

不纠结 不抱怨 不生气



吴学刚◎编著

房价节节攀高，纠结；
物价上涨，抱怨；
交通越来越堵，生气……
做情绪的主人，才能做生活的主角。

不纠结 不抱怨 不生气



吴学刚◎编著

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不纠结 不抱怨 不生气/吴学刚编著. —北京:

朝华出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5054-2958-1

I. ①不… II. ①吴… 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 (2011) 第 221484 号

不纠结 不抱怨 不生气

作 者 吴学刚

选题策划 杨 彬

责任编辑 楼淑敏

责任印制 张文东

封面设计 智行东方

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com

印 刷 三河市航远印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 287 千字

印 张 20

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2958-1

定 价 35.00 元

前言

房价节节攀高，纠结；物价不断上涨，纠结；交通越来越堵，纠结；加班不加工资，纠结……你的生活中是否每天都充斥着大量的“纠结”？你的幸福感是否越来越少？怎样生活才能更“给力”？

常常听见有人抱怨，为什么我的容颜不是国色天香，为什么今天天气这么糟糕，为什么我生活在如此贫穷的家庭里，为什么命运这样对我……现实生活中，诸如此类的不如意太多太多了，其中任何一个都可能让你心情沮丧，甚至身心疲惫。当你生活中遇到了不如意时，总想找个人找个地方去倾诉，更有人会在心里在嘴上不停地抱怨。抱怨，似乎成了现代人们生活中的一部分。

大千世界，芸芸众生，谁都避免不了生气。生气是人的一种心理病毒。走在大街上，留心一下周围，你时刻可以看到正在生气发怒的人。出租车上，司机正在为交通堵塞而满面怒气；公共汽车上，两个小伙子为抢占座拉大打出手；商店里，顾客正和营业员吵架……这样的例子不胜枚举。那么你呢？你是否也动辄发怒。在竞争异常激烈的社会，人们的暴躁脾气越来越难以控制。都知道“气大伤身”的道理，但谁又能控制自己的情绪？多数人会为自己的暴躁脾气大加辩解：“人嘛，总会有生气发火的时候”，“我要不把肚子里的怒火喷发出来，非憋死不可”。在这种借口之下，你会时不时地自我生气，也冲着他人生气。

你纠结，你抱怨，你生气，你的人生会依然保持无味黯淡，不纠结，不抱怨，不生气，你的人生会逐渐趋向甜美完美！

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有20%是靠IQ（智商），80%是凭借EQ（情商）而获得。而EQ管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与



意义来帮助人们成功。

真正健康、有活力的人，是和自己情绪感觉融合在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活的。因为，他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜，然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气。”看来，人要战胜自己的情绪并非易事。可是，我们可以学会控制自己的情绪！我们无力左右天气，但可以改变我们的心情，不让自己永远处于坏情绪的包围之中，要懂得给心情换跑道，不让坏情绪的癌细胞扩散，这样坏情绪跑掉了，我们便可以专心致志地做好我们手头的事了。

道理就是这么简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情处理当前发生的事情以及正在发生的事情。

本书既是一部心理健康的养生手册，也是一部人生励志的修炼宝典。书中那些哲理故事不仅通俗易懂，而且可以帮你解开思想上的桎梏和精神上的枷锁，让你明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，永远保持一份好心情，去创造幸福美好的人生。

“不纠结、不抱怨、不生气”只是一把钥匙而已。在忙忙碌碌的生活中，借助这把钥匙，我们会自然延伸到生活的诸多层面，唤醒我们渴望已久的改变。

目 录

上篇 不纠结的智慧

第一章 不迷茫：找到自己的人生航向

1. 找准自己的人生航向 / 4
2. 明确的目标让人更有激情 / 6
3. 适合自己的目标更容易实现 / 8
4. 榜样的力量是无限的 / 11
5. 为了理想去冒险 / 13
6. 一个好猎手的眼中只有猎物 / 15
7. 分段实现大目标 / 19

第二章 不自卑：相信自己是最棒的

1. 抬起头，远离自卑 / 24
2. 保持坚强的自信力 / 27
3. 给自信的油箱加点油 / 30
4. 快乐地做我们自己 / 32
5. 你是世上独一无二的 / 34
6. 自信心是可以培养的 / 37

第三章 不狭隘：用心容纳善与恶

1. 发扬谦让的美德 / 41
2. 严以律己，宽以待人 / 43
3. 宽容可以成为一种习惯 / 45
4. 宽容帮你走向成功 / 47
5. 宽容是一种无声的教育 / 50

第四章 不犹豫：学会选择，懂得放弃

1. 放弃是最好的选择 / 55
2. 只有携带越少才会越超脱 / 57
3. 明智的放弃是一种智慧 / 60
4. 放弃得当，简化人生 / 62
5. 不要留恋眼前的花朵 / 64
6. 放得下，才能走得远 / 67
7. 生命之舟需要轻载 / 69

第五章 不内疚：学会原谅自己的过错

1. 给自己一个准确的定位 / 73
2. 不要束缚自己的心灵 / 75
3. 内疚悔恨毫无意义 / 76
4. 做了就别后悔 / 80
5. 如何对待偏执 / 82
6. 战胜自身的各种弱点 / 85

第六章 不放弃：坚持就是胜利

1. 敢于坚持就能胜利 / 89
2. 在绝境中寻找生机 / 90
3. 成功的秘诀在于执著 / 92



4. 在坚持中寻找希望 / 95
5. 挫折是一种考验 / 97
6. 坚韧是解决一切困难的钥匙 / 100
7. 最好的总会到来 / 102

中篇 不抱怨的智慧

第一章 不抱怨环境，多做一些自我改变

1. 不能改变环境就改变自己 / 110
2. 融入社会才能改变自己 / 114
3. 做生活中的有心人 / 116
4. 给自己的生活定位 / 118
5. 不会学习就不能适应生活 / 122
6. 抓住机遇，改变自己 / 127

第二章 不抱怨工作，认真干事业

1. 用100%的热情做1%的事情 / 130
2. 敬业，我们神圣的使命 / 133
3. 把工作当成事业 / 137
4. 薪水不是唯一的目标 / 141
5. 干一行，爱一行 / 144
6. 工作就意味着责任 / 147
7. 视诚信如生命 / 150

第三章 不抱怨生活，保持乐观情绪

1. 心态好则一切都好 / 154

2. 成功需要好心态 / 157
3. 用积极的心态去改变你的现状 / 158
4. 学会调节自己的情绪 / 160
5. 不要自暴自弃 / 162
6. 以积极正面的态度面对每一天 / 164

第四章 不抱怨命运，抓住每一次机遇

1. 不要让机会轻易从身边溜走 / 168
2. 机不可失，时不再来 / 170
3. 机遇是“创造”出来的 / 173
4. 擦亮眼睛，发现机遇 / 177
5. 机遇总是照顾那些“有心”人 / 180
6. 先织好网，等待猎物到来 / 184

第五章 不抱怨社会，积极广泛地交往

1. 支起一张人际关系网 / 188
2. 小细节，大人脉 / 191
3. 在感情的账户上储蓄 / 193
4. 与不同性格的人搞好关系 / 196
5. 口渴之前先挖井 / 198
6. 平时多烧香，急时有人帮 / 201

第六章 不抱怨家庭，怀一颗感恩的心

1. 爱父母，就像他们爱我们一样 / 205
2. 人都有父母，人都应该有孝心 / 207
3. 百善孝为先 / 210
4. 孝心需要行动 / 213
5. “孝心”使我们的生活更有意义 / 214

下篇 不生气的智慧

第一章 心情好，一切才会好

1. 让好心情每天驻留心间 / 222
2. 白玉也有微瑕 / 224
3. 放松心情，轻装上阵 / 226
4. 生气有害健康 / 228

第二章 少计较，生活无烦恼

1. 学会善待他人 / 232
2. 原谅伤害你的人 / 234
3. 君子不计小人过 / 236
4. 世上本无事，庸人自扰之 / 238
5. 退一步海阔天空 / 240

第三章 和为贵，一团和气暖人心

1. 以和为贵，和气生财 / 244
2. 多与别人携手合作 / 246
3. 取人之长，补己之短 / 248
4. 爱你的对手 / 251
5. 强强联手，打造辉煌 / 254
6. 给对手留下一个回旋的余地 / 256
7. 联合对手，共同发展 / 258

第四章 减减压，柳暗花明又一村

1. 用音乐舒缓紧张的神经 / 263



2. 把烦恼写在纸上 / 266
3. 打哈欠可以消除疲劳 / 268
4. 有了不快就哭出来 / 271
5. 用希望来代替绝望 / 274
6. 长吁短叹保健康 / 276
7. 适度地发点牢骚 / 278

第五章 消消气，“火”山爆发坏处多

1. 摆脱抑郁，改变命运 / 282
2. 重视情商的力量 / 284
3. 控制自己，把握人生 / 287
4. 用理智来对待各种刁难 / 289

第六章 不斗气，生气不如争气

1. 要善于和自己较劲 / 293
2. 适当冒险+勇气=成功 / 294
3. 提高自己，发展自己 / 297
4. 家财万贯不如薄技养生 / 299
5. 真才实学比学历更重要 / 301
6. 学习是没有止境的 / 303
7. 一步一个脚印地向前走 / 305



上篇

不纠结的智慧





【第一章 不迷茫：找到自己的人生航向】

正如空气对于生命一样，发展目标对于我们也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有发展目标，没有任何人能够成功。所以，我们的人生一定要有方向，要给自己一个明确的目标，再也不能迷茫地活着。

1. 找准自己的人生航向

中国当代著名作家王小波曾在散文《工作与人生》中诚恳地对年轻人提出忠告：“年轻的时候，对一个人最重要的就是确定自己的一生要干什么。”王小波在20多岁时就确定了自己的人生追求——写作。他践行着自己的追求与梦想，他是“沉默的大多数”之一，但他是中国当代最“特立独行”的人。他的文学作品闪耀着智慧的光芒，他明确自己的生命是为写作而生的，为自己找到了人生的航向。

我们要进行抉择，思考适合自己的人生航向在哪里，明白什么是适合自己的。法国作家贝尔纳曾参加过一次报纸的有奖竞猜。报纸上的问题是这样的：“如果一个画廊失火了，你只有一个机会选择一幅画，你会选择哪一幅？”报社收到的成千上万的答案中，贝尔纳的回答被认为是最佳答案，赢得了该题的奖金。他的回答是：“我选择离出口最近的那幅画。”是的，成功的目标不是最大、最远的那个，而是最有可能成功的那个。人生的航向要驶向何方？我们能找到自己的最佳成功点吗？

我们如果试图确定自己的人生目标，就要先了解自己的专长。台湾著名漫画家朱德庸曾被老师喻为“一个四季豆，永远不会发芽”。这是因为，从上小学开始，朱德庸的语言学习就非常吃力，别的孩子花一小时就能学会的东西，他要花比别人多三四倍的时间才能学懂。为此，朱德庸的父母经常被“请”到学校里挨训，带着朱德庸求校长老师，才使他得以升入中学。然而，就是这个“四季豆”，却被父母发现有绘画的天赋，父母给他创造机会，让他独立创作，于是有了后来的《双响炮》等优秀的漫画作品。回忆过去，朱德庸不无感慨地说，如果当时拼命地去学习文学语言，那可能人们只能在贫民窟里找到他。朱德庸是幸运的，因为他找到了自己的人生航向，并勇敢起航，直至走到了成功的彼岸。

年轻的你了解自己吗？兴趣是最好的老师，现在的你如果对什么事情感兴趣，那就可能是你的专长，快发现自己的专长，然后“术业有专攻”吧。

如果已经确定了自己的人生目标，那么然后要做的就是专注。

2009年，电影《阿凡达》在中国引起了轰动，为影片中的女主角配音的中国女孩乔季霖也因此一炮而红。乔季霖在中学的时候，就曾为众多的广告片配过音。之后，一个偶然的机，她进入配音行业，成为一名专业配音演员。刚开始做配音演员时，她觉得工作枯燥乏味，经常要了解演员角色的心理和嘴形，压力非常大。一次，她向做京剧演员的父亲抱怨配音工作的枯燥，父亲当时什么也没有说。但不久后，乔季霖收到了父亲寄来的一张碟片——里面都是京剧演员平时练习的场景，并且在碟片的背后写着“专注了就好”。看到京剧演员们为一句台词练习几遍、几十遍，乔季霖被深深感动了。从此，她努力做好自己的配音工作，并获得为《阿凡达》配音的机会。乔季霖说自己的成功秘诀就是——专注了就好。专注地盯着前方的梦想，然后奋力前行，不左顾右盼，不随意抱怨，那彼岸的花香会让我们沉迷。

我们拥有的时间不是无限的，我们能做的事情也不是无限的，所以在不断探索世界的过程中让自己专注起来，一心一意读几本书，一心一意学一个专业，一心一意做一个事业，未尝不是件幸福的事情。

有一位年轻人问一位老者：“我怎样才能成功地攀登到梦想的山巅？”老者微微一笑，从地上捡起了一张纸，叠成小船放在身边的小河里。小船不喧哗，不急躁，借着水流，无声无息地驶向远方。途中，蝴蝶、鲜花向它搔首弄姿，它不为所动，默默前行……

老者说：“人的一生，金钱、美色、地位、名誉等诱惑太多。选定了奋斗目标，途中因思谋金钱而驻足，因贪恋美色而沉沦，因渴求名誉而浮躁，因攫取地位而难眠，故难以像小船一样，不为诱惑所动，向着既



定的目标默然前行。这就是有些人做事半途而废，不能成功的原因。”年轻人恍然大悟。

愿意像故事中的那只小船吗？专注于自己的梦想，一意前行，那成功之帆已经向你展开。

2. 明确的目标让人更有激情

有明确目标的人生活更有激情，行动起来更有力量，成功的希望也更大。鼠目寸光是不行的，不能只见树木而忽略了整片森林。辛勤的工作和一颗善良的心，尚不足以使一个人获得成功，因为，如果一个人并未在他心中确定他所希望的明确目标，那么，他又怎能知道他已经获得了成功呢？

一个人在明确一项目标之前，会把精力和思想浪费在很多项目上，这不但使他无法获得任何能力，反而会使他变得优柔寡断。当他把所有能力组合起来，向着生命中一项明确目标前进时，他就充分利用了合作或凝聚的方法，从而产生巨大的力量。

正如空气对于生命一样，目标对于成大事者也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有目标，没有人能够成功。

罗马纳·巴纽埃洛斯是一位年轻的墨西哥姑娘，16岁就结婚了，在两年当中她生了两个儿子。丈夫不久后离家出走，罗马纳只好独自支撑家庭。但是，她决心谋求一种令她自己及两个儿子感到体面和自豪的生活。

她带着一块普通披巾包起的全部财产，跨过里奥兰德河，在得克萨斯州的埃尔帕索安顿下来，并在一家洗衣店工作，一天只赚一美元。但