

张基民◎编著



不生气

的智慧



生气有害无益，只会让人受气，吃喝不香，
生气是愚蠢的开始，总是以后悔的形式告终。
具有了不生气的智慧，找到导致生气的根源，自能将“气”化解，
进而享受人生的愉悦。

生气是最无力的还击 智慧是最强大的武器

张基民◎编著



不 生 气

的智慧



生气有害无益，只会让人受气，吃喝不香，
生气是愚蠢的开始，总是以后悔的形式告终。
具有了不生气的智慧，找到导致生气的根源，自能将“气”化解，
进而享受人生的愉悦。

生气是最无力的还击 智慧是最强大的武器

研究出版社

图书在版编目（CIP）数据

不生气的智慧 / 张基民编著. -- 北京 : 研究出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-80168-876-7

I. ①不…

II. ①张…

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002797号

责任编辑：曾 立

责任校对：张 璐

出版发行：研究出版社

地址：北京市东城区沙滩北街二号中研楼

电话：总编室：55602355 发行部：55602300

网址：www.yjcb.com E-mail: yjcb@126.com

经 销：新华书店

印 刷：北京潮河印刷有限公司

版 次：2014年4月第一版 2014年4月第一次印刷

规 格：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：16 印张

字 数：170 千字

书 号：ISBN 978-7-80168-876-7

定 价：32.00 元

前言

人活一辈子，如果欲望过多，追求太多，不懂得放弃，就会让自己很劳累，很紧张，所以随之而来的烦恼和忧愁都会产生。因此人生在必要追求的时候，也要学会放弃一些东西。“鱼和熊掌不可兼得”，人生在获得的同时就应学会放弃，这样身边才不会有包袱与负担，才会有一份淡然安和的心态，生活得才会充实与坦然。

人生几十年的风雨历程，不可能一帆风顺、顺心如意。只要学会适当放弃，选择更加适合自己的道路，就会带来一份好心情，让自己心旷神怡。

“不为自己的悲伤而活，要为自己拥有的快乐而活。”然而很多时候，大多数人心中所想的总是自己的不足，总为自己技不如人而自寻烦恼；他们从不换一种心态，换一个角度去思考问题。因此，他们只能是整天在哀怨中与悲痛中虚以度日。

事实上，每个人都会有自己的幸福，他都拥有别人所没有的快乐，只不过他不善于发现罢了。只要以坦诚之心去发现生活中的乐趣，以淡然之心去摒弃尘世中的嘈杂，以宽容之心去面对现实中的问题，那么他便不会因失败而伤心，而是看到失败后的教训；不会因苛求而懊恼，而是得到放松后的愉悦；不会因压力而紧张，而是享受逆境下的考验。

清朝有一位文人名叫阎敬铭，他写了一首打油诗名叫《不气歌》：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气下病来无人替。请来医生将病治，反说气病治非易。气之为害大可推，诚恐因病将使废。我今尝过气中味，不气不气真不气。”由此可见，不生气，常快乐，这是人生的智慧，更是觉悟与体会。

“小事不必因它气，放宽眼光不能急。能进能退方可赢，一时之气要能忍。乐于知足健康在，宽宏大量烦恼去。”

每个人的心灵犹如一面镜子，反映出每个人的喜怒哀乐。如果内心光明，坦坦荡荡，那么他一定会心旷神怡；反之则是人浊气滞，郁闷烦恼。当一个人的心灵世界被烦恼、仇恨、嫉妒等阴影填满，他整个人的身心就会被扭曲。只有让心中充满阳光，驱走阴影，生活才会快乐，人生才有意义。

人生舞台既有序幕，也有落幕，每个人都在人生的起落中逐渐成长。我们的生活并非如愿，很多时候也会有让我们生气。可是面对人生的苦恼，我们要保持理性，保持克制。气由心生，自己生闷气，最后只能让自己受伤。所以“气”生得再大，也是于事无补，没有任何意义。

因此，保持淡然心情，经常给自己心灵放个假，就会让自己所有的“气”都能抛之脑后，让自己清醒对待生活中的“气”事。一生中，最难能可贵的是我们拥有宽容，懂得珍惜。

只有自己争气，善于容忍，懂得享受，快乐生活，宽容待人，就会让自己保持一份好心情，让自己在遇到挫折的时候始终能够克制自己，尽快告别阴暗心理，恢复心情的畅快。

目 录

第一章

生气处处倒退，争气节节高升

很多时候，人们之所以生气，往往是由于自己不争气。只要能够壮大自己，让自己在各方面超越他人，那么一定会自信十足，生气便无处藏身。因此，要想不生气，自己就要争气，通过努力使自己节节高升，喜气洋洋。

1. 选择不同，人生大不同 2
2. 选个好方向，奔个好前程 5
3. 看清事物的本质，把事情做得有意义 9
4. 分析出了思路就找到了出路 12
5. 成功人生需要不懈的努力和顽强的信念 15
6. 优势不是摆设，需要善加利用 18
7. 心态决定一切，机遇属于积极的人 21
8. 摆正自我心像，做一个成功的人 24
9. 用行动战胜心中的“不可能” 27
10. 支配自己的内心，获得精彩的人生 30
11. 嫉妒是用别人的成就来减损自身 32

第二章

得之为幸，失之为命，欲淡而气和

人的一生中，有得有失，有些可以被我们人为地控制，有些却是无法改变的。面对无法改变的得与失，要想轻松地生活下去，不妨减淡自己的欲望，保持心平气和，以一种得之我幸、失之我命的心态去应对，自然能够不为这些得失所烦躁，并能将有限的时间用在继续奋斗的人生中。当然，能归于命运的只有过往，这是一种心态。对于未来的追求，不能坐等失去，否则，失之我命便成了消极行为的一种借口。

1. 保持平和心态，冷静面对一切 36
2. 辉煌属于过去，不能证明以后 38
3. 珍惜现在，把握拥有 41
4. 努力改变命运，无需自暴自弃 44
5. 金钱买不来幸福，名誉换不来幸福 47
6. 欲望衍生欲望，尽早脱离欲望的魔掌 50
7. 利欲熏心生贪婪，不让人生受牵绊 53
8. 知足是控制欲望的良方 58
9. 看淡外在浮华，积极成就人生 62
10. 急功近利露劣性，守住诚心路自宽 65

第三章

快乐靠谱，生气靠边

整天处于快乐中的人会生气吗？当然不会，因为

他根本没有生气的理由。整天被快乐包围着，生气只能靠边站着，压根儿难以接近自身。快乐如同我们每个人的最佳保镖，能够把生气吓得不敢靠近，吓得只得藏起来。每个人都渴求快乐，那么，怎样才能快乐起来呢？什么样的快乐是最可靠的呢？其实，快乐的方法有很多种，只要不找不自在、不找不痛快，就能快乐起来。

1. 扔掉情绪的包袱，不做它的俘虏 70
2. 塑造阳光心态，驱走苦恼的阴霾 74
3. 拥有新眼光，调出好心情 77
4. 不走寻常路，自可入佳境 80
5. 快乐很简单，因为就在身边 83
6. 时时感谢生活，人间便是天堂 86
7. 用心感受生活，做一个正确的人 88
8. 心中淡泊，平凡中怡然自得 91
9. 心头淡然，快乐自然 96
10. 快乐如香气，淡淡释放更长久 100

第四章

心思沉重生闷气，学会放松多如意

为了生活，为了获得幸福的生活，我们每个人都开始了追求的征程。其实，追求的本身也是生活，追求的本身也需要幸福。为此，不要忽视了追求的过程，不要带着压力、紧张，不要心思沉重地去追求，学会放松，我们在追求的过程中便能感受到生活的幸福，如此以

来，我们时时追求的幸福也会水到渠成，尽如人意。

1. 保持好心态，赶走坏情绪 104
2. 控制情绪，练就过硬的心理素质 107
3. 只要方法得当，就可告别灰暗心情 110
4. 释放被压抑的心灵，品味惬意的生活 114
5. 活在当下，照顾好现在 118
6. 累了就要休息，保持旺盛的精力 121
7. 生活不是牢狱，不必紧张兮兮 124
8. 别放不下，要看得开 128
9. 事实无法改变，不如早些释怀 130
10. 赶紧放下包袱，享受一身自在 134
11. 攀比不过是自讨苦吃 138

第五章

人生只有路一条，理智割舍消苦恼

人生没有回头路，尽管摆在眼前的路有很多条，但在我们无法往复的生命中，我们每次只能选择一条路。虽然会面对多次选择，但每次选择之后都无法回头。即使能够回头，也要用将来的时间作为代价。只有敢于割舍，理智地选择，我们的人生之路才会顺畅，才能消除各种苦恼。

1. 设立目标，有方向不迷茫 142
2. 人生不能缺乏追求，抓住机会不放手 145

3. 做人要有度，取舍要适度	149
4. 取舍要自然，人生更自在	153
5. 权衡取舍，趋利避害	156
6. 利用好机会成本，合理取舍更值得	160
7. 抛弃依赖的惰性，培养独立的能力	163
8. 舍不得是死胡同，舍得才是真学问	166
9. 忘记该遗忘的，记住该记忆的	170
10. 多说赞赏的话，对方心里有你	173
11. 小便宜占不得，因为大亏吃不起	175

第六章

遭遇挫折太平常，不露愁眉苦脸相

人生在世，不如意常十有八九，挫折即使不会天天有，也会经常有。有了挫折，正是磨练自己的好机会，正是能力长进、挖掘潜力的好光景。因此，一旦遇到了挫折，应该高兴才是，没有必要露出一副愁眉苦脸的样子。

1. 残缺的人生也可绽放伟大的价值	180
2. 挺起脊梁，学会忍受	185
3. 遇不顺之境当百忍为上	189
4. 没有白吃的午餐，失败是成功的代价	194
5. 人生总有困境，从不幸中找到大幸	197
6. 永恒不变的是变化，做适应社会的弄潮儿	203
7. 认可生命的价值，永不丧失信心	206

- 8. 做事讲究策略，可以干得更漂亮 210
- 9. 反省生清醒，心中明灯在 212
- 10. 别再胆怯，大大方方地交流 215

第七章

较真儿易上火，有范儿走四方

生活中，我们常常会夸赞或羡慕某个人“有范儿”，自己也想成为这样的人。要想成为这样的人，还是需要付出一定努力的。范儿有多种，是内在修养的外在表现。要想有范儿，就不能遇事就跟人较真儿，弄得自己一身火气，而应该把内在的修养表现在待人接物上，从而走到哪儿都受人欢迎，都能吃得开。

- 1. 含蓄说话，不唱高调 218
- 2. 方圆之道乃入世之真经 221
- 3. 止住雷霆怒，息去霹雳火 226
- 4. 付出了帮助，也帮助了自己 228
- 5. 馈赠也是一种幸福 231
- 6. 维护别人的自尊，把握自己的面子 234
- 7. 他人可以不仁，但我们一定不能不义 237
- 8. 仇怨易结也易解，处理不当地别 240
- 9. 让人三分，以德感人 243
- 10. 暂时的容忍换来的是欣慰 245

生气处处倒退， 争气节节高升

很多时候，人们之所以生气，往往是由于自己不争气。只要能够壮大自己，让自己在各方面超越他人，那么一定会自信十足，生气便无处藏身。因此，要想不生气，自己就要争气，通过努力使自己节节高升，喜气洋洋。

1. 选择不同，人生大不同

面对一件事情或者一种生活状态时，我们可以做出不同的选择。不同的选择，将使我们的生命走向不同的方向，从此产生不同的命运和结局。

面对同样的机遇，有人能够把握机会，青云直上；有人却是擦肩而过，失之交臂，境况惨淡。很多时候，不同的选择决定不同的人生。正是在无数次的选择与放弃中，我们形成了各自不同的风格，走上了不同的道路，于是有人成功有人失败。

现实中，很多人看着别人开着宝马汽车，穿着时髦衣服，住在别墅小区，心中实在是无比羡慕，有的人甚至还会为此产生仇富心理。人生虽然有不公平的地方，但在很多时候，机会是均等的。别人往往是因为善于抓住机会才让自己飞黄腾达，而有些人一边放弃机会，一边又总是抱怨机会不降临在他身上。

很多人在经受了数年的社会洗礼后，一定会有这样的感慨：同样是自己一起长大的伙伴，为什么多年之后别人能平步青云，而自己却碌碌无为。有时候，他们会把这种差异归咎于命运，其实这只是自欺欺人的想法。别人之所以能够青云直上，事业有所成绩，财富倍增，是别人努力的结果，是别人善于运用智慧做出人生正确选择的结果。

面对同样的机会，别人由于精心准备，谨慎选择，因此便可以获得更多的机会。而自己却总是踌躇不定，面对更好的选择，不舍得放

弃已有的选择，或者根本不知道选择什么，最终只能错失机会，处于悔恨或怨天尤人的状态中。因此，在需要选择的时候，勇于放弃一些固执、限制甚至是利益，反而会收获更多。

两名樵夫过着清贫的生活，他们谋生的手段主要是上山捡柴。有一天，他们正好路过一座大山，意外地在山里找到了两大包棉花。他们喜出望外，十分兴奋。因为在当时，棉花的价格要高过柴薪数倍，如果卖掉这两包棉花，便保证了家人一个月的生活，不再为衣食犯愁。于是，他们两人一人分得一包棉花，兴高采烈地往家赶。

途中，其中的一名樵夫眼观四路，结果发现在山路的一旁放着一大捆布，于是赶忙走上前去，这才发现竟是十多匹的上等细麻布。他和同伴商量说，放下棉花，把这些麻布弄回家更划算，能够卖更多的钱。

此时，另一名樵夫却显得有些愚钝，他认为已经背着棉花走了这么久，如果此时放下就枉费了先前的辛苦，于是仍旧背着棉花，对麻布毫不动心。先前的那位樵夫见他如此固执，只有把自己肩头的棉花卸下，尽可能多地背起麻布，然后两人继续踏上了回家的路。

一段路过后，背着麻布的樵夫又有了新发现，他看见山路旁的树林中有一些闪闪发光的东西，强烈的好奇心驱使他走上前去。他走近一看，原来是几坛黄金。眼看要发大财，他并没有忘记同伴，再次劝说同伴放下棉花，跟他一同拿黄金。然而，同伴仍是那套不愿丢下棉花以免枉费辛苦的想法，并且怀疑那些黄金不是真的，劝他不要白费力气，免得到头来一场空欢喜。他很无奈，见同伴一点也不知道变通，也不想再苦苦劝说了，尽自己所能取了两坛黄金，和同伴继续赶路。

走到山下时，突然下起了一场瓢泼大雨，把两人淋得浑身湿透。当然，还有那被同伴背着的一大包棉花。由于吸饱了雨水，分量重得已经完全超出了同伴的体力。于是，这个同伴无可奈何，只能心有不甘

忍地丢下了棉花，也不再说不能让之前的辛苦白费之类的话。结果，他们一人拿着金子、一人空手回家，一人得以让全家过上舒适的生活，而另一人浪费了一天的时间却毫无所得，全家生活难以改善。

不同的选择，决定不同的人生。在人生的十字路口，当机会来临的时候，有的人会充分利用它来实现自己的人生理想；有的人则会对其持怀疑态度，认为天下没有免费的午餐，机会是不会垂青自己的。事实上，机遇与挑战是并存的，任何机会都会存在一定的风险，不论是在投资上还是在时间上。正是由于风险有不可预测性，导致很多人持保守态度，不敢创新，被局限于按部就班。而有的人却敢于接受新事物，乐于去挑战自我，因此他们往往会成为时代的弄潮儿，成为挖第一桶金的人。

很多时候，成功与否，是由很多因素决定的。或许刚开始，很多人都没有看到机会背后隐藏的市场潜力，而敢于冒险的人却敢于去闯一闯。而起初抉择的正确与否，便成为了成功与失败的分水岭。

2. 选个好方向，奔个好前程

面对偶然一次的机会，我们需要做出选择，要么把握，要么放弃。对于整个人生，更需要慎重的选择。只有为自己的人生选择一个好方向，在十字路口做出正确的理智的决定，才会让自己把握千载难逢的好机会，实现人生的目标，成就完美的人生。很多时候，选择往往会决定一个人的一生。

在人生的征途中，只有及时准确地为自己的人生选择正确道路的人，才会为自己减少无意义或价值较小的追求，让自己为理想和目标而挑战、拼搏。很多人正是由于不能找到适合自己发展的方向，整天苦恼，黯然伤神，把时间都浪费在犹豫和徘徊之中，最终只能一事无成。因此，只有看清方向，才会让自己的人生不会迷失。

好的开始是成功的一半，然而很多人却在征途还未开始时就已经陷入了迷茫。他们看见别人在生意上赚钱，便想去做生意，可是由于计划不周，市场不景气，结果只能赔钱；得知别人在炒股上赚钱，于是又一门心思去做投资，可是到头来还是竹篮打水一场空，没有收获；于是又开始瞄准运输市场，准备开展长途运输，可是由于没有经验，还是草草收场。诸如此类的事数不胜数，不胜枚举。并且，很多都发生在我们的周围，有足够的借鉴和警醒作用。

为人生做一个正确的选择，就要明确自己的方向，坚持自己的目标，不能遇上困难就认为处境不好、机遇不好，进而否定自己，弄得

垂头丧气、前功尽弃。机遇与挑战往往垂青于那些坚持不懈、百折不饶的人们，因为他们遇到困难总是想办法，总是对自己的目标有锲而不舍的坚持精神。在进退两难的时候，他们会做出很精准的分析，从而选择对自己更有利的方向。

他们清楚，当人生面临选择时，就必须要有所放弃。人生不可能既要西瓜，还要芝麻，或者兼得鱼和熊掌。面对两朵各自美丽的花与两棵各自繁茂的树，即使都想拥有，也要斩钉截铁，做出选择和舍弃。时间与成功是不会给犹豫的人任何机会的，因此要当机立断，在看清发展方向后，果敢地找准前途目标，并为之努力奋斗。

比尔·盖茨是全球家喻户晓的人物，他创造了一个时代奇迹，因此也成为很多年轻人心目中的偶像。他之所以能够成功，成为亿万富翁，多次居于世界福布斯富豪排行榜首位，与他懂得选择、勇于放弃有着十分重要的关系。

早在求学期间，比尔·盖茨就是一个计划周全的人。他凡事总要比同龄人先行一步，例如，老师布置一篇作文，要求篇幅在1000字左右，而他会写出十几篇，然后从中摘取自己最满意的文章给老师。因为他很清楚，只有事前准备充分，才能在机会到来的时候抓住机会，提升自己。

在比尔·盖茨的个人生涯中，他曾经是众多人梦寐以求的哈佛大学的学子。可是，他却在大三的时候选择退学。这一定会让很多人觉得不可思议，甚至会认为他过于冲动。不过，比尔·盖茨是很理智的人，他做出这样的决定是需要常人难以想象的勇气和决心的。

通过分析，比尔·盖茨认为未来时代将会是计算机的时代，是互联网的天下。而当时的计算机水平还很低，需要进一步的开发和研究。他认为在未来时间里，计算机将会像电视一样走进人们的生活。当他提出这样的认识时，当时有很多人觉得这是天方夜谭，可是他却始终坚持自己的主见，毫不动摇。并且，他还设法说服自己的亲人和