

# 如何不生气

影响数千万读者的都市心灵课

RUHE BUSHENGQI ZENYANG BUBAOYUAN

# 怎样不抱怨

分享那些心灵成长的智慧和力量，帮助你完美活出自己想要的人生！  
**最有效的情绪控制策略，最实用的心理调节术！**

赵飞◎编著



廣東旅游出版社  
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS  
悦读书·悦旅行·悦享人生

# 如何 怎样 不生气 不抱怨

赵 飞◎编著



广东旅游出版社  
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

如何不生气, 怎样不抱怨 / 赵飞编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2014.6  
ISBN 978-7-80766-850-3

I. ①如… II. ①赵… III. ①情绪—自我控制—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第098620号

责任编辑: 梅哲坤  
封面设计: 兆天书装

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3层 邮编: 510640)

北京紫瑞利印刷有限公司

(地址: 北京市海淀区上庄路58号)

广东旅游出版社图书网

[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

联系电话: 020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 18印张 260千字

2014年6月第1版第1次印刷

定价: 36.00元

[版权所有 侵权必究]

---

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

## 序言：

我们每天的生活忙碌而充实，但在充实和忙碌当中我们也承受着来自家庭和工作的压力。在公司里面，我们需要努力工作，和别人竞争晋升的机会；在家庭当中，我们要承担属于自己的那部分责任。有些时候，我们光顾着忙碌，从而忽视了我们的内心。因此，我们变得容易生气，生气之后就会因为一点小事而抱怨。从待遇到地位；从出身到同事。但我们并不会因为抱怨而反省，而改变。

光知道生气和抱怨、不懂得反省和改变的结果是工作毫无进步，让自己陷入循环抱怨的怪圈。当我们光懂得生气和抱怨的时候，我们的生活已经失去了它真正的意义。

“如何不生气，怎样不抱怨”，这是我们每个人追求的目标。这个时候，为什么不想想自己应该加倍努力呢？努力将自己的工作做好，努力让领导认识到自己的能力，努力让周围的同事肯定自己，努力让自己实现超越。做到了这些，我们还有什么理由生气，还有什么理由抱怨呢？

从学校中走出来的时候，我们每个人都如同一张白纸，这张白纸是一纸涂鸦还是精彩蓝图完全在于我们的选择和努力程度。如果我们只知道生气和抱怨，那么，这张纸注定会死气沉沉，毫无生气；如果我们每天都在努力，那么，这张纸终将会阳光明媚，生气勃勃！

所以说，远离生气和抱怨吧。在想要生气和抱怨的时候，不妨想一下我们的

# 如何不生气，怎样不抱怨

RUHEBUSHENGQIZENYANGBUBAOYUAN

---

人生目标，并不是为了消磨自己，而是为了提高自己，实现自己的目标，展示我们的人生价值！

翻开本书，它会告诉你如何不生气，怎样不抱怨，努力之后，你的成功便会水到渠成！

# 目 录

CONTENTS



## 第一章 不生气，做开怀大度的自己 / 001

生气，于己不好，于人不利。人生短暂，如果为了小事而生气，那简直就是在浪费自己的时间和精力。所以，不生气，做一个开怀大度的自己。

生气之下无好果 / 002

降降火气不生气 / 004

别因外表丑陋而苦恼 / 006

凡事要看得开、看得透 / 009

烦恼皆由心生 / 011

学点争吵的艺术 / 013

不要为小事而动怒 / 015

别因自身的缺陷而恼恨 / 017

别让小事“愁死”你 / 020

## 第二章 不较真，做心平气和的自己 / 023

太过较真，你累，别人也累。人无完人，物无无瑕。生活中如果太过于较真，只能用一个字来形容，那就是“累”。所以，别太较真，做一个心平气和的人。

看开点，放自己一马 / 024

甩去烦恼，笑去恩怨 / 026

做人不可过于较真 / 028

何必跟人计较 / 031

太认真是一种错误 / 033

小事不妨装“糊涂” / 035

不带“放大镜”出门 / 037

不为鸡毛蒜皮的事烦恼 / 040

别跟自己较真 / 042

有的时候需要难得糊涂 / 044

有一种错误叫固执 / 047

何苦庸人自扰 / 050

凡事不要太计较 / 052

宽恕，忘怀，前进 / 054

遇事不钻牛角尖 / 056

## 第三章 宽宽心，做情绪稳定的自己 / 059

眉间放一字宽，看一段人世风光。放松心情，把自己的情绪稳定下来，淡看人生，笑看浮华。

- 改变自己，从心境开始 / 060
- 拔出心中所有的钉子 / 062
- 欢笑养生法 / 064
- 操纵好自己情绪的“转换器” / 066
- 别让紧绷的弦断裂 / 068
- 当怒则怒，当服则服 / 070
- 一定要学会克制自己 / 072
- 驾驭好自己的情绪 / 075
- 不做易怒的“周瑜” / 077
- 情绪不随感情迁移 / 079

#### 第四章 降降压，做简单快乐的自己 / 083

释放压力，减轻身上的包袱，在你感到无助的时候，你会发现，拨开云雾就会看到彩虹。

- 释怀后的“又一村” / 084
- 不生气不动怒，保持心理平衡 / 086
- 退一步，柳暗花明 / 088
- 不停地工作并非幸福的前兆 / 090
- 转移情绪注意力 / 093
- 学会减压，适时调适自己 / 095
- 别让压力成为伤痛 / 097
- 勇敢地面对人生境遇 / 099
- 想方设法为自己减压 / 103



## 第五章 消消气，做淡定自如的自己 / 105

气大伤身，把愤怒等一些坏情绪关在门外。珍惜每一天，过一种淡然的生活，让自己活在幸福快乐中。

- 背负合适的压力 / 106
- 别触碰“生气”这根导火线 / 108
- 别生气，气坏身体无人替 / 110
- 愤怒的“力量” / 112
- 被活活气死的人 / 114
- 天才为什么会过早陨落 / 116
- 给自己一面生活的镜子 / 118
- “怒思祸”的生活智慧 / 120
- 生气也不能破坏游戏规则 / 122
- 化解愤怒情绪的方法 / 124
- 莫因他人的错误惩罚自己 / 126
- 甩掉心中愤怒的火种 / 128
- 远离愤怒，快乐生活 / 130
- 理性地愤怒是个好选择 / 133
- 找对方法，控制住你的怒火 / 135

## 第六章 有胸襟，做宽容豁达的自己 / 139

予人宽容，也是予己宽容。宽容别人，会为我们的生活平添许多快乐。胸襟宽广一点，将自私拒之门外，做一个豁达的自己。

- 让仇恨长出鲜花 / 140

生活离不开宽容 / 143  
以宽容之心净化心灵污垢 / 145  
宽容是人生的一座桥 / 148  
做个“大肚”之人 / 150  
清除“三毒”，稳如泰山 / 152  
别让仇恨的种子萌芽 / 154  
生气时保持冷静 / 156  
伟人具有两颗心 / 158  
切除怨恨的肿瘤 / 160  
对人要宽宏大量 / 162  
度量放宽些 / 166  
自私就是自我毁灭 / 168  
宽恕敌人，赢得朋友 / 170  
请握住我的手 / 172  
向刻薄的人学习宽容 / 174  
都是自私惹的祸 / 176

## 第七章 有境界，做争气上进的自己 / 179

愚蠢的人只会生气，而聪明的人懂得去争气。把生气转化为争气，不也是人生的一种至真至纯的境界吗？

甩掉怨气，夯实底气 / 180  
咽下怨气，努力争气 / 183  
把缺点变成发展的机会 / 185  
扑灭嫉妒之火 / 188  
即使失意也不可矢志 / 190

# 如何不生气，怎样不抱怨

RUHUBUSHENGQIZENYANGBUBAOYUAN

- 生气不如争气 / 192
- 忍一时怨恨，使终身受益 / 194
- 让每一天都充满希望 / 196
- 把欢笑洒满每一天 / 198

## 第八章 懂忍耐，做目光长远的自己 / 201

从任何一个角度讲，抱怨和乱发脾气都只有消极的影响。在大多数时候，我们需要忍。忍小谋大，暂时的忍让是一种大智慧，既是为了内心的宁静也是为了以后的事业。

- 小不忍则乱大谋 / 202
- 面对中伤，保持冷静 / 204
- 忍一时，成就一世 / 206
- 沉稳忍让之心不可少 / 208
- 屈辱而愤，愤则兴 / 210
- 忍在羽化成蝶时 / 212
- 收起硝烟，体现风度 / 214
- 忍一忍，不会摔得狠 / 216
- 学会低头，谦逊有礼 / 218
- 人生需一个“忍”字才行 / 220

## 第九章 懂知足，做平淡质朴的自己 / 223

知足常乐。在物欲横流的年代，明白适可而止，那么每一天你都会活得开心自由，要知道，知足是享受快乐的另一种智慧。

- 
- 墨守心中那份满足 / 224  
越想得到，就越容易失去 / 225  
欲望成空，终回起点 / 227  
平淡生活，快乐常在 / 229  
知足，惜福 / 231  
赶走你的不高兴 / 233  
魔鬼害人之法 / 235  
驱除过多的欲望 / 238  
永葆快乐的秘诀 / 241  
“剃头欢”为何不欢 / 243  
享受人生乐趣要知足 / 246  
本来事情可能更糟 / 248  
不加入“99一族”的行列 / 250

## 第十章 别忧虑，做祥和幸福的自己 / 253

在心间种一棵“忘忧草”，每当烦恼忧愁来袭，你都能笑着面对，那么，你的内心每天都会充满阳光、快乐，你的生活就会更加祥和、美满。

- 别让家庭充斥“火药味” / 254  
告别悲观，迎接生活的暖阳 / 257  
擦拭自己的心窗 / 259  
别让生活成为一潭死水 / 261  
在心间种一棵“忘忧草” / 265  
别被忧虑的小甲虫噬咬 / 267  
踢开绊住前进脚步的小事 / 269

# 如何不生气，怎样不抱怨

RUHEBUSHENGOIZENYANGBUBAOYUAN

---

“枪毙”心中的痛苦 / 271

生活可以多点“开心果” / 273

## 第一章

# 不生气，做开怀大度的自己

生气，于己不好，于人不利。人生短暂，如果为了小事而生气，那简直就是在浪费自己的时间和精力。所以，不生气，做一个开怀大度的自己。





### 生气之下无好果

---

生活不可能是一帆风顺的，总会有些不如意的事发生，如果仅为一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而生闷气、耿耿于怀，岂不是在浪费自己的时间和精力吗？这是很不值得的。

现实生活中，我们经常可以看到这样的情形：几个青年在一起打篮球。一个青年突破上篮，而另一个青年却从身后打手犯规。虽不是故意，但上篮者却也是怒气冲冲：“你他妈的怎么乱打手？”“我打了，怎么样？”犯规的青年趾高气昂。

于是，两个青年从动口到动手，打得不可开交。为这点小事发火甚至动武，本是不值得的，但是，因这样的小事而酿成的悲剧却举不胜举。发火本身是一种情绪的发泄方式，但是如果这种发泄方式是以身心受伤害作为代价的话，那么发火就失去了它本身的作用。

生活中，很多人遇到晦气事或不顺心的事情以后都免不了表现出郁闷、低沉的情绪，甚至有的开始怨天尤人，最终把自己弄得很生气。例如，小孩不听话，气！自己的工作没做好，气！别人在背后说你闲话，气！诸如此类，不胜枚举。

而我们往往在生气的状态下又会表现出冲动的行为，“一气之下”做出了一些让自己后悔不已的行为，而这种行为，不仅伤害别人，也伤害自己，还损害自己的形象。但是如果你静下心来仔细想想，你就会发现，其实，为了这些琐碎的小事而七窍生烟是不值得的。

人生不过短短几十载，在这有限的时间里，不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，因这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。智者有云：与人过不去就是与己过不去。发脾气就是拿别人的错误惩罚自己！

美国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事而生气的人，生命是短促的。”如果你真正理解了这句话的深刻含义，那么，你就不会再为一些不值得一提的小事而“气呼呼”的了。

在太平无事的时候，由于拘谨，有些强烈的情感即便不能压抑下去，至少也会想法遮掩；可是处于心烦意乱的境况中，人就不会做作，无意中将真实感情暴露出来。

——司各特





## 降降火气不生气

---

古时有一个妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道这样不好，便去求一位高僧为自己讲禅说道，开阔心胸。高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一间禅房中，落锁而去。

妇人气得跳脚大骂，骂了许久，高僧也不理会。妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。妇人终于沉默了，高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪？”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。过了一会儿，高僧又来问她：“还生气吗？”

“不生气了。”妇人说，“为什么气？气也没有办法呀。”“你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”高僧又离开了。过了一段时间，高僧第三次来到门前，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”“还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气。”高僧笑道。当高僧的身影迎着夕阳再次立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”高僧将手中的茶水倾洒于地。