

别让生气 毁了你好

终身
受益版

不是教你做忍气吞声、人人欺负的老好人
而是教你做掌控情绪、淡定从容的最强者

BIERANG SHENGQI HUILENI

立足社会的处世哲学，战胜心魔、掌控自我的必修课



谢国计 / 著

生气始于冲动，终于悔恨。伤身又伤心，伤人又伤己
拒绝生气，调整心态，掌控情绪，找回快乐的自己

九州出版社
JIUZHOU PRESS

别让生气 毁了您

不是教你做忍气吞声、人人欺负的老好人
而是教你做掌控情绪、淡定从容的最强者

BIERANG SHENGQI HUILENI

立足社会的处世哲学，战胜心魔、掌控自我的必修课



谢国计 / 著

图书在版编目(CIP)数据

别让生气毁了你 / 谢国计著. — 北京: 九州出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5108-2714-3

I. ①别… II. ①谢… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第035345号

别让生气毁了你

作 者 谢国计 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 16 开
印 张 16
字 数 180 千字
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2714-3
定 价 32.00 元

★版权所有 侵权必究★

前言 PREFACE

日常生活中，我们往往因为很多人和事而生气：工作不顺心时，我们会生气；被别人误解时，我们会生气；看到碍眼的事物时，我们会生气；无法接受社会的舆论时，我们会生气。到最后，为天气、为薪水、为住房、为别人的态度、为自己的遭遇，生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气……似乎我们的人生总有生不完的气。试问：生完气之后，从此就没有烦恼了吗？

佛说：“嗔是心中怒火，可烧功德林。”无法控制的嗔怒，可以烧毁我们的健康、事业、感情和幸福。生气让我们头脑发热、冲动鲁莽，犯下无法弥补的过错。生气是拿别人的错误惩罚自己，别人丝毫未变，我们却已气伤身心。生气是在用人生的幸福做赌注，稍不留神一生就此毁掉。生气让我们精神萎靡，让我们意志消沉，让我们的人生黯淡无光。总之，人生的不幸大部分都源于生气。

“眼内有尘三界小，心中无事一床宽。”可见，人生的悲与喜都源自于人的情绪。良好的情绪是乐观的、自信的、包容的，就像潺潺泉水，充满生机与活力；不良情绪是悲观的、消极的、狭隘的，如同被风尘所覆盖的枯井，破败颓废。

情绪拥有巨大的魔力。好情绪如春雨，可以滋润万物，而坏情绪则如野火，可以毁灭一山苍翠。智慧的人知道怎样控制情绪，而愚昧之人总是

沦为情绪的奴隶。增加生活阅历、培养强大的内心世界，我们才能够操控情绪，扼住命运的咽喉。

人生没有圆满，每个人都会遇到磕磕绊绊。与其执迷于“得不到”和“已失去”，倒不如做真实的自己，走好眼下的路。人生来一丝不挂，走时也将两手空空，生前的功名利禄最终将化为一抔黄土。古人说“不以物喜，不以己悲。”缘来不拒，境去不留，看淡了得失，才有闲心品尝幸福。

烦恼并不可怕，可怕的是我们在烦恼中消沉；不公平并没有那么可恶，可恶的是我们在不公平面前俯首称臣。把生活中的不如意当成洪水猛兽的人，永远得不到幸福。世界上没有绝望的事情，只有绝望的人。生活中的阴霾终将消散，阳光明媚才是天空的主题；烦恼、忧愁只是生活的小插曲，幸福快乐才是生活的主旋律。所以，凡事看得开、看得透，人生就没有什么大不了。

中医认为，心为一身之主宰，万事之根本。好心情直接影响着疾病的发生、发展和转化。古语“笑一笑十年少”，好心情是身体的灵丹妙药。不仅如此，时刻保持乐观愉悦的身心是人生幸福的不二法门。

随着社会竞争的愈演愈烈、生活节奏的不断加快，现代人的烦恼似乎越来越多，火冒三丈、怒发冲冠、闷闷不乐的人随处可见。这将严重影响我们人生的幸福水准和生活的和谐度。本书正是在这样的现实危机下应运而生，希望能给迷茫中的人们指点迷津。

本书是奉献给广大读者朋友的精神食粮，全面阐述了生气对于健康、情感、事业和人生幸福的危害，并提供科学、有效的解决方法。本书既有先贤圣人的金玉良言，又有贴近生活的现实事例，读者可以在书中畅游思想的海洋，接受心灵的涤荡，进而锤炼出淡定、从容的优雅人生。

怒发冲冠或者闷闷不乐时，请找一个安宁的角落，静静地翻开这本书。我们相信，您一定能从中受到有益的启迪。

第一章

人一辈子犯的错，80%是因为生气

生气是人类最危险的情绪之一。人在生气时，犹如一只发狂的狮子，肆无忌惮地伤害着自己和他人。在愤怒情绪的支配下，人往往会打破原则，说不该说的话，做不该做的事，伤身又伤心，伤人又伤己。愤怒是人之常情，但要学会克制。善于控制愤怒的人，总是将愤怒藏在心底深处，并慢慢将其转化成一种惊人的力量。

1. 人生很忙，但不要忙着生气 / 002
2. 生气时，第一个遭殃的是自己 / 004
3. 生气时，你的行为80%都是错误的 / 007
4. 脾气来了，健康就没了 / 010
5. 人不要总跟自己较劲儿 / 012
6. 人生不如意十之八九，看淡失意与麻烦 / 015
7. 改变自己，从“不生气”开始 / 017

第二章

生气是拿别人的错误来惩罚自己

生气就像一枚极具破坏性的炸弹，一旦爆炸，不仅让你变得烦躁，使你的心胸变得越来越狭窄，而且还会严重摧残你的身心健康，加速你的衰老。学着不生气、少生气，是一种成熟，也是一种智慧。

1. 生气，会让你整个人都黯淡无光 / 022
2. 拿别人的错来惩罚自己，你得有多傻 / 024
3. 烦恼都是自找的 / 027

4. 远离羡慕嫉妒恨，快不快乐自己说了算 / 029
5. 与人争辩，你永远不会真赢 / 032
6. 别跟自己过不去，就没人跟你过不去 / 035
7. 对自己说“没什么”，豁达的人受人欢迎 / 037

第三章

愤怒是魔鬼，别让一时的冲动毁掉一生

愤怒之人如同魔鬼附身一般，被怒火蒙蔽了心智，为逞一时之快，为泄一时之愤，往往会急火攻心，付出惨痛的代价。古语说：“一失足成千古恨，再回首已百年身。”对于任何人来说，人生都只有一次，切莫因为一时的冲动，留下终身的遗憾。

1. 愤怒是生命的刽子手 / 042
2. 遇事要睿智沉着，勃然大怒只能使事情更加糟糕 / 044
3. 愤怒时不要做决定 / 047
4. 易怒者遵循原则，发怒之前考虑后果 / 050
5. 不生气，心宽了所有的大事都小了 / 052
6. 凡事要看得开、看得透 / 055
7. 学会克制，保持一颗平和的心 / 058

第四章

做情绪的主人，别让“生气”牵着鼻子走

情绪具有巨大的魔力。好情绪如春雨，可以滋润万物；坏情绪如野火，可以毁灭一山苍翠。智慧的人知道怎样控制情绪，而愚昧之人总是沦为情绪的奴隶。增加生活阅历、培养强大的内心世界，我们就能够操控情绪，扼住命运的咽喉。

1. 你能操控情绪，就能操控一切 / 062
2. 好心情是身体的灵丹妙药 / 064
3. 如果看电影让你不爽，那不如试试听音乐 / 066
4. 宠辱不惊，主动掌控情绪 / 069

5. 内心强大，情绪即可收放自如 / 072
6. 怒发冲冠时，记得踩一脚急刹车 / 075
7. 面对批评不生气，才能真正进步 / 077

第五章

生命短促，别再为小事抓狂

生活中，我们常常因为一些芝麻小事而情绪狂躁、思维错乱。其实，我们不是缺少机会，也不是资历浅薄，而是缺乏对情绪的控制。每个人都应该明白：心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格就会变。性格改变了，命运自然会跟着改变。

1. 别为小事生气，不为鸡毛蒜皮的事烦恼 / 082
2. 不带“放大镜”出门 / 084
3. 小事一桩，何必怒上心头 / 087
4. 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 / 090
5. 放下小纠结，追求大境界 / 092
6. 别和他人发生无谓的冲突 / 095
7. 不要抓住对方的一次失误不放 / 098

第六章

快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

一个人之所以快乐，并不是因为他拥有的多，而是他计较的少。我们之所以会心累，就因为常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定。我们之所以会痛苦，关键在于追求的太多。只有学会做心情的主人，才能够真正掌控自己的生活。

1. 人之所以痛苦，是因为计较得太多 / 102
2. 没有不快乐的人，只有不快乐的心 / 104
3. 心中无事一床宽，凡事不必太较真 / 107
4. 对别人的批评和指责不要太在意 / 110
5. 不做无谓的比较，心胸开阔才能淡定自若 / 112

6. 原谅他人的伤害，从怨恨中解脱出来 / 115
7. 别对生活苛求太多，生活才会充满惊喜 / 118

第七章

别太把自己当回事，沉住气才能成大器

沉住气是一个人内在修养的体现，是一个人素质的展露。沉住气，能让人稳操胜券；沉住气，能让人头脑清楚。任何情况下，要想成就一番事业，都应沉下心来，拿出十年磨一剑的心态，从容淡定地面对，这样我们才不会在困难面前败下阵来。

1. 当聪明人在炫耀聪明时，已经变得愚蠢了 / 122
2. 大气的人才能成大器 / 125
3. 要想人前显贵，就要背后受罪 / 128
4. 不要活在别人的看法里 / 131
5. “空杯”心态，敢于归零才有超越 / 134
6. 没有一劳永逸，勤奋的人才能跑在前面 / 136
7. 沉住气，人生没有翻不过的山 / 139

第八章

凡事不钻牛角尖，做世界上最“糊涂”的聪明人

“大智若愚，大巧若拙”，是每个人都在追求的精神境界，这既不是被动地装傻，也不是被动地内智外愚，而是要求我们遵循事物的规律行事，该聪明的时候聪明，该装傻的时候就惟妙惟肖地装傻。作为凡夫俗子，不妨适时适度地装装傻吧，这样才能更好地保护自己，让自己占据一定优势。

1. 做人不要太精明 / 144
2. 世上本无事，庸人自扰之 / 147
3. 睁一只眼闭一只眼又何妨 / 149
4. 会装傻才是真聪明 / 152
5. 懂得变通，遇事不钻牛角尖 / 155

6. 换个角度看问题，不要迷信于一种思维 / 157

7. 能屈能伸，才是大智慧 / 160

第九章

学会给自己降降压，给负面情绪找个好出口

世界上没有不想快乐的人，只有不肯快乐的心！在这个快节奏的社会，我们时刻都面临着各种各样的压力和挑战。实质上，学会给自己降压，保持好心态，为自己的负面情绪找个好出口，让自己时刻开心快乐，才是最重要的。

1. 别让悲伤“逆流成河” / 164

2. 事情永远没有想象的那么糟 / 166

3. 学会减压，生活才可以更轻松 / 169

4. 学会顺其自然 / 172

5. 给自己的坏情绪找个“无害出口” / 174

6. 适度发点牢骚也不是坏事 / 177

7. 丢掉幻想，给自己一个切合实际的定位 / 180

第十章

愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得争气

人生有顺境就会有逆境，因为逆境而垂头丧气，只配拥有浅薄的人生。真正精彩的人生需要磨炼，在逆境面前一味抱怨、生气，那么你注定是个失败者。真正有智慧的人不会抱怨，而是用生气的时间来提升自己、成就自己。

1. 抱怨是世界上最没有价值的语言 / 184

2. 悲观是自酿的苦酒 / 186

3. 总会有人强过你，莫生气要争气 / 189

4. 不要再迷迷糊糊地过日子 / 192

5. 把别人的冷漠当成前进的动力 / 194

6. 在逆境中学会微笑 / 197

7. 成功不像你想象的那么难 / 200

第十一章

生活本来就不公平，不完美才是人生

比尔·盖茨说：“社会是不公平的，我们要试着接受它。”承认生活的不公平、接受人生的不完美并不意味着自暴自弃，而是激励人们竭尽所能，迎接生活和命运的挑战，做最出色的自己。

1. 不要做苦恼的完美主义者 / 204
2. 坦然接受生活的不公平 / 207
3. 别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩 / 209
4. 自卑和自信往往就在一念之间 / 212
5. 学会接受缺憾，让自己更坚强 / 215
6. 与完美死磕的人，永远快乐不起来 / 217
7. 平凡却不平庸，生活照样精彩无限 / 220

第十二章

一辈子，三万天——不生气的幸福活法

你是不是不满足于自己所拥有的一切？你是不是怨恨命运的不公？你是不是时常忧郁、时常生气？人生苦短，如果我们每天都活在生气中，人生就没有乐趣可言了。所以，人应该控制自己的情绪，不随便因为一点事情就生气，以乐观的态度过好每一天，找到一种不生气的活法。

1. 人生短短三万天，哪有时间生气 / 224
2. 多一些淡泊，少一些欲望 / 226
3. 世界上没有绝对的输赢，不必凡事都要争个明白 / 229
4. 诱惑面前，保持一颗平常心 / 231
5. 别让生活像上了发条的钟 / 234
6. 最糟，也不过是从头再来 / 237
7. 活在当下的人，才是最幸福的 / 239

第一章

DI YI ZHANG

人一辈子犯的错，80% 是因为生气

生气是人类最危险的情绪之一。人在生气时，犹如一只发狂的狮子，肆无忌惮地伤害着自己和他人。在愤怒情绪的支配下，人往往会打破原则，说不该说的话，做不该做的事，伤身又伤心，伤人又伤己。愤怒是人之常情，但要学会克制。善于控制愤怒的人，总是将愤怒藏在心底深处，并慢慢将其转化成一种惊人的力量。

1

人生很忙， 但不要忙着生气

每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，但我们可以改变看待这些事情的态度。泰戈尔说：“如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过繁星。”同样的道理，如果你因为生活中的一些缺憾和不如意而大发雷霆，那么更多让你窝火的事情会随之而来。人来到这个世界上，要追求的事情很多，如果让生气占用太多的时间，等到垂暮之年将后悔莫及。

人的寿命不过区区几十个春秋，然而人一生要做的事情却非常多，人生就是一个忙碌的舞台。时间如流水匆匆，一分又一分，一秒又一秒，在滴答声中渐行渐远。不经意间回头张望，人生可能已经过去了一大半。在时间的长河中，人无疑是渺小的。眼睁睁看着皱纹爬上额头，岁月染白青丝，故人驾鹤远游，我们却无能为力。还被生命青睐的人们，一定要珍惜这宝贵而又短暂的人生，千万不要让生气白白占有了你的宝贵时间。

当你闷闷不乐时，也许你的竞争对手可能已经从老板那里接受了你的项目；当你火冒三丈时，也许你心爱的姑娘正从你身边经过，你却浑然不知；当你大发雷霆时，也许雨后的彩虹装点出天下奇观，你却无心欣赏。因此，生气是对人生最大的浪费。人生苦短，几十年光阴如同朝露，旦夕间便会消失。为什么要把时间浪费在生气上呢？为什么不去做有意义的事情呢？

我们可以忙着学习，忙着升职，忙着陪伴妻儿，忙着孝顺父母，但唯独不能忙着生气。因为生气的时候，会错过人生很多很多美丽的风景。在文学研究领域颇有建树的李教授用他的大半生诠释了不生气是最好的

活法。

五十年前，年仅六岁的李教授跟随父母来到了新疆定居。原本就家徒四壁的他们千里迢迢从甘肃来到新疆之后更是衣衫褴褛、捉襟见肘。在好心人的帮助下，一家三口在一处废弃的茅屋里安顿下来。父母迫于生计早出晚归，李教授就成了没人管的孩子。他说着生涩的甘肃方言，浑身脏兮兮的，捡别人的旧衣服不是太大就是太小。当地还不懂事的小孩总是嘲笑他。自尊心强的李教授一生气就和嘲笑他的小孩打架，结果不仅天天受伤，还因为总是在打斗中撕破衣服而衣不蔽体。

父亲了解情况后，就告诉李教授：“如果下次你再生气的时候，就回家来看看。看看我们住的破茅屋、看看屋里破旧的桌椅，看看这难吃的口粮，你是不是应该用更多的力气去种地，而不是打架。”

听了父亲的教诲以后，每当再受到其他孩子的嘲笑，李教授都会跑回家在屋子里转转，然后他就不生气了，就开始做应该做的事情。几十年过去了，李教授一直保持着这样一个习惯：他把自己要做的事情写在最显眼的地方。条件不好的时候，他就直接用树枝写在土墙上。生活慢慢变好了，他就写在便签上，贴在随时能够看到的地方。当他因为一些不如意、小摩擦而心情糟糕的时候，他就盯着这些要做的事情看，心情就会慢慢平静下来。

如今已经是大学教授的他，在从教二十多年的时间里发了数十篇学术论文，写了五本学术著作，还出版过一本摄影集、一本诗集和三本小说。当有人惊叹于李教授的旺盛精力时，他说：“其实我只是没有浪费时间而已。”

的确，李教授之所以能做这么多的事情，得益于他没有在毫无意义的事情上浪费时间。当别人因为昨晚糟糕的梦而情绪烦躁时，李教授却在为未来美好的梦努力；当别人为了琐事闷闷不乐时，李教授却在书房陶醉于自己创作的小说世界……总之，当别人将时间浪费在或微不足道、或无法挽回的不如意的事情上时，李教授却在做有意义的事情。

别让生气毁了你

李教授的故事告诉我们一个道理：当生气被正确运用的时候就会出乎意料地变成动力，激励我们去做很多有价值的事情。这个“正确运用”就是用生气消耗的时间去做有建设性的事情上。

我们常常感叹生活的艰辛、生存的烦恼和生命的缺憾，却不曾想到，能够活着就已经蒙受着生命的万分恩宠。倘若为一些鸡毛蒜皮的小事而久久不能释怀，当命运要收回我们“生”的特权时，我们才会发现在生命最好的光阴里，我们从来没有幸福过。生活的智慧就在于，无论发生了什么，你都要明白自己最想要的、最该珍惜的是什么。李教授在父亲的指点下，走出了迷津。他明白了，在生活困顿时，一时的解气并没有任何意义，而拿汗水换取来年的丰衣足食，才是最该做的事情。

“做该做之事”看似是一个简单的要求，却很少有人能做得到。在人生的坎坷不平面前，总有人会走上歧路。他们愤恨、抱怨、苦恼，把大好的光阴都浪费在不必要的坏情绪上。其实，少一分计较，多一份坦荡，人心就会澄亮，就能抓住生命中最重要东西，而不会为了生活的细枝末节而无谓地痛苦。

太过计较的人就会把自己纠缠在琐事中，一遍遍地问天问地，这样只能加重痛苦。人来到这个世界是来享受快乐的，而不是自找痛苦。能够在纷繁复杂的世界生存下来已经实属不易，为什么还要给自己制造麻烦呢？宽容生活、宽容别人，其实就是对自己最大的宽容。人忙忙碌碌一辈子，不能忙着生气，而是要用乐观、宽容的心态积极寻找幸福和快乐。

2

生气时，第一个遭殃的是自己

《圣经》中说，人生有七宗罪，即贪食、贪婪、色欲、懒惰、傲慢、嫉妒、愤怒。愤怒是人类最危险的情绪之一。因为愤怒，我们常常会丧失

理智，犯下不可补救的错，承受生命不可承受之重。愤怒是健康的天敌，是幸福的刽子手，是人际关系的终结者，是事业的绊脚石。睿智的人都明白：生气时，第一个遭殃的是自己。

人生中不如意之事十有八九，身边无休止的琐碎小事都可能让我们愤懑不满。在生活中，偶尔发泄一下怒火也不为过，只是凡事都有一定的限度。动不动就大动肝火之人是永远无法摆脱愤怒恶魔的奴隶。愤怒会造成无数种后果，但无一不是百害而无一利，尤其是对于人体健康的危害。

所谓“气大伤身”，生气是健康的天敌。生气会影响人正常的生活规律。有些人在生气的时候喜欢蒙头大睡，而另一些人则因为怒火彻夜无法安眠，这必然会造成精神的萎靡不振；有些人大动肝火后暴饮暴食，而另一些人却毫无食欲，这又必将造成消化功能紊乱等问题。长期发怒还会造成人体免疫力的下降，会促使支气管炎、甲状腺功能亢进、偏头疼、肠绞痛等疾病发生。另外，根据近年来我国医疗界的临床报告显示，几乎一半以上的中风、脑梗塞、脑部毛细血管破裂等老年疾病都是由愤怒引起的。由此可见，愤怒就是一个恶魔，拿着削铁如泥的刺刀肆无忌惮地掠夺人们生存的权利。生气对于生活中已经存在的烦恼无济于事，而对于我们的身体却会产生如此巨大的消极影响。那么，我们为什么还要生气呢？

生气不仅会剥夺我们的健康，还会让我们陷入无尽的不幸之中。爱生气的梅子老师用她的亲身经历向我们诠释了生气对幸福生活和融洽交际的危害。梅子老师今年三十多岁，是当地最好中学的语文老师，今年又荣升为毕业班的班主任。她有一个工程师丈夫和一双学习成绩优异的儿女。按理说，梅子老师应该是一个很幸福的女人，但是她却每天烦恼连连。她的丈夫借口工作太忙，已经连续一个星期没有回家了；一双儿女纷纷住进了姥姥家；左邻右舍看到她都下意识的躲避；教研室的老师也都不愿意主动和她说话。

新的一天开始了。阳光明媚，微风和煦，本来是一个灿烂的日子，梅子却脸色阴沉。因为家里的小狗昨天晚上在阳台上撒尿，还弄脏了窗帘。

在楼下买早餐时，梅子因为被忙碌的老板怠慢，而和老板大吵一架。当她气冲冲地走进教室时，又被体育老师的教育器械绊了一下险些摔倒，她当着体育老师的面把器材扔出了窗外，这造成了另一场口角的发生。战火平息后，她打开电脑进入校园论坛，准备一吐心中不快，却发现自己教了快三年的学生竟在贴吧中骂她。她顿时火冒三丈，准备立刻去教室把这个学生臭骂一顿，却因为动作太大被刚倒的开水烫伤。

善良的教研室主任为她拿来药水，并递给她一张纸条，上面写道：生气时，第一个遭殃的是自己。梅子老师顿时如醍醐灌顶。丈夫夜不归宿是因为她总是因为鸡毛蒜皮的事情和丈夫冷战；孩子搬进姥姥家是因为在姥姥家就不会被怒不可遏的妈妈斥责；邻居和同事对她冷漠是因为她几乎和所有熟识的人都发生过摩擦；在论坛上辱骂她的学生前两天才被她狠狠地批评了一番。原来一切烦恼都来自于自己的易怒。

故事中的梅子老师因为担任毕业班班主任倍感压力而易怒暴躁，最终造成了众叛亲离的严重后果。正如培根说的那样，“愤怒，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭”。幸福生活就是愤怒要毁灭的首要对象，动辄就大动肝火的人永远无法感受到生活的美好，反而会在自怨自艾中白白地葬送身边的幸福。

一个人的幸福与否决定于他的心态。当心情是万里晴空时，就能在生活的风风雨雨中始终拥有一片灿烂的阳光；相反，即使生活阳光明媚，只要你心中在下雨，也会感觉阳光刺眼。经常爱生气之人的心情总是乌云密布，使得生活在阴暗潮湿中发霉变质。所以，生气不能改变生活的任何缺点，却会让人永远无法看清生活的美丽。

对于打拼事业的人来说，也许一把失控的怒火就能瞬间烧毁千辛万苦建造起来的梦想大厦。凡成大事者，必是冷静之人，必能时刻保持心态的平和。追逐梦想是一段艰辛的旅程，途中难免会遇到挫折、嘲笑和不公平。只有冷静、理智之人，才能凭借强大的内心巧妙地化解矛盾，峰回路转般地打破僵局，收获意想不到的惊喜。那些爱钻牛角尖、头脑发热、任