

空叹气不如长才气，积怨气不如争运气；
世界很精彩，我们要淡定……



做事要争气 做人不要生气

抱怨不如改变

YAOZHENGQI BUSHENGQI

宋平◎编著

一个控制情绪的高手，不能屈服于颠沛的困境，更不能借口时运不济、造化弄人。毕竟每个人都无法一出生，就拿到“好牌”；要能在拿到一手“坏牌”时，还能够心存乐观，把“坏牌”打得让人刮目相看。



海潮出版社
Hai Chao Press

空叹气不如长才气，积怨气不如争运气；
世界很精彩，我们要淡定……



做事要争气 做人不要生气

抱怨不如改变

宋 平◎编著

一个控制情绪的高手，不能屈服于颠沛的困境，更不能借口时运不济、造化弄人。毕竟每个人都无法一出生，就拿到“好牌”；要能在拿到一手“坏牌”时，还能够心存乐观，把“坏牌”打得让人刮目相看。

图书在版编目 (CIP) 数据

做人不生气 做事要争气 / 宋平编著. -- 北京:
海潮出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5157-0123-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 063542 号

书 名: 做人不生气 做事要争气

编 著: 宋 平

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 点滴空间

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 180千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0123-3

定 价: 29.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



英国著名作家迪斯雷利说：“为小事生气的人，生命是短暂的。”如果我们真正理解了这句话的深刻含义，那么我们就不会再为一些不值一提的小事而生气了。很多人为了点小事火上心头，怨天尤人。其实，很多时候是我们把责任推到别人的身上。

我们经常听到这样的抱怨和豪言壮语，“生活太不公平了！我要是有他的条件，也能和他一样优秀，甚至比他还要强！”但我们应该想一想，如果我们没有别人那样的优越条件，我们又该做何选择呢？

社会从来就没有绝对的公平，想通过抱怨实现自己想要的公平，那是不可能的。想得到自己理想中的公平，唯一的方法就是：用能力去创造公平。

你无法选择你的老板、你更无法选择你的出身，可是我们却可以选择换一种角度去看待问题。苛刻的老板，可以锻炼我们的耐力；贫苦的出身可以激发我们奋发图强的斗志。其实，生活对每个人都是公平的，只是每个人面对烦恼时，考虑问题的角度不同罢了。凡事应该多往好的方面想一想，心中才会有豁然开朗的感觉，眼前才会出现“柳暗花明又一村”的景象。

生活中，我们总是会遇到一些比较困难或者自己不愿意做的事，有的人采取逃避的态度，把它无限期地往后搁，最终一事无成。而有



的人却知难而进，强迫自己去接受挑战，最终成为了生活的赢家。

人生是短暂的，我们不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。如果我们能做到平心静气、宽容大气、乐观谦和，那么身体必定健康长寿，心境必定舒适泰然，性情也必定高尚纯净。

生活中，无论是做人还是做事，我们都可以不生气。消消气，减减压，凡事想开一点。面对别人的成功，面对现实的无奈，要想开心地幸福地过好日子，就要多看到生活中好的一面，努力做到心平气和。

如果我们能做到不跟自己过不去，不跟朋友怄气，不跟家人赌气，不跟对手斗气，那么人际关系必定和谐美好。如果我们能做到树立正气，增长志气，鼓足勇气，抓住运气，发挥才气，那么成功之路也必定畅通无阻。

做人不生气，做事要争气。生活需要我们面对不幸与失意的时候，进行有效的自我调节，创造争气的条件、树立争气的信念、增加争气的砝码。理性地寻找消除生气的方法，就能突破自身的弱势，摆脱烦恼的小事，塑造美丽的人生，赢得快乐的生活。



上篇 做人不生气

第一章 心宽做人不生气

第一节 生气是一种负面情绪，伤害最深的人是自己	004
生气的杀伤力有多大	004
为什么我们如此爱生气	006
生气让友情破裂	009
理智才是成熟的表现	011
第二节 气来气去气自己，为不生气找个理由	012
生气是拿别人的错误来惩罚自己	012
愤怒起于愚昧，终于悔恨	014
学会发泄，找个出气口	016
豁达的人生幸福快乐	018
如何把地狱变成天堂	020

第二章 淡定做人不生气

第一节 把握住情绪，你可以不生气	024
不做情绪的奴隶	024
爱产生爱，恨产生恨	026
抱怨会让自己更伤心	028
面对辱骂不失去理智	030
不为别人的责骂声买单	032



生气时智商只有五岁	033
第二节 保持平常心，拥有一分淡定自如的气质	035
不抱怨世态炎凉	035
宽容冒犯你的人	036
勿与人争，唯求已知	037
看淡不公平	040
领悟平常心	042

第三章 忍让做人不生气

第一节 退一步海阔天空，让人一步又何妨	046
君子以让人为上策	046
多些包容，少些争端	047
惩罚不如引人为善	049
小便宜是交际的手段	051
把个人恩怨放一边	053
用善意征服人心	054
第二节 忍气不是怯懦，而是争气的智慧	
忍，是高明人的谋略	056
化敌为友是智者所为	058
能屈能伸是豪杰	061
取人之长，补己之短	063
豁达让人生更美好	065

第四章 放下做人不生气

第一节 换个角度想想，你就不会那么生气	068
化解怨气多争气	068
感谢责骂你的人	070
批评是一种关注	072
平衡心态，控制情绪	073
以恕己之心恕人	076

报复的人并不快乐	077
把怒气关在门外	079
第二节 凡事看开一些，有些事不必过分计较	081
凡事看开一点	081
不在意是一种潇洒	083
有些事不必太认真	085
做人要能吃亏	086
不计较的人少树敌	089

第五章 大度做人不生气

第一节 多替他人着想，好人缘自然来	092
善待别人	092
送人玫瑰，手有余香	093
君子应成人之美	095
为别人开花留果	097
学会与他人分享荣誉	098
第二节 折磨是对人的历练，懂得感谢折磨你的人	101
感谢折磨你的人	101
经历苦痛才能重生	103
奇迹多在厄运中出现	105
感谢与每个人的相逢	107
经过磨炼才坚强	109

第六章 感恩做人不生气

第一节 凡事以感恩面对，自然变得宽容	112
感谢批评你的人	112
以感恩发现真情	114
以微笑面对逆境	116
忘怀是痊愈伤口的良药	118
感恩是爱和善的基础	120



第二节 感恩如同阳光一样，能带给我们温暖	122
感谢别人的付出	122
感恩的生活很美好	123
感恩把苦涩变甜	125
相逢一笑泯恩仇	127

下篇 做事要争气

第七章 常泄气不如多争气

第一节 把挫折当阶梯，要争气不要泄气	132
活着要争气，不要泄气	132
“不可能”会泄气，“我能”才争气	133
把愤怒转变为争气的力量	135
第二节 只有不断争气，人生才有希望	137
要有耐烦不生气的本事	137
再苦也要笑一笑	139
争气是一种积极地作为	141

第八章 自信做事争大气

第一节 寻找自己成为自己，为自己争一口气	144
盲目比较很“杯具”	144
不受他人标准左右	146
人生要实现自我	149
坚持自己的梦想	151
找到自己的舞台	153
第二节 老天总是帮助那些能够自助的人	155
自助者天助之	155
做自己的主角	157
放弃依赖心理	159

求人不如求己	161
第九章 勤奋做事争志气	
第一节 想成为卓越者，勤奋是必不可少的	164
成就和勤奋成正比	164
态度决定是否认真	166
缺什么不能缺热情	168
全力以赴是成功的保障	171
第二节 多努力一分，就多一分成绩	173
以努力提升能力	173
少点怨言，多些努力	175
培养主动执行的精神	177
努力改变人生	179
第三节 只有不断追求卓越，才能变得更优秀	182
追求卓越，拒绝平庸	182
漫无目的是虚度光阴	185
重新开始人生	187
定位决定成就	188
有决心就会有力量	190
第四节 生活没有捷径，不能知难而退	192
遇到困难不轻易放弃	192
懒惰让人一事无成	194
不能只靠天分	196
第十章 良心做事争骨气	
第一节 正直做人很重要，它是我们的立身之本	200
正直是立身之本	200
正直做人很重要	202
做事要问心无愧	204
做人不要过于贪婪	206



不做伤害别人的事情	208
第二节 小赢靠才大赢靠德，先做一个有人品的人	209
好人品必不可少	209
品德胜于能力	212
品德也能创造财富	215
人品是最好的品牌	218

第十一章 勇猛做事争霸气

第一节 做人不但应该有正气，也应该有一点霸气	222
做人要有霸气	222
以霸气激励自己	223
培养自身的霸气	225
第二节 舍我其谁，霸气是一种力量	227
战胜别人先要战胜自己	227
机会要靠自己争取	230
与困难较量不服输	232
以信念激发霸气	236

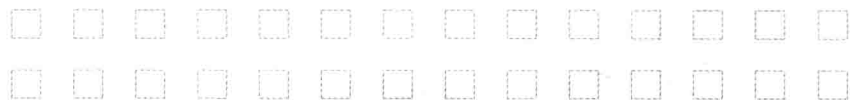
第十二章 积怨气不如争运气

第一节 平庸的人消极抱怨，成功的人积极改变	240
抱怨只会让人泄气	240
抱怨不会改变不幸	242
不要活在抱怨之中	244
与其抱怨，不如改变	246
第二节 生气是愚蠢的体现，争气是智慧的象征	248
不和缺点生气	248
面对屈辱不生气	250
有胸怀不生气	252
遇到指责从容不迫	254
为自己争口气	256



上篇

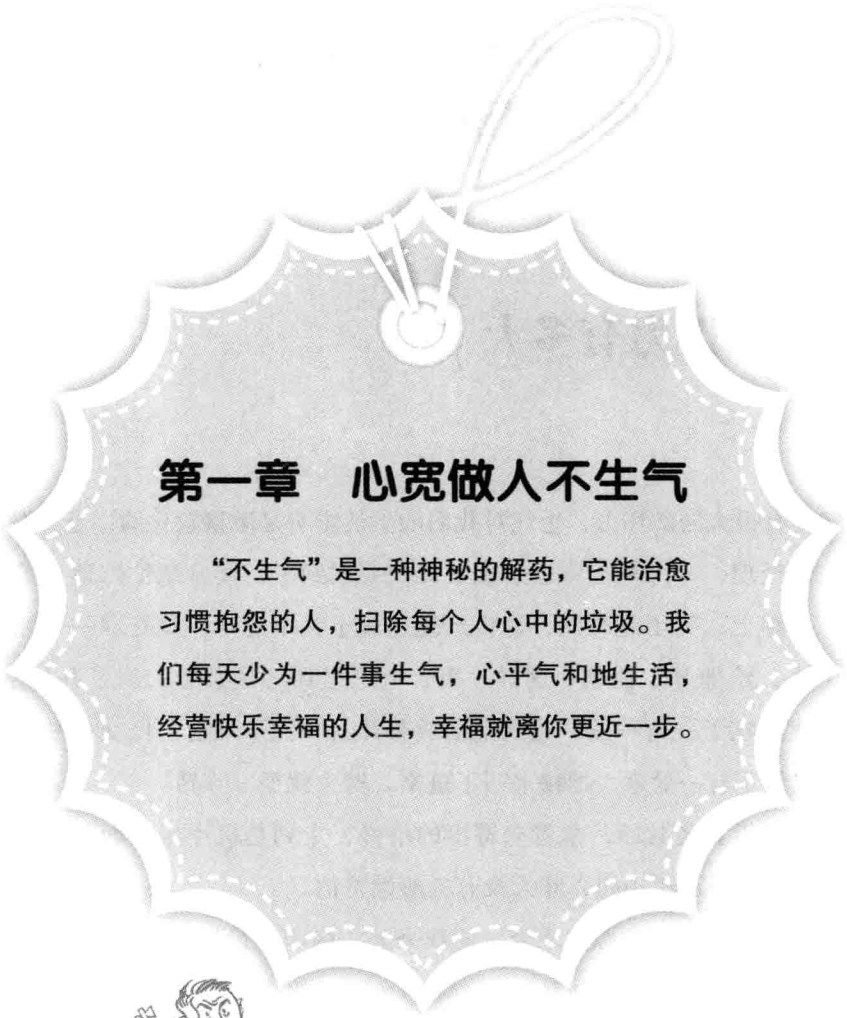
上篇 做人不生气



当你为了小事生气时，不妨冷静地想一想：我这样做真的值得吗？毕达哥拉斯说：“气愤始于愚蠢，终于懊悔。”如果不想懊悔，就从现在起学习如何消气。一颗宽敞的心，能让所有的不快烟消云散。

人活一辈子，活的就是个心态。波澜不惊的生活也很精彩。有些烦恼都是自找的，平平淡淡才是生活的本来滋味。烦恼大多源于“太清醒”，学会忘记一些事，卸下重负，自然会轻松许多。对某些不公平的事不理睬、不计较，并不是窝囊，而是一种成熟和宽宏大量。





第一章 心宽做人不生气

“不生气”是一种神秘的解药，它能治愈习惯抱怨的人，扫除每个人心中的垃圾。我们每天少为一件事生气，心平气和地生活，经营快乐幸福的人生，幸福就离你更近一步。





第一节 生气是一种负面情绪， 伤害最深的是自己

生气的杀伤力有多大

生气具有很大的破坏力，生气对我们的生活影响是潜移默化的，是深刻的。

有一位经理，一大早起床，发现上班快要迟到了，便急急忙忙地开着车往公司狂奔。一路上，为了赶时间，这位经理连闯了几个红灯，最终在一个路口被警察拦了下来，给他开了罚单。这样一来，上班迟到已是必然。到了办公室之后，这位经理犹如吃了火药一般，看到桌上放着几封昨天下班前便已交代秘书寄出的信件，更是气不打一处来，把秘书叫了进来，劈头就是一阵骂。

秘书被骂得莫名其妙，拿着未寄出的信件，走到总机小姐的面前，照样是一阵狠批。秘书责怪总机小姐，昨天没有提醒她寄信。

总机小姐被骂得心情恶劣之至，便找来公司内职位最低的清洁工，借题发挥，对清洁工的工作，没头没脑地又是一连串声色俱厉的指责。

清洁工底下，没有人可以再骂，她只得憋着一肚子闷气。下班回到家，清洁工见到读小学的儿子趴在地上看电视，衣服、书包、零食，丢得满地都是，刚好逮住机会，把儿子好好地教训了一顿。

儿子电视也看不成了，愤愤地回到自己的卧房，见到家里那只猫正睡在房门口，儿子一时怒由心中起，立即狠狠地踢了它一脚，把猫给踢得远远的。

无故遭殃的猫，心中百思不解：“我这又是招谁惹谁了？”

我们都听说过蝴蝶效应，蝴蝶在热带轻轻扇动一下翅膀，遥远的国家就可能造成一场飓风。生气不会造成自然界的飓风，但它给我们生活带来的影响，也许不亚于一场真的飓风。

美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对人体健康的影响，设计了一个很简单的实验：把一支玻璃试管插在装有冰水混合物的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。研究发现：当一个人心平气和时，他呼吸时水是澄清透明无杂的，悲痛时水中有白色沉淀；悔恨时有蛋白质沉淀，生气时有紫色沉淀。

爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上，12分钟后，大白鼠竟死了。由此爱尔马分析认为：“人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何情绪时都复杂，都更具有毒性。因此动辄生气的人很难健康，更难长寿。”

美国心脏协会发行的《循环》杂志指出，暴躁易怒的人心脏病发作或是突然暴毙的几率比冷静、不易生气的人高两倍以上。

由马里兰大学的心理学家阿恩沃尔夫·西格曼领导的一个研究小组对101名男性和95名女性进行了研究，其中包括44名已经确诊有心脏病的人和99名没有得心脏病的人。研究包括测量每个人在运动之后心脏的血流量。

研究结果表明，与没有统治欲和性情平和的人相比，有统治欲的人得心脏病的风险会增加47%，易怒的人得心脏病的风险会增加27%。

研究还发现，不善于表达自己愤怒的女性，更容易得心脏病。而倾向于淋漓尽致地表达自己愤怒的男性，也更容易得心脏病。这就说明，无论是男性还是女性，如果他们经常发怒，便容易得心脏病。

研究人员同时表示：这项研究相当重要，因为如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康具有绝对的负面影响。

虽然本研究并没有明确指出高血压与心脏病之间的关系，但可以确定的是，血压正常而容易生气的人，他们罹患心脏病的几率比其他人高，相对地也增加了危险性。

中国传统医学也认为生气有损健康。《黄帝内经》明言告诫：“怒伤肝。”肝在生理功能上的作用举足轻重，不仅能分泌胆汁，调节蛋白质、脂肪、碳水化合物



的新陈代谢，而且有解毒造血和凝血的作用。

世间万事，危害健康最甚者，莫过于生气。诸如：咆哮如雷的“怒气”，暗自忧伤的“闷气”，牢骚满腹的“怨气”，有口难辩的“冤枉气”等。

“气”乃一生之主宰，与人体健康关系甚密。若“心不爽，气不顺”，必将破坏机体平衡，导致各器官功能紊乱，从而诱发各种疾病和灾难。所以《内经》就明确指出：“百病生于气矣。”

为什么我们如此爱生气

随着生活节奏的加快，人们的心情变化也越来越快，变得浮躁，变得难以平静，变得越来越爱生气了。2012年的春晚小品《今天的幸福》中就有这样一段对白：

艾伦：“怎么了媳妇？跟人吵架啦？”

黄杨：“没有！”

艾伦：“啊。”

黄杨：“跟狗！”

艾伦：“跟狗都能吵啊？”

黄杨：“我跟孩子聊天那，我说宝宝，妈妈怀你可辛苦了，长大了千万别把妈妈忘了。它冲着我汪汪汪了！”

艾伦：“你没咬它把？”

黄杨：“它没咬我我能先咬它么？那我不站理了！”

艾伦：“大气！以德服狗！”

但在现实生活中，却真有因为跟狗发生的冲突，最后而酿出的血案。有一件