

不生气

别让情绪毁了 你



墨菲◎编著

- ◇ 不生气，修炼人生的高境界；点亮心灯，驱除心中的阴影。
- ◇ 清醒、理性，增强对「生气」的免疫力。
- ◇ 让我们拈花一笑，把所有的烦恼化为甘甜。

「生气」对生气者本人只能带来负面价值，
生气不如长志气，
别再拿别人的错误惩罚自己。

中国华侨出版社

不生气



墨菲◎編著

别让情绪毁了
你

中國華僑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不生气 / 墨菲编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5113-4515-8

I. ①不… II. ①墨… 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 (2014) 第 052070 号

● 不生气

编 著 / 墨 菲

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 昇昇设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 19.5 字数 / 280 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4515-8

定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

PREFACE

一念花开，一念花落！一念起，万水千山；一念灭，沧海桑田！

在人生的道路上，坎坷和挫折总会在不经意间与我们邂逅在某个角落，当我们怀着一种坦荡和豁达的心境对它微微一笑时，一切烦恼都会随风消逝。在我们因遇疾风骤雨而万分紧张、焦虑的一刹那，悲观和烦恼便会蜂拥而来，以排山倒海之势瞬间击溃我们心底的防线！所以，面对生活中的磕磕绊绊、点点滴滴，拥有一个良好的心态很重要，不要动不动就生气，因为生气解决不了任何问题！选择一份淡然和洒脱，不为外物所困，不为小事斤斤计较，学会转换角度和思维，懂得珍惜拥有的美好，就不会被困惑和迷茫扰乱了内心的宁静！

哲学家说：“态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热心。生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。”的确，在漫漫人生征途中，人活的就是一种心境，快乐与不快乐就在一转念之间，不是别人给予的，而是我们自己创造的。

生活中，很多人因为一点小事而耿耿于怀，无论吃饭抑或睡觉总不能安心，好像心中压着一块巨石！他们总是放不下、看不开，心里充满了埋怨和愤恨，心灵饱受折磨！其实，这些人之所以在很多事情上纠结、徘徊、苦闷，就是因为没有看透生活的本质！人活着不是为了生气，而是为了追求幸福和美好，我们每天所做的一切不都是为了快乐吗？快乐和幸福才是人生的归宿，我们何苦舍本逐末跟自己过不去呢？只要我们怀着一颗宽广豁达的心去面对生活中的人和事，学会原谅别人，给别人一个台阶，自然海阔天空。原谅别人就是原谅自己，予人玫瑰手留余香，心宽路就宽，看开了就什么结都解开了，从此远离悲伤和苦闷，积极乐观地走向生

活!

很多时候，有人感慨自己拥有得少，有人哀叹自己不够幸运，也有人抱怨别人的是是非非，究竟多少是多，多少又是少呢？知足才能够常乐，不刻意计较得失才会不为外物所困！

为什么很多人过着简单的生活，甚至身处逆境，却每天开开心心，没有一点抱怨？为什么有的人已经拥有了财富、名誉和地位却还整天郁郁寡欢呢？这就是淡泊和欲望、知足与贪心、宽广与狭隘的最大区别！一个能够学着欣赏生活，在生活中寻找快乐，珍惜自己已经拥有的，懂得在逆境中看到光明的人，注定一生是快乐的！人们总是喜欢拿自己与别人作比较，只看到别人的美好，却看不到自己的拥有，一心渴望别人的生活，一直活在别人的梦里，因得不到而悲观难过。其实，你在羡慕别人，可能别人也在羡慕你，或许你已经拥有了很多，却总是把目光盯在别人身上，以致让自己陷入“得不到”之苦的深渊。

事实上，只有适合自己的才是最美好的，别人的幸福换做你或许就是不幸，甚至是一场灾难！所以，我们需要一颗平和的心，在喧嚣的人群中独享一份清静和洒脱！

遇到人生的困惑我们要从容面对，勇敢地把困难踩在脚下，把悲伤及时释放出去，还自己一份轻松和愉快。当然，在没有烦恼的时候，我们千万不要自寻烦恼和自己较真儿，否则苦的只是自己！不要生气，因为生气非但解决不了问题，反而会让自己陷入更加尴尬的境地！有人说，生气不如争气。的确，与其在那里闷闷不乐，还不如坚强起来，给自己时间和勇气去做一些有益的事情，赢得一份乐观和自信，其实能做到这点你就已经胜利了！

人生是一段旅途，既然上路就要寻找美丽的风景，暴风骤雨并不可怕，只要勇敢地往前走，经受住波折和洗礼，坚持到彩虹出现的那一刻，一切困苦便云淡风轻，心灵将快乐无比！境由心生，在前进的路上，给自己一份宽广自信和宁静洒脱，选择属于自己的快乐，让悲伤和烦恼淡出我们的生活！品味生活的从容，看淡人生的得失，任天边云卷云舒且闲情自适，淡泊宁静坐拥一世的优雅！



目 录

CONTENTS

第一章

别与自己较真儿

——放弃狭隘，给自己的心灵让路



1. 人生何必太较真儿，洒脱才会快乐 2
2. 只要选择太阳，生活自会阳光 4
3. 简单真自我，洒脱得快乐 7
4. 敢于放弃，才能拥有成功 9
5. 用心每一步，踏实每一天 11
6. 相信明天是美好的 13
7. 忙里偷闲也是一种智慧 16
8. 生命本有缺憾，善待才是正道 18
9. 站在不同的角度看风景 21
10. 顺其自然，拥抱快乐 24

第二章

别拿别人的错误惩罚自己

——难得糊涂，心底无私天地宽



1. 大智若愚是一种智慧 28
2. 不要拿生气惩罚自己 31

3. 人生不是为了生气，快乐才是目的····· 34
4. “糊涂”也是一种智慧····· 36
5. 活出自己的意义····· 39
6. 得理之处让三分····· 43
7. 有时没必要非得分出胜负····· 45
8. 与其羡慕别人，不如做好自己····· 47
9. 生活不应强求，平淡充实才是真····· 50
10. 学会调控自己的情绪····· 53

第三章

万事随缘不计较

——学会面对，一念放下万般自在



1. 与其抱怨，不如努力去改变····· 58
2. 知足做人，方能从容做事····· 61
3. 懂得放弃，才能更好地拥有····· 65
4. 活在当下，才会拥有美好的人生····· 67
5. 放下才会得到快乐····· 71
6. 品味洒脱人生，感受不一样的风景····· 73
7. 放下就是退让一步····· 75
8. 做到淡泊明志，才能宁静致远····· 79
9. 与其强求环境，不如努力改变自己····· 82
10. 不是拥有的多，而是计较的少····· 84

第四章

别拿欲望当理想

——远离贪婪，心无名利即净土



1. 不要被贪婪蒙蔽了双眼····· 90
2. 有时缺憾也是一种美····· 92

3. 欲壑难填必然断送明天·····	94
4. 不为外物所困，平淡快乐才是真·····	97
5. 珍惜已经拥有，别把欲望当作追求·····	101
6. 急功近利，会伤害了自己·····	103
7. 卸下生命的重负，从此拥有幸福·····	106
8. 欲望是痛苦和烦恼的根源·····	108
9. 淡泊、宁静，是人生的一种享受·····	110
10. 欲望会让人丧失理智·····	113

第五章

远离“得不到”之苦

——失之坦然，用微笑将痛苦掩埋



1. 微笑面对得失，收获最美丽的人生·····	118
2. 学会付出，你会拥有更多的快乐·····	121
3. 之所以困惑，只因为索取太多·····	125
4. 放弃，是为了成全自己·····	127
5. 切莫因为患得患失迷失了自己·····	130
6. 不攀比，才能没烦恼·····	134
7. 相信自己，才有机会成功·····	137
8. 远离烦恼，适合自己的才是最好的·····	141
9. 无法改变事情，我们可以改变心情·····	144
10. 不要纠结于“得不到”和“已失去”·····	147

第六章

修炼一颗豁达之心

——大度能容忍，宽恕别人等于宽恕自己



1. 原谅别人就是宽容自己 152
2. 吃点小亏，也是一种收获和境界 154
3. 心胸宽广，才能悦纳成功 157
4. 心态决定成败 160
5. 宽容是对敌意的最好回应 163
6. 宽容大度不仅利人而且利己 166
7. 不要用放大镜看别人的缺点 169
8. 路径窄处，留一步与人行 172
9. 何苦要钻牛角尖 176
10. 心胸坦荡，人生自会宽广 179

第七章

学会调控自己的心态

——浮生若梦，一生看得几清明



1. 在压力下磨炼成一颗钻石 184
2. “我”是自己最大的敌人 187
3. 善待苦难，在苦难中脱颖而出 189
4. 对手是激发自己不断前进的动力 192
5. 把困难和挫折踩在脚下 196
6. 成功之前，先打开心灵的枷锁 199
7. 别让坐享其成害了自己 202
8. 放低自己才能看清别人 205
9. 不要被消极心理打败 208
10. 细节决定成败，心态决定人生 211

第八章

懂得感恩

——珍惜拥有，心怀清风明月



1. 父母给了我们人生最美的东西 216
2. 感恩是一种看不见的爱 218
3. “你”对我来说很重要 221
4. 感恩，会带来意外的收获 225
5. 感恩，是人间最温暖的表达 228
6. 感恩是一种生活态度 232
7. 学会为失去而庆幸 235
8. 有一种温暖可以传递 237
9. 有一种感恩叫离开 240
10. 美好就在心灵的一念之间 244

第九章

清除羡慕、忌妒、恨

——一念妄心才动，即具世间诸苦



1. 别让盲目羡慕毁了你 250
2. 莫羡慕，别人的幸福可能是你的不幸 253
3. 学会欣赏别人是一种大胸怀 255
4. 忌妒会让你戴上有色眼镜 259
5. 远离心灵的魔咒 262
6. 让抱怨绕道而行 264
7. 不要陷入痛苦的深渊 266
8. 学会做最真实的自己 268
9. 肯定别人才能提高自己 270
10. 赢得人生好心情 272



1. 换一种方式也可以到达 276
2. 承受不了就放下 278
3. 倾听别人的劝导 280
4. 不高兴就要说出来 282
5. 哭，也是一种释放 284
6. 转移注意力 287
7. 找到心理平衡点 289
8. 换一扇窗户欣赏美景 291
9. 让运动带给我们轻松愉悦 293
10. 放慢脚步，给心灵放假 295



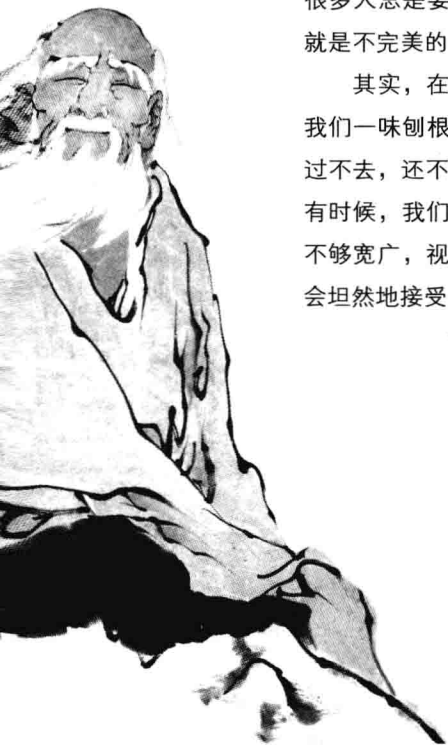
第一章

别与自己较真儿

——放弃狭隘，给自己的心灵让路

看尽万千风景，却唯独放不下自己，解不开自己的心结，苦苦与自己较真儿只会劳心伤神，错过美好和机遇！在人生的道路上，很多人总是要求完美，总想把什么事情都弄个明白。然而，世界本就是不完美的，过分追求完美只会带来无穷无尽的烦恼！

其实，在漫长而短暂的人生中，很多事本来就没有答案，如果我们一味刨根究底，耗掉的只是我们大好的岁月时光！与其跟自己过不去，还不如放手洒脱地生活，顺其自然才会拥有更美好的明天。有时候，我们之所以迈不过心里的那道坎儿，就是因为我们的心胸不够宽广，视野不够开阔，所以想要拥有快乐的生活，我们就要学会坦然地接受，给心灵让开一条大道！





1. 人生何必太较真儿，洒脱才会快乐

世上的很多是是非非本身是没有答案的，穷究一生或许也将是一无所获。所以，我们不必凡事都要去争个明白，只需走好脚下的每一步，做好当下的每件事情。

郑板桥说过：“人生难得糊涂。”我们不可能事无巨细地为一点一滴计较，那样人生的快乐就会离你而去。的确，在纷纷扰扰的世界里，我们不可能做到完美，很多时候我们应该学会一笑而过，不为得失纠结和困惑！

人生就是在不断地翻越一座座山头，只有坚持不懈地往前走，甩开路两旁的荆棘，才能顺利实现人生的跨越！

卡塔尼山是意大利一座著名山峰，在这座山的郊外有一块墓碑，上面刻着这样一个意味深长的故事：

古时候有一个叫作托比的人，他从雅典到叙拉古去游学，在经过卡塔尼山时，无意中看到了一只大老虎。进城以后，他就大肆地在城中宣传：卡塔尼山上有一只老虎。但是，对于这个消息，没有一个人相信。

但是，托比仍旧坚持自己的看法，说自己确实看到了老虎，而且还是一只非常健壮的老虎。无论他将自己见到老虎的过程描述得如何生动，就是没人相信他。最终，托比为了证明自己是正确的，就对城中的人说：“不信的话，我可以带你们去看看。”

果然，有几个胆大的年轻人就跟着托比上了山。但是，托比带着这几个人将整个山都转遍了，却连老虎的毛都没见到一根。托比的心异常痛苦，觉得自己很没面子，但仍旧坚持自己的看法。

城中的人不仅不相信他，而且还说他是个疯子。这时候，托比的内心

异常地难受，为了证实自己的正确性，他带了一支猎枪只身上了卡塔尼山。他非要找到那只老虎，还扬言说要打死老虎，让全城的人都看一下。

然而，自从托比上了山以后，就再也没有回城。几天以后，人们在山中发现了一堆破碎的衣服，原来托比在山上寻虎的过程中，不小心被一只大熊给吃掉了。

为了一件很小的事情，把自己的性命给丢了，托比无疑是愚蠢的。一个没有实质意义的争论，别人信与不信又有什么关系呢？人生往往就是这样，自己心中苦苦追寻的东西、苦苦坚持的方向，到头来其实只是一个残酷的玩笑，说不定还会最终带给自己不幸！

人生中的很多事情是真真假假的，如果你非要证明自己的正确性，可能会付出很大的代价。为此，对于生活中的一些小事，切不可过于较真儿，那样只会伤了自己。

美国有一部喜剧电影，其中不乏为人处世的哲理。有时候能够让你在笑声中心中一震，感受到强烈的思想冲击。

在这部电影中，讲了一个男孩追求一个女孩的故事。男孩在读高中时曾经喜欢过这个女孩。但是，由于那时他体态偏胖，又不修边幅，与女孩心中的白马王子形象相差太远。所以，他的求爱不仅遭到沉痛的打击，同时还被很多同学嘲笑。

从此，男孩立志发愤图强，在各个方面都做得比较优秀，并且要成为一个成功的人。一晃10年过去了，他已经减肥成为一个风度翩翩的帅小伙，同时也成就了自己的一番事业。一次偶然的的机会，他们又相见了，此时的他依然对女孩充满爱恋。

由于以前的事情还在他的心中留有阴影，所以他总想在女孩面前表现最完美的一面。结果却适得其反，女主人公对他的这种转变很不习惯。

后来他母亲对他说：“做你自己就好！”简单的一句话却道出了生活的本质，令他记忆深刻！

生活不需要太苛刻，也不需要太刻意回避什么。世界上其实没有什么大不了的事，即使是爱情，也无须纠结，洒脱就好！本来可以轻松面

对的，何必让自己为难，何必与自己较真儿呢？

在平时的生活中，我们与周围的人或朋友相处的过程中，总会遇到双方意见不统一的情况。这时候，我们很容易因为坚持自己的观点而与对方发生争论。争论对于认清事物的真相是至关重要的，但是凡事必要争个明白的做法是不可取的。

可以试想一下：当你被别人误解，如果你急于去证明自己而反复向对方解释，很有可能会被别人认为是恼羞成怒，结果有可能是越描越黑，不仅没有解决问题，还浪费了时间、精力，同时还影响了你与对方的和谐的人际关系，这无疑是得不偿失的。对于此，最好的解决方法就是，将心胸放宽一些，糊涂一回。尤其对于那些根本无伤大雅的小问题，我们更没有必要非得去与别人较劲儿，否则就算你能赢得口头上的胜利，也会给自己徒增几份烦恼和忧虑。



2. 只要选择太阳，生活自会阳光

人生总是处在不断选择的过程当中，你的方向决定了你的生活！拥有什么样的心境，你就会看到什么样的风景。生活在社会中，我们难免会面对各种各样的事情，有让人高兴的，也有让人悲伤的。

俗话说：“快乐是一天，忧愁也是一天。”那么，有快乐的选项我们何必自讨苦吃、拐弯抹角地向烦恼靠拢呢？或许你钻在自己的象牙塔里惆怅、徘徊，这时，何不换一种角度看看事情的另一个侧面呢？

如果你想让自己的生活变得充满生机和活力，那么就要在自己的心里先种上希望的绿苗，然后给予温暖的阳光！我们要在生活中不断寻找微笑，多一些乐观积极的心态，用热情感染生活，快乐将会不期而至！

在一个春风和煦的日子里，天空蓝蓝的，小草绿了，柳树发芽了，青蛙开始叫了，一派生机盎然！

这时，在森林里出现了一群可爱的猪猪们。它们是一个幸福的家庭，猪爸爸和猪妈妈带着自己的两个孩子在这里安家落户了。两只淘气的小猪一个叫懒乎乎，一个叫欢欢猪，而欢欢猪稍微大一点，是懒乎乎的哥哥。它们虽然有点淘气，却十分可爱。

这一家人的到来立刻惊动了森林里的动物们，它们欢呼着、蹦跳着相互传达消息。

“快来看啊，快来看啊，有消息了，我们的大家园又来了一个新的家庭。其中的两只小猪都肥溜溜的！”黄鹂叽喳喳地飞到兔子的门口，把这个消息说给兔子听。

然后，兔子又蹦蹦跳跳地跑到小绵羊家传达最新的消息：“你知道吗？咱们这儿来了两只肥溜溜的小猪。”接着，小绵羊又把这个消息告诉了松鼠。

小猪一家到来的消息不到半天的工夫就已经传得沸沸扬扬。森林里好像到处都是猪猪的声音！所有的小动物都感到很惊喜。

“快点，我们去瞧瞧它们吧！”最先知道的小黄鹂说。

“嗯嗯，好好好！”大伙儿都很赞同。这时却有一个家伙不愿意动，这就是躺在树上正在晒太阳的小猴子。它懒懒地晒着太阳，不感兴趣地说：“不就是两只小猪吗？一个长鼻子，一对大耳朵，有什么稀奇的！我才不去看呢！”

下午时分，正是比较困倦的时候，懒乎乎倒在床上睡起了大觉，还不停地打着呼噜，沉闷的声音很响很响。但是它们兄弟俩的习惯不太一样，欢欢猪不喜欢睡觉，这是它搬到这里的第二天，打算到处走一走，看一看。

欢欢猪欢快地一边唱歌一边用鼻子拱土，泥土的味道特别好闻，它不停地把鼻子拱进土里感受春回大地的清新！

这时候，松鼠蹿到了欢欢猪旁边的树上，笑着说：“欢欢猪，你的鼻子好长呀，好像不是很好看啊！”

欢欢猪拱了一会儿土，有点儿出汗了，它甩了甩自己的两只大耳朵，顿时觉得十分凉爽，对于松鼠的话好像没有听见一样。

“欢欢猪，你的耳朵好大呀！”黄鹂看到欢欢猪的大耳朵，也笑了

起来。

“啦啦啦……”欢欢猪不但不理它们，反而歌声更大了，一边唱歌一边用尾巴赶蚊子。

松鼠蹦着从树上跳下来，笑着说：“欢欢猪，你还在唱呢！你的尾巴好翘呀！”

欢欢猪仍旧装作没有听见，全神贯注地做起了吊床。不一会儿终于做好啦！它爬到吊床里，一边唱歌一边摇呀摇。

“扑通”，吊床破啦，欢欢猪重重地摔了下来，好长时间才站起来，它揉揉屁股什么事也没有。

这时小鹿发话了：“欢欢猪，你的身子好笨重啊，肥溜溜的！”

“啦啦啦，啦啦啦……”欢欢猪还是不停地唱着自己的歌。

黄鹂走到欢欢猪的面前，十分不解地问道：“我就不明白了，大家伙都在嘲笑你呢，你怎么一点儿也不生气呢？”

终于，欢欢猪开口了，它说：“你们说的本来就没有什么错，我为什么要生气呢？长鼻子、大耳朵、笨重又怎么了，我天生就是这个样子，我并不觉得有什么难看的！”

欢欢猪说完就走了，在场的动物们一个个都低头无语。

欢欢猪的心态非常好，它不仅没有因为大家的戏弄而烦恼，相反它十分冷静地看待自己的存在。它选择了不急不躁，不和大家争辩，因为它接纳了自己的一切，并为此感到欣慰。欢欢猪以自己宽广的胸怀，选择了洒脱和快乐，因此避免了不必要的烦恼！

虽然这只是一个寓言故事，但它所蕴含的道理却值得我们每一个人去学习，值得每一个人去不断反省和深思！

生活就是在快乐和不快乐之间循环，当我们遇到不开心或者挫折时，如果你选择了坚强和微笑，那么所有的不顺利顿时就会变成微不足道的事情。这时，鲜花都会为你绽放，阳光都会为你而温暖，你绝对不会感到半点的孤单！

然而，很多人在生活中总是抛开阳光，选择独自品味孤寂和冷漠！他们在困难面前好像已经抬不起脚，只能困在自己不小心误入的泥潭。