

刘子非◎编著

一生气 你就输了 2



容人容己容物，

一生气你就没了出路

静心静气静思，

一生气你就毁人毁己

知情知理知世，

一生气你就失去了整个世界



中国长安出版社



刘子非◎编著

一 生气 ② 你就输了

图书在版编目 (CIP) 数据

一生气你就输了. 2 / 刘子非编著. —北京: 中国长安出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5107-0620-2

I. ①一… II. ①刘… 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 (2014) 第 052069 号

一生气你就输了 2

刘子非 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: capress@163.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 1/16

印张: 14.5

字数: 200 千字

版本: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0602-8

定价: 29.80 元

前言

CONTENTS

人生于世，谁能不生气。但是人生于世，谁又能很好地控制自我情绪，让自己从生气中解脱出来，活得通透潇洒。

人的一生，说起来非常简单和幸福。但是人总是给自己设置了各种各样的藩篱，将自己困在心灵监狱里，一生苦恼，任时光白白流走。就如生气，这本是一种人类正常的情绪，是人在对外界事物无法把控时，表现出的一种不满意状态。但是很多人却从来不懂得如何良好控制这种不满意，反而将生气看成是自己处世的一种手段，看成是自己实力的一种象征。

殊不知，人在生气的时候是最丑陋的，也是最滑稽可笑的。原本正常的一个人，因为生气会变得蛮不讲理，变得暴戾残忍，变得别人敬而远之。这样的一个人如何能够赢得大家的尊敬。那些靠生气来征服别人的人，充其量是靠着手中的砝码和权力。如果失去了这些东西，生气中的人其智商和情商还不如三岁孩童。

我们为什么要生气呢？因为我们感觉到正在发生或者已经发生的事情无力把控，因为我们能力不足……对事物不能把控，生气只会伤害自我形象；自己能力不足，生气只会变成自己对自己的嘲弄。

在《一生气你就输了1》中，我们明白了生气确实是件损人又害己的事情。生气会毁掉我们的社会关系，毁掉我们的社会形象，甚至毁掉我们的未来。那我们为什么要生气呢。与其生气，还不如学会控制自我情绪，将生气化为一种人生的历练，变成人生的沉淀。静下心来，容人容己，世界也就开朗了。

在本书中，我们继续深入探讨生气带给我们的伤害，并一起找到控制情绪、抑制生气的办法。不管是从自己的内心提升修养，还是通过外界记录愤怒的方法，我们的最终目的都是要让我们拥有一个不生气的身体，在苦短的人生旅程中，珍惜时间，幸福享受人生。

希望你能遇见你自己，让生气等不良情绪不再侵扰你，生命从此通透敞亮，满是幸福与快乐！

目 录

CONTENTS

001

第一章 生自己的气，亲者痛，仇者快

你生气的样子，真的很滑稽/003

石头剪刀布，你连赢的机会都没有/006

跟自己过不去，跟全世界都过不去/009

生自己的气，谁最快乐？/012

切忌以生气来伤害自己/015

019

第二章 留得青山在不愁没柴烧，防火很重要

留得青山在，还有再绿时/021

请友好地对待你的愤怒/024

为小事生气，必毁于小事/027

别让生气成为压垮骆驼的那根稻草/029

挽回希望的那一瞬间/033

037

第三章 生气影响智商，思维混乱降情商

放下怒火，重新上路/039

别用愤怒去伤害爱你的人/042

生气会让人失去自制力/045

生气的代价要赢用一生偿还/048

被怒火毁掉的事业/051

055

第四章 计较事计较物，计较让人生没有路

温柔的回报/057

计较太多，人生的收获就越少/060

留一半给别人走/063

打开一扇门，引来活泉水/066

放宽心，敞开门/069

073

第五章 欲壑难填，世界凭什么听你的

摆平贪婪，搞定怒火/075

欲壑难填，贪婪只会腐蚀人心/078

远离欲望，避开灾难/081

克制情绪，欲望不曾通向天堂/084

放下欲望，寻找正确的努力方向/087

091

第六章 容人容己，心胸宽了，世界就广了

聪明是天赋，宽容是选择/093

宽容比愤怒更有力/096

心胸宽了，世界就广了/099

宽容，与爱同名/101

放自己一条生路，不要让心迷失/104

109

第七章 厚道之人不揭短不揭穿，生气都不会

留一条路给别人，让自己的世界更宽敞/111

顾全别人的颜面，就是给自己余地/114

做人不必做绝，中庸处世/117

人情留一线，日后好相见/119

揭短，让愤怒随处现形/122

127

第八章 静气、静心、静思，静能熄火

让思考熄灭心中怒火/129

静心是良药，它能解救你/132

换个角度想问题，才是尊重别人/135

宁静的心，换来快乐的生活/138

静下心来，让自己少犯错/141

145

第九章 呼吸放松，治疗生气就是这么简单

放松呼吸，让不良情绪发泄出来/147

长呼一口气，让愤怒瞬间消失/150

温和成长，保持不动怒的心态/152

稳住心绪，人生会豁然开朗/154

放松、看淡，开心享受生活/158

163

第十章 记录愤怒，锻造不生气体质

不因别人的态度而改变自己/165

微笑面对，简单生活/167

海纳百川的胸怀，一笑而过的气度/170

写下愤怒，忘记忧愁/172

为自己的微笑努力，不为愤怒买单/175

179

第十一章 糊涂亏，大便宜，世界其实很简单

宽容的人生每天都会风和日丽/181

拥有宽广的心胸，丢掉耿耿于怀/183

吃亏并不是真亏/185

常施援助之爱，不缺他物/188

一页糊涂账，一本人生书/190

利人利己，亏人亏己/192

松开手，幸福才有到来的可能/194

197

第十二章 不生气能救己，自知方能知世

回头想想又何必/199

学会控制情绪能受用终生/201

看淡风云，胸纳万物/203

自知方能从容处世/205

修养自我气质，生命会更从容/208

不迷失不贪婪，遇见自己/210

世界不完美，退一步海阔天空/213

第一章 生自己的气,亲者痛,仇者快

很多时候,我们看不到自己生气的模样,不然我们自己也会把自己吓了一跳。如果说一个微笑能打动别人,那么一把怒火却能让亲者痛,仇者快。你生气,只会有爱你的人跟着伤心,不会有恨你的人一起不痛快。何苦折磨了自己,伤害了爱人。

你生气的样子，真的很滑稽

有的时候我对自己的太过严厉，以至于经常会忘记人生的真谛是让自己开心快乐地生活下去，而不是为了追求似有似无的所谓别人眼中的成功而与自己为难。可往往就在某个性格误区的转角处，我总会不停地生自己的气，把自己置身于某种消极且被动的状态。幸而每当到这样的时刻，我就会想起某些过去听过或者经历过的故事，让自己从某个怪圈里迅速跑出来。

印象最深的故事却是一个老生常谈的故事：

在古代的西方，有一位年轻人，每当他生气的时候，都会绕着他的房子和土地跑三圈。后来，随着时间的积累，他的房子越来越大，土地越来越广袤。可他每逢生气还是会绕着它们跑三圈。哪怕他后来成家立业，有了子女儿孙，也有了一定的财富积累和社会地位，即使每次都会累得气喘吁吁，上气不接下气，但他还是把这个习惯坚持了几十年。

某一次，他正生着气，又绕着庄园跑了三圈。当邻居看到他气喘吁吁

地路过时，不禁好奇地问他为什么要因为一点小事，这么虐待自己。

他笑着回答道：年轻的时候，每当与别人怄气、争吵、打架，生气时我都会绕着我的房子和土地跑三圈，一边跑一边告诫自己——我只有这么窄的房子，土地也少得可怜，哪里有多余的时间和精力去理会这些闲气。于是，我就更努力地工作学习，不断地积累自己的财富。

邻居还是不得其解，这也不过是年轻贫困时的习惯罢了。如今他年事已高，且拥有令多数人艳羡的物质生活，为什么还会绕着庄园跑步呢？

他继续说道：等自己有了一定的财产，拥有属于自己的庄园和土地后，我每次生气还是会绕着庄园跑三圈。一边跑我一边会跟自己说——如今我拥有一座宽敞的房子，一大片土地，根本没什么必要与别人计较太多得失。于是，跑着跑着我就不再生气了。

这个故事的年岁似乎比如今的我还要大很多，可每当我生气时，还是会想起向我称述这段故事的人。他满怀笑意地对我说道：“人年轻的时候要学会自我宽恕，因为那时候社会对年轻人往往是宽容的。或许你不如别人成功，或许你不比别人优秀，甚至看起来没有别人开心，但这些都不构成你与自己怄气的理由。因为当年老后再重新回顾过往，你能想起的最主要还是当年的不开心。这样一来，不仅少年时代不开心，年老了反而也偶尔会因此难得开怀。没有什么过不去的坎儿，只有回不去的少年时光。”随后，他又给我说了个很近很近的故事。

那时候适逢改革开放，同年的好友相约南下淘金。他因为已婚，最终放弃。选择在家乡的小学教书育人，过上安稳平实的生活。另一人却凭借一身闯劲，还有机缘巧合的作用，一时间成了乡里的名人。衣着入时，出手大方，让乡人艳羡不已。为此，他偶尔也会在思考自己过去的选择是否正确，有时候甚至会因为他言语间透露的得意与家人闹矛盾。那时候的他就连工作也没法做好，经常出错。有时甚至会忘记检查学生的功课，记错

监考时间……年近而立，他开始为自己的未来担忧了起来，并不断责怪自己为什么不能像朋友那样出去打拼，为自己以及家庭争取一份更优质的未来。

可犹犹豫豫间，眼看着孩子出生，学生毕业又入学，他依旧还在那片“低矮狭窄”的天空下循环往复地工作。每天看到桌上写不完的教案，批改不完的学生的作业，家里此起彼伏的琐事，心里烦闷不已。后来甚至养成了一种暴戾的脾气，只要有人提到南下他立马会变得暴躁不安，见谁都是一脸怒气。直到某次病重住院，妻子照顾他。

眼看着外面澄澈的天空，突然回想起自己的过往。少年时意气风发，青年时执手相惜，而立之年时家庭美满，中年生病住院还有亲友学生随时探望。从来，只不过是自己开门去逢迎孤独罢了，身边根本就容不下一把专为孤独设置的座椅。数年间，自己竟然为了一个滑稽可笑的可能性，不断虐待自己。自己错过了很多美丽的风景，最后剩下的不过是被嫉妒腐蚀过的过往，怒气冲冲的眼神透过记忆冷冷地穿透他的内心。

一梦十年，当意识到自己不过是在以一种愚昧地可笑的方式在虐待自己和爱自己的人。就在一瞬间，他仿佛看透了前程过往，又恢复了年轻时代的开朗乐观。他一遍又一遍地将这个故事传递给讲台下的学生，一次又一次地告诫身边的人，无论世界多么大，你要接受的不过是一个不完美的自己和完美的心怀。

那时候我还很年幼，完全无法想象成人世界里所谓的变幻无常。以为一切就像昨天刚发下来的数学试卷一样，只要我努力练习，就一定能拿到满分。可事实上，直到长大，开始自己承担来自世界的审视和自己身上所负担的责任感，才发现世界并非完全如是。须弥芥子，我不过是浮游在世界末端的某粒粟子，我能改变的不过是自己身上与生俱来的乖戾，别无其他。横冲直撞，往往被墙角撞破了头，被桌角磕坏了脚踝，用脚去踢，用

身体去撞，只会换来更多的伤疤，你生气的模样甚至还会引来路人的晒笑。

当不能用重复练习去换取成功，除了向世界发脾气，或许转过头去换一条路再继续走下去会赢得另一片天地。当不能靠堆积的白骨当上将军，或许机制谋略也能击退强敌。换句话说，与其与自己怄气，不如开心地享受自己拥有的一切完美与残缺。

石头剪刀布，你连赢的机会都没有

快乐是一种心态，是一种生活的态度，与成败无关。我们在生活中，犹如无所依的浮萍，何去何从最终并不完全掌握在自己的手里，唯一能做的不过是控制自己的情绪，让自己有充分的资本去与逆境抗争，与顺境周旋。

古代有一位妇人，经常会为了一些家庭琐事而愤怒，虽然对于生气的害处心知肚明，但她还是难免发脾气。于是，她将自己的烦恼告诉了高僧。

高僧听后，一言不发地把她带到一座禅室中，并将她独自锁在室内。妇人变得非常生气，破口大骂，但高僧并不以为意。随后，妇人开始改变策略，哀求其高僧。但这也没有得到高僧的任何积极回应。随后，妇人终于陷入了疲惫的沉默。

随后，高僧打开门，问道：“现在还有怒气吗？”

“我现在气的只是，自己为什么会傻到跑到这里来受气。”

高僧道：“对自己也无法原谅，这怎么可能做到宠辱不惊，风雨无

惧。”于是，就又走开了。

妇人沉默了一会儿，说道：“我气消了，根本就不值得生气。”

老高僧摇了摇头，依旧自顾自地走开了。

妇人随机又叫住了高僧，说：“我觉得生气也无济于事，最后我还是被关在这里，生气也不过是浪费力气罢了。无论我怎么生气，最后只会在这里自己跺脚发怒，伤身伤心，最后门也没有打开，我的问题也没有解决。”

高僧笑眼看着她，示意她继续说。

“本来无一物，何处惹尘埃。社会于我，就好似大海于鱼虾，规则早已设定——我离不开社会，一如鱼虾离不开大海。无论是挣扎，还是畅游，又或者穿梭逃避，最后不过是在这片汪洋里玩耍。无论世界如何看我，我能看到的不过是我眼中的世界。我怒气冲冲，从来得不到友善的回应。我心平气和，或者生活也就没有那么多波澜。我现在走不出这里，那么只有享受才能让我开心起来。哪怕我用手敲，用脚踢，换来的也就是遍体鳞伤罢了。”

高僧大小，开门，说道：“何为气？气就是别人吐出，而自己却用口接下来的气息。你吞下，胃会不舒服。当无法吐出来的时候，只有不闻不问，它才会消失不见。你无须用别人的过错来惩罚自己，这是再愚蠢不过的行为。珍惜自己快乐的时光，不要为了别人不要的气息而怒火朝天，把自己宝贵的时间浪费在生气上面。最后什么也做不好，享受不到。”

“你打不开门，躲不过本来就要发生的事，那么坦然承担，心平气和地对待生活，对待自己。或许，换一种角度，这也不无好处，只要开心便是最终的胜利。即使腰缠万贯，地位斐然，最后也不过是黄土一抔。将眼光看得远一些，或者近处的烦恼便也不再是烦恼。你所见即你自己。”

妇人点头，从禅室走出。

生命的结局不过是生命的回归，幸或者不幸，终极的评价不是你挣了多少钱，也不是你赢得了多少赞誉，快快乐乐地笑到最后才最让人羡慕。既生瑜何生亮，诸葛亮三气周瑜，周瑜英年早逝间接导致了东吴霸业功败垂成。在《三国演义》的世界里，三足鼎立，一曲巧借东风的和弦道出了亘古不变的旋律。英雄美人，铜雀春深锁二乔。怒发冲冠，成就了美人佳话，却毁了一代江山。万千血染的童话，千古传诵的故事，低声述说着卧薪尝胆低头忍耐的故事。这片被战火无数次烧灼的土地上，一次又一次演绎着失败与成功的案例。侵略与被侵略，欢笑与哭泣，却没有人记得残垣危墙下低声哭泣的思念。穿透历史的帷幕，无论是五千年的历史演变，还是数百年的朝代变革，百忍成金的故事层出不穷，冲动亡国的教训也数不甚数。退一步海阔天空，与其生气不如争气。为了一时怒气，不惜鱼死网破，终于鱼死而网却未破。生气，浪费了你的力气，消耗了你的意志，磨损了你的斗志。动怒，伤身，最后还会伤神、伤心。

人生在世，难免有一些挫折，不如意十有八九，何必去在意。由古至今，多少功败垂成的遗憾就来自于怒气难平，最终招致失败。就拿三国时的张飞来说，脾气暴躁的张飞镇守阆中，当听说关公被害后，旦夕哭泣。而军中将领听闻后，纷纷以酒劝说张飞解气，可张飞酒醉后怒气越来越大。平时在军中，张飞从来都是以自己的脾气为处事准则，经常会因为属下士兵犯下小过失而处之以鞭笞之刑，有时候甚至还会有士兵因此丧命。刘备知道后，也经常劝他治军不能如是，否则早晚要被祸。某日，张飞下令全军三日内置办白旗白甲，全军挂孝攻打吴国。而翌日却从帐下两员末将范疆、张达口中得知：“一时之间难以筹措到足够的白旗白甲，须宽限些时日方可。”而张飞却变得怒不可遏，呵斥他们道：“我急于复仇，恨不得明日发军，尔等却让我等候时日。你们这样做，可是要违抗军令？”随后，便让武士将二人绑在树上，并在二人背上分别鞭打五十下。之后，又