

少生气

的 智慧

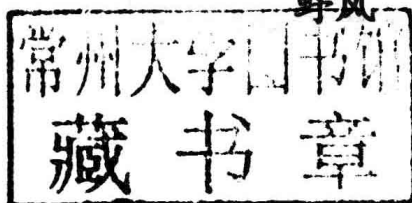
野风 © 编著



 金盾出版社

少生气的智慧

野风 编著



金盾出版社

内 容 提 要

在我们的生活中，总有许多许多、大大小小的不顺心的事情，会让我们生气。每个人都会生气，倘若只是一味生气，根本不能解决问题。我们应该冷静下来，运用我们的智慧，好好想出解决问题的方法。没有人一辈子不生气，这是一本劝人少生气，以及生气了，如何去正面面对的书。

图书在版编目 (CIP) 数据

少生气的智慧/野风编著. -- 北京: 金盾出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5082-7883-4

I. ①少… II. ①野… 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 (2013) 第 222224 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷: 北京万博诚印刷有限公司

装订: 北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 880×1230 1/32 印张: 8 字数: 213 千字

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~6 000 册 定价: 18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



能让一个人生气的理由有很多，生气抑或
或不生气，是每一个人自己决定的。这就能
解释为什么对于同一件事情，有人暴跳如雷，而有
人却怡然自得，丝毫不把它放在心上。我们应该努
力做到少生气。

生气并不是一个人天生就会的，它也是经过学
习而得的。很多人是因为偶然的生气，结果使自己
达成了心愿，从而养成这个不好的习惯。

很多人在婴儿时期都爱哭，如果没有引起大人
们的注意，哭声就会更大。如果仍没有效果，就会
勃然大怒——踢东西、大哭大闹，甚至用头去撞东
西。这一招往往很有效果，大人一般会达成小孩子
的心愿。小孩子发现发脾气能达到目的，因此慢慢
就会养成这个习惯。

很多成年人动不动就生气，也是因为他们已习
惯用这种方式发泄，用它来表达自己的不满，
希望达到自己的目的。然而，小孩子闹脾气有父母
来满足小孩子的愿望，却很少有人会因为某成年人
生气就会满足他的愿望。可见，生气解决不了问题。

佛说，烦由心生，而心呢？不过是一个大血肉
团子而已。怎会生出那么多气呢？生气时总有这样
或那样的理由：受到不公正的待遇会生气，受到他
人的侮辱会生气，亲朋间的寡情薄义会生气……总
能列出一箩筐导致生气的理由。但不能否定的是，

少生气的智慧

少生气的智慧

还有很多人能看淡这些生活中的不平、烦心事。这是为什么呢？因为他们能克服很多人性弱点：贪婪、嫉妒、虚荣、争强好胜。其实无论外界有什么刺激，只要我们能克服自身的弱点，不对外界产生不良反应，就不会生气。只要我们克服这些人性的弱点，生气就没法在我们身上成为一种习惯。

虽然生来的气来无影去无踪，但当生气来临时，我们也并非束手无策。若想排除生气的困扰，首先要学会宽容与忍让，要去除嫉恨之心，要学会宽宏大度，要有“宰相肚里能撑船”的雅量。其次要学会理解人、体贴人，能够以诚待人，以情感人，不要因为一些小事而耿耿于怀。当觉察到有生气的病毒侵入我们的生活中，须立刻让自己的心中充满宽容、希望、自信、勇敢、愉快的思想，不要坐视那些可能剥夺你幸福的敌人盘踞在你的心中，要立刻把它驱逐出去。

不生气，表达了一种人生的宽度；不生气，表达了一种人生的广度；不生气，表达了一种人生的深度；不生气，表达了一种人生的高度。个人努力修为能换来一块福田，不生气的种子就能发芽、生长于这块福田之中，而人们所渴盼的平安喜乐也会在这棵“不生气”的树上开花、结果。

改变生气的习惯，你的人生才能充满幸福和成功。

编著者



前言



第一章 得不偿失,少生气

没有价值的生气/2

人生很多不顺心/6

生气是刺伤自己的刀子/9

生气时,丑态毕露/13

生气会干扰你的工作/15

只有理智,才能机智/20

生气会让局面失控/23

不生气能让生命增长长度/26

第二章 追本溯源,变气质

做一个能看得开的人/33

嫉妒是为自己准备的屠刀/36

把仇恨从内心剥离/40

不要老盯着他人的缺点/45

多为他人想一想/48

给冲动上一道闸门/51

及时收拾自己的心情/54

要学会遗忘一些东西/57

用微笑代替生气/61

第三章 培养耐性,忍住气

生气只是你“忍”得不够/66

宽广的胸怀能纳气/69

关键时刻要把自己控制住/72

人要有“接受”的能力/76

有理由也不要随便批评人/78

有些烦恼,过一段时间就过去/81

第四章 庸人自扰,生闲气

闲气生不得/86

烦恼都是自己找的/89

不要过于敏感/93

别指望他人和你一个样/96

不为小事抓狂/98

被人误解是正常事/101

第五章 怨声载道,是提气

抱怨是个打“气”筒/105

放弃怨天尤人的习惯/107

不要抱怨,要奋进/109

不要抱怨爱人的不完美/113

对长辈要理解,而不是抱怨/116

对孩子不要总是抱怨/119

别总是抱怨不公平/124

第六章 气焰太盛,招来气

不要用争斗来解决一切/128

做人不要太较真/130

懂得适时理性妥协/133

不要凡事都要争个明白/136

别让无谓的争论影响心情/139

总会有比你强的人/143

会果断地放弃/146

第七章 坚持自我,无从气

- 活出你的独特风采/151
- 展示真实的自己/155
- 不要一味迎合他人/158
- 不要为不完美而烦恼/162
- 不要渴求所有人都满意/166
- 让闲言随风而去/169

第八章 淡然超脱,无处气

- 欲望丛里尽是气/173
- 知足,少生气/176
- 不要把自己定位太高/179
- 保持一颗平和的心/183
- 做一个随遇而安的人/187
- 人比人,气死人/191
- 宁静方能止气/195
- 不为得失所动/199

第九章 在气头上,会出气

- 掌控在气头上的自己/203

让脑子暂定一会/205
给自己安装情绪闸门/210
转换情绪,把问题想通/214
学会以幽默解嘲/219
自嘲调节心理天平/223
充分沟通才能少生气/225

第十章 化废为宝,会用气

在耻辱中吸取力量/230
在排斥中奋进/233
假如你被人讽刺了/236
进取是最好的报复/239

第一章

得不偿失，少生气



没有价值的生气

在一家超市购物，刚刚推着满满的购物车站在队伍最后等待结账，忽然有人在队伍的前段加了进来，你会感到生气吗？

回到家，正准备集中精力读一本放置很久的书，隔壁传来了很大、很吵的装修声音，你会感到生气吗？

走进喜欢的咖啡店，却被端着咖啡的服务生撞到，咖啡洒得满身都是，你会感到生气吗？

也许你真的生气了，但生气对于解决问题有帮助吗？

毕达哥拉斯说过，做自己情绪的奴隶比做暴君的奴隶更为不幸。诚然，生活中确实有很多可气之事，也确实有很多可气之人。但是，“气”生得再大，也于事无补。

生气，大都是因为别人的问题，别人做错了事情，错误并不在自身，我们何必生气呢？令你生气的人已经走远了，你还为他生气，何苦来哉？令你生气的事已经过去许久了，你还为它生气，何必呢？有时，心胸容忍不了，生起气来，却不知，生气是有害身体的，很多疾病正是通过生气而引发的。

在公共场合，人来人往，总免不了磕磕碰碰，稍微不如意就生气，就给他人脸色看，这会破坏美好的心情；朋友之间，免不了误会伤害，因此而生气，这会伤害友谊和暴露自己的缺点；在单位，同事之间免不了矛盾纠葛，因此而生气，这会带来不良的心理和境遇，因为没有上司和同事喜欢爱生气的人。

生活不可能尽如人意，难免会遇到令人气愤的事情，但

为此生气,对自己没有任何益处。

有一次,朋友在电话中向小张抱怨:“我今天和一个朋友去一家公司面试。结果一个迟到的应聘者竟然被安排在我们之前,而且那个主考官还对地很客气,对我们态度却很差,真是气死人了!”

“那个应聘者是不是家境很好?”小张猜测说。

“可能是吧!”朋友气愤地说,“真可恶,这个主考官真会趋炎附势!”

“然后呢?”

“我们心里觉得很不是滋味,因为气不过,于是当场和主考官狠狠地吵了一架。”朋友越说越气。

“结果呢?”

“当然是没有结果,我和朋友就走人了。”

“可是,放弃了一次面试的机会,你们不觉得可惜吗?”

“哎,那也没办法啊。当时都气疯了,哪里还有心情想这么多。”朋友无奈地说。

相信很多人在碰到类似这种不愉快的事情的时候都会生气,但是静下心来仔细想想,这对自己又有什么好处呢?受到损失的是自己啊。

正如哲人康德所说:“生气,是拿别人的错误惩罚自己。”我们应该少做一些这样愚蠢的事情。生气是拿他人的错误来惩罚自己,在惩罚自己的时候,却又达不到纠正他人错误的目的。这种生气,即使让别人感受到你心中的不满,你也



不会由此而心情愉快。

生气犹如一个小偷。假如有一个店主，明知有一个不忠实的伙计，天天都要在店中偷些东西，但仍然将他留在自己的店中，年复一年，不予开除。我们对此作何感想呢？然而我们大家，却往往在我们自己的精神商店中，保留着一个比偷钱、偷物的小偷坏许多的小偷。保留一个盗窃我们最宝贵的精神活力以及一切生命中的机会与幸福的小偷而不予清除，真是一件不幸的事情。

在大多数情况下，生气是有害的。

(1)生气不利于身体健康。《三国演义》中的周瑜，不就是被诸葛亮气得大怒三次而丧命的吗？生气包括从不满、生气直到大怒、暴怒等不同程度。当大怒和暴怒时，人处于猛烈的、爆发的情绪状态之中。这时候，不仅有明显的外部表现，如咬牙切齿、握拳挺胸、竖眉瞪眼，而且，机体内部也有明显的生理变化，如心跳加速、胆汁增多、血压升高、肠胃功能抑制等。

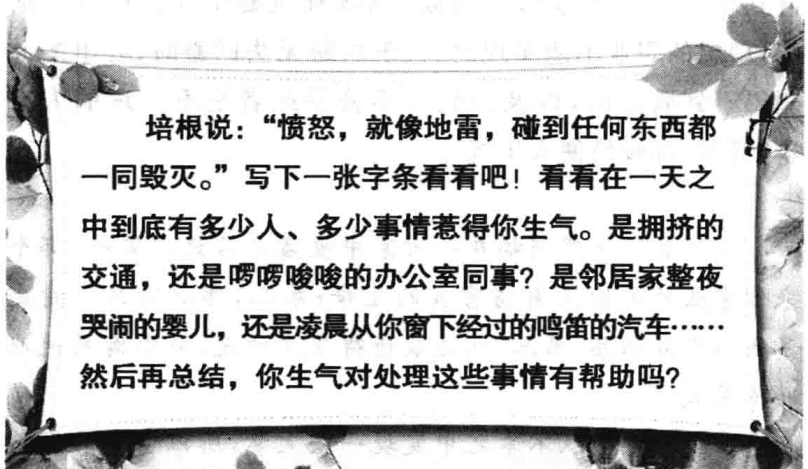
生活中许多女性往往用药品或手术挽救红颜早衰，其实这是舍本逐末，使她们过早衰老的原因中有一大部分是太易生气。医治衰老最好的药品就在我们自己的心中——泰然的态度，不生气的习惯。

(2)人在生气的时候，往往自控能力减弱，不能正确评价自己行为的意义和后果。某中学曾经发生过这样一件事，一个学生与同学发生口角，一怒之下，竟然抄起铁链子把对方的头部砸了一道口子，事后他十分后悔。然而，悔之晚矣。

(3)生气将削弱一个人的能力。生气能摧毁人的活力，消

磨人的精神，能严重影响人的工作。一个人在心绪不宁时，工作自然不能达到最高的效率。人的各种精神机能，一定要在丝毫不受牵制的时候，才能发挥最高的能力，因为生气时头脑往往不清楚、不敏捷、不合逻辑。研究表明，在脑细胞受烦闷的侵扰时，精神完全不能像毫无干扰的时候那样集中。脑细胞正常时为血液所冲洗，并从血液中摄取养分。所以，当血液中常常载满生气的毒素时，脑细胞便会受到损伤。

生气能损害人体的健康，摧残人的活力，损害人的创造能力，因而可以使许多大有作为的人平庸而终。不生气，看似简单平常，其实却是一种人生的大境界和大气度。做个不生气的人，应该是我们每个人努力的目标。



培根说：“愤怒，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。”写下一张字条看看吧！看看在一天之中到底有多少人、多少事情惹得你生气。是拥挤的交通，还是啰啰唆唆的办公室同事？是邻居家整夜哭闹的婴儿，还是凌晨从你窗下经过的鸣笛的汽车……然后再总结，你生气对处理这些事情有帮助吗？



人生很多不顺心

人生中不如意的事情十有八九，如果事事都生气，真能把一个人气坏。

没有谁的一生会是一帆风顺的，就连童话中的那些公主和王子也不能够享受到永恒的欢乐。何况在现实生活中，更是欢乐和痛苦共存，就像歌曲中唱的那样：“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”

生活在现实世界中，是不可能事事都称心如意的，当你碰到烦心恼人的事情的时候，也就难免要生气。日常生活中，理想的职业不能实现时、人事纠纷无法回避时、心里的欲望得不到满足时，以及遇到了不公平或者是不合理的人或事，等等，都极易使人生气。

美国前总统罗斯福在一次家中被盗之后说：“第一，那个来偷东西的小偷没有伤害我的生命；第二，那小偷只是偷走了我的部分物品；第三，也是最值得庆幸的是，做小偷的是他而不是我。”

罗斯福善于从不幸之中发现一些大幸，所以他不为眼前的烦恼所困扰，这样的人生活得才有意义，也活得更更有精神。

面对不如意的事情，我们能做到的是别把那些不愉快的事情放在心上，乐于忘怀更容易获得心理平衡。老是念念不

忘自己的错误，老是想着别人的过失，实际上最终受到伤害的是自己的心灵，这并不值得。乐于忘怀是成功人士的一大特征，既往不咎的人，才可能甩掉沉重的包袱，大踏步前进。

有一位企业老总，当有人问起他的成功之道时，他讲述了自己的一段人生经历：

我本来是一个情绪化的人，一遇到不开心的事情，心情就非常糟糕，不知道该怎么办才好。我知道这是自己性格上的弱点，但在相当长的一段时间里，我找不到好的方法处理我的情绪。

大学刚毕业那段时间，是我心情最灰暗的阶段。当时我在一家公司做文员，工资非常低，而且同事间还充满了排斥和竞争，我有些适应不了那里的工作环境。更令人感到难过的是，大学相爱三年的女友更是执意要离开我，我没有想到多年的爱情竟然经不起现实的考验，我的心在一点一点地破碎。朋友的劝慰似乎都起不到作用，我只想一味地让自己沉沦下去。除了伤悲，我又能做些什么呢？到最后，朋友建议我去找一位知名的心理专家咨询一下，以便摆脱自己的困境。

当那位老专家听完我的诉说后，他把我带到一间很小的办公室，屋里唯一的桌子上放着一杯水。老专家微笑着说：“你看这只杯子，它已经放在这里很久了，几乎每天都有灰尘落入里面，但它依然澄清透明。你知道这是为什么吗？”

我认真思索，像是要看穿这只杯子，是的，这到底是为什么呢？这杯水有这么多杂质，但为何却这么清澈？对了，我知道了，我跳起来说：“我懂了，所有的灰尘都沉淀到杯子底

