最优秀的 /261
- 2.重视你的“第二领导” /262
- 3.一定不要得罪“最懒”的同事 /265
- 4.与异性同事交往要有分寸 /267
- 5.甩掉你身边的垃圾工作 /269
- 6.成功源于专注 /271
- 7.一定要专注于你选择的职业 /273
- 8.工作要高效，不是勤快 /276
- 9.做事情一定分清轻重缓急 /278
- 10.胸中有筹码，才好争取自己的利益 /282
- 11.工作中要做出自己的品牌 /283
- 12.平时要“中庸”，关键时刻要“亮剑” /285
- 13.低调处事，厚积薄发 /288

14. 主动出击，征服你的上司 /289
15. 职场中要成功，就得学会推销自己 /292
16. 掌握迂回进攻的方法 /294
17. 适者生存，不是强者生存 /295
18. 尊重差异，优势互补 /298
19. 要有容人之长的肚量 /300
20. 不要把自己的思维套在别人头上 /302

上篇

修炼心性，让自己远离生气



第一章 低调做人的情绪管理

1. 遇到不如意，态度要积极

有一天，一位法师从某一处所开门出来，迎面撞上一位大汉，法师的眼镜被大汉撞落到地上，他的眼皮也被眼镜戳青了。这个满脸络腮胡的大汉看了看法师，不但毫无愧疚之意，反而理直气壮喊道：“谁让你戴眼镜呢？”

面对这位大汉的无理，法师并没有生气，他只是默默地朝对方笑笑，这让大汉十分尴尬，好奇地问道：

“喂，我撞碎了你的眼镜，还弄伤了你的眼睛，你为什么也不生气？”

“为什么要生气呢？生气既不能修复我的眼镜，又不能消除我脸上的淤青，解除我的痛苦，所以就算我向你发脾气，也不能把事情解决，还会进一步伤害我的身体，这样看来，我为什么要去做这种没有用的事情呢？”

大汉听后十分愧疚，问了法师的法号就离去了。

过了很久，法师接到了这位大汉的一封保值挂号信，信中附了5000元钱。这位大汉在信中说，那天撞了法师，却救下了三条性命。

原来这位大汉生性暴躁，年轻的时候不思进取，大学毕业之后，在工作上高不成低不就，常常自怨自艾，结婚之后又不懂得善待妻子，常常在妻子身上撒气。

这一天，这位大汉上班途中返回去取落在家里的公文，不料却在门口听到妻子与一名男子在家中说笑，大汉非常生气，冲进厨房拿起菜刀想和妻子以及陌生男子同归于尽。当他冲过去的时候，那男子惊慌回

头，眼镜跌落到地下的那刻，他突然想起了法师所说的话，也立刻明白生气并不能解决问题。

于是，他冷静下来，他意识到自己应该为妻子的做法负全部责任，如果不是自己冷落妻子，时常对她发火，就不会出现这样的情况，于是他下决心改掉暴躁莽撞的习惯。

现在，他与妻子和睦相处，事业也蒸蒸日上。

这个大汉十分满意现在的生活状况，也很感谢法师，于是寄上5000元钱，2000元作为撞坏眼镜的赔偿，3000元为自己和妻子还有陌生男人做功德。

在发生令人不愉快的事情的时候，大多数人的反应都是愤怒相向，却忽略了这并不能解决问题。我们在生活中也常常会因各种不如意甚至鸡毛蒜皮的小事而大动肝火，但是，到最后仍然需要平静下来解决问题，生气并不能够帮助我们解决任何问题，所以，无论情况如何，生气产生的都是消极的作用，因此，我们要尽量避免这种情绪发生。

生活中的各种琐碎事情，你仔细想想，是否有生气帮你解决问题的情况呢？没有。

一天，外面下着雨，一位先生急着上班，却找不到雨伞，他东翻西翻没有找到，渐渐没有了耐心，一边找，一边骂，并且不断地抱怨着妻子什么东西都乱放，终于忍不住给回娘家的妻子打了电话。

电话一接通，他立刻大发雷霆：“你到底把雨伞藏到什么地方了？我找了好久都没有找到……”妻子原本接到老公来电心情不错，但听到他这样的大吼大叫一下变得失落起来：“那个东西放在阳台的壁橱里已经有十年了。”“啪”的一声挂掉了电话，就这样，妻子取消了早些回家的计划，而这位先生就要为自己的做法付出代价，再做上一阵子的“单身汉”了。

首先，这位先生在找雨伞的时候就开始生气，但是，这样的情绪并不能帮他快速找到雨伞。这和我们在生活中的种种做法如出一辙，我们也时常因为这样那样的小事情不顺心、不如意而在那里“无缘无故”地生起气来，甚至嘴里还在不停地唠叨着，事后回想这样的举动会觉得可笑。是啊，生气会给你带来什么后果呢，你气愤地将东西乱翻，或者胡乱摔在地上，然后呢？自己再去整理，这不是没事找事吗？

其次，这位先生与妻子通电话时糟糕的语气难道会让妻子飞回来将伞递到他的手上吗？妻子会因此开心吗？都不会，反而带来了十分糟糕的结果，妻子以同样愤怒的语言回答了他。而事情的结果就是伞找到了，却给自己和妻子惹了一肚子气。

那么，假设这位先生换种方式处理问题呢？他看到窗外下着雨，便冷静地思考以前妻子在雨天送自己出门的时候从家里的什么地方拿出雨伞，然后在那些可能的地方找一找，实在没有找到，可以打个电话给妻子：“亲爱的，我很抱歉这么早叫醒了你，家里没有你真的不行，今天这边在下雨，我忘记雨伞放在哪里了？”这样他会听到妻子高兴的声音，再找到雨伞也许就会十分高兴地笑道：

“啊！原来放在这里！”这样妻子会因为他的语言高兴，并且会从娘家早点回来，而你也可以带着轻松的心情去上班。多好的结局！

生活中，那些大大小小的事情时时刻刻就在我们周围，显然，大动肝火对你来说非但起不到任何积极作用，反而会给你增添许多麻烦，因此，在遇到困难或者令人气愤的事情时，不如怀着愉快的心情去面对，你就会发现事情会有许多意想不到的结果。

2. 远离负面情绪，让自己的情绪转向

情商高的人会接受不可避免的事实，所以，当他们感到沮丧、生气或紧张时，他们不但没有因为感觉不好就对抗这些情绪或感到恐慌，反而平静地接纳了这些情绪，知道这些终会过去。这种做法让他们可以温和而优雅地离开负面情绪，从容发挥正面情绪对自己的影响。

马太·亨利是一个非常有名的宗教学家，有一天，他在传教的路上遇到了一伙强盗，被洗劫一空。然而，他并没有因此而大发脾气。

这一天，他在日记中写到：

真的要感谢上帝，我真的是太幸运了。

- 我在此之前竟然从没有遇到过类似不幸的事情。
- 强盗只是抢走了我的钱，我的生命安然无恙。
- 况且他们并没有抢去我所有的财产。
- 是他们抢我的钱，而不是我抢他们的钱。

在被抢之后能想出这么多自我安慰的理由，亨利真不愧是一个情绪转向的高手，这也就不难理解亨利的心情为什么不会受到这次遭遇的影响了。

在日常生活中，我们会经常看到交通拥挤的十字路口红绿灯失控时的“惨状”，整个路面成了车的海洋，不耐烦的司机在里面鸣笛叫喊，喇叭声充斥于耳，整个交通处于瘫痪状态，这个时候就需要发挥交警的作用，在他们的指挥下，乱作一团的车辆该停的停，该转的转。如果没有交警的管理疏导，不知道交通堵塞的状况会持续多久，会造成什么难以想象的后果。人的情绪有时就如杂乱的交通一样让人头疼，这时你就要做自己的心灵交警，给这些情绪做一个向导，实现合理的情绪转向。

下次你感到难过时，不要抗拒它，试着放轻松。看看除了恐慌，你是否能够保持优雅与镇定。不要对抗自己的负面情绪，只要你很优雅，它就会自然而然地消失殆尽。

情绪的转向归根结底要取决于产生情绪的行为、态度的转变，只有这些先转变了，作为它们产物的情绪才会转变。所以，不妨牢记一点：无论是在嘴上还是心里，都要做到有话好好说。

当对方勃然大怒时，你不要认为这个人“脾气暴躁”，而要认为他“感情丰富”。

当对方对你的讲话置之不理时，你不要认为他是个“不可理喻”的人，而要心底认为他“挺有个性”。