

一生气 你就输了



生气，是拿别人的错误来惩罚自己
不生气，是成功者的必修课

连山◎编著



顺境逆境看襟度，临喜临怒看涵养
脾气要变成志气，意气要变成才气，怨气要变成和气，生气要变成争气

在愤怒时还能微笑的人，才会是大赢家

化愤怒为行动力，学会比生气更高明的反击
世界如此浮躁，你要内心强大，用强大的内心改变世界

中国华侨出版社

一生气 你就输了

连山 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生气你就输了 / 连山编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5113-4522-6

I . ①—… II . ①连… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 055616 号

一生气你就输了

编 著: 连 山

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 异 一

版式设计: 李 倩

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 360千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4522-6

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气，仿佛我们的人生总有生不完的气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。因生活遭受磨难而生气的人，只会每天愁眉不展、更加穷困潦倒；因得不到升迁和重用而生气的人，只会牢骚满腹、惹得人人侧目，以致完全失去被扶起来的可能性；因与别人话不投机而生气的人，气的是自己，伤的同样是自己。生气让我们在工作、生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。

生气不但扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，更为严重的是，生气还会摧残我们的身体健康。生气加速我们的衰老，是一种慢性的自杀方式。美国生理学家爱尔马曾做过一个实验，他收集了人们在不同情况下的“气水”，即把人在悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。结果证实，生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后，无杂质、无颜色，清澈透明；悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色；悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白白色；而生气时呼出的“气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此，爱尔马分析：人生气10分钟会耗费大量人体精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑；生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪的都复杂，都更具毒性。实验告诉我们：生气是一种极具破坏性的情绪，长期被这种情绪困扰就会导致身心疾病的发生。哲学家康德说“生气是拿别人的错误来惩罚自己”，这话一点不假。

人们常说：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。”其实，一切情绪都来源于我们自身，要知

道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，与其让别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，或者就当是过眼云烟，一笑了事罢了。这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？在生气之际，如果我们能这样开导自己：“我们不是为了生气而工作的”、“我们不是为了生气而结交朋友的”、“我们不是为了生气而谈情说爱的”、“我们不是为了生气而做夫妻的”、“我们不是为了生气而生儿育女的”、“我们不是为了生气而活着的”，那么我们会为烦恼的心情辟出另一番安详。诚然，我们不可能像圣人那样做到完全无贪无嗔无痴，但是我们可以学习不生气的智慧，在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在遭遇死角时懂得变通，在失意时学会忘记，时时用感恩的心看待世界，用感恩的心做人做事，这样我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。



煤气罐就是这样爆炸的，
生气很危险

- 爆发的愤怒是地狱之火 / 1
- 平和心灵助你平息愤怒情绪 / 3
- 愤怒，是安宁生活的阴影 / 5
- 冲动，是幸福的刽子手 / 6
- 不要被怒火冲昏头脑 / 7
- 缺乏忍耐，容易冲动 / 8
- 控制愤怒情绪 / 11
- 杀人不见血的“气” / 12
- 愤怒有信号，多加观察 / 14
- 认为事情到了无法容忍的地步 / 16
- 不要落入别人挖设的陷阱 / 17
- 总为无谓的小事抓狂 / 18
- 愤怒不能随心所欲 / 19
- 主动抑制愤怒情绪 / 20
- 及时停住你的愤怒冲动 / 22

拿别人的错来惩罚自己，
你得有多傻

- 生气是拿别人的过错来惩罚自己 / 25
- 操纵你的是隐藏在内部的情绪 / 26

- 火气太大，难免被打入恶者的行列 / 28
- 暴躁是发生不幸的导火索 / 29
- 愤怒既摧残身体又摧残灵魂 / 31
- 用沉默来回应他人的无理 / 32
- 卸下情绪的重负，对自己说“没关系” / 33
- 做自己情绪的主人 / 34
- 别顺着怨气毁灭自己 / 36
- 情绪化常常让人丧失理智 / 37
- 不斗气，不生气 / 39

第三章

弥勒的“大肚”是笑出来的 不是憋出来的

- 为人处世以容人为上策 / 41
- 留有余地是一种理智的人生策略 / 42
- 忧他人之忧，乐他人之乐 / 44
- 律己宜严，待人宜宽 / 45
- 自我反省得到他人的尊敬 / 46
- 指责只会招来对方更多的不满 / 47
- 迁怒是不负责任者的行为 / 48
- 尊重他人就是理解和包容他人 / 49
- 不要把别人的冒犯放在心上 / 51
- 悦纳别人的与众不同 / 52
- 帮助曾经伤害过你的人 / 53
- 得理也要让三分 / 54
- 要私下指出别人的缺点 / 55
- 放大镜看人优点，缩微镜看人缺点 / 57
- 对自己的对手“投之以木桃” / 58
- 不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任 / 60
- 容人小过，不念旧恶 / 61

第四章

人贵有自“制”之明，
生气时忍一忍

- 切莫感情用事 / 63
- 小事更要能忍 / 64
- 别跟自己过不去 / 65
- 学会适应对方 / 66
- 不将侮辱放在心上 / 67
- 忍让获得好人缘 / 68
- 谦让成就“将相和” / 69
- 有时不必太认真 / 70
- 让他比你更优越 / 71
- 饶恕别人等于帮助自己 / 73
- 对友不必太较真 / 74
- 理直也要气和 / 75
- 学会忍耐，磨难变财富 / 77
- 忍耐让生命更具张力 / 78
- 忍耐是一种智慧 / 79
- 忍耐是成熟的开始 / 80

第五章

靠天靠地，
不如靠淡定

- 世上本无事，庸人自扰之 / 83
- 世上是没有任何事情值得忧虑的 / 84
- 把生活当情人，允许他发个小脾气 / 85
- 生命短促，不要过于顾忌小事 / 87
- 人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 / 87
- 放开自己，不纠结于已失去的事物 / 88

- 睁一眼闭一眼，对小事不予计较 / 89
- 且咽一口气，内心的格局便开朗了 / 90
- 不要为了无聊的事小题大做 / 91
- 不要让小事情牵着鼻子走 / 93
- 抛开烦恼，别跟自己较劲 / 94
- 不计较他人的毁誉 / 96
- 如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么 / 97
- 想开了是天堂，想不开就是地狱 / 98
- 淡定从容，更能让人折服 / 99
- 从容，以一朵花开的姿态 / 101

第六章

和气不生财，
也能生出情谊来

- 为了使自己快乐，请先宽容别人 / 103
- 交好朋友走好路 / 105
- 耐心倾听比说话更重要 / 106
- 与邻居和睦相处 / 108
- 面带微笑谈话更能拉近彼此的距离 / 109
- 播种美丽，收获幸福 / 111
- 以感恩之心善待人际 / 112
- 做人不要太较真 / 114
- 帮助别人就是善待自己 / 115
- 朋友多联系，急事有人帮 / 117
- 生活因付出而快乐 / 118
- 和陌生人接触有好处 / 120
- 学会用幽默化解尴尬 / 121
- 微笑如花开放 / 122
- 赞美是最好的通行证 / 124
- 对批评鞠个躬 / 126

爱他人，就是爱自己 / 127

给人留一个面子 / 129

第七章

“气压”高时，
打开“气芯”减减压

善待自己，给压力一个出口 / 131

克服紧张情绪，学会放松自己 / 132

给“活得累”开个新药方 / 134

摆脱压力，轻松生活 / 136

放下，更轻松 / 137

旅游，让你的心快乐飞翔 / 140

常给心灵做按摩 / 141

为自己减刑 / 143

善待压力从自制开始 / 144

自由自在每一天 / 145

每天抽出 5 分钟做做“白日梦” / 146

丰富自己的兴趣爱好 / 147

戒除忧虑，开开心心过好每一天 / 148

第八章

合理发泄愤怒
也是一种排毒

给郁闷一个自然出口 / 151

尖叫也是一种发泄 / 152

大哭一场解千愁 / 153

千万不要堆积情绪 / 155

脾气可以被转移 / 158

给自己备个情绪“垃圾桶” / 160

告别不良情绪 / 162

- 找到合适的宣泄方式 / 164
- 把你心中的郁闷说出来 / 166
- 找对你的出气筒 / 167
- 哭，也是缓解不良情绪的方式 / 168
- 疏导压抑情绪，走出封闭心理 / 170
- 消极暗示会左右你的情绪 / 171
- 如何宣泄坏情绪 / 173
- 用笑容点燃好情绪 / 174

第九章

人生没有绝对的公平， 别苛求完美

- 生活难免会有不公平，看开就好 / 177
- 坦然接受命运的不公 / 178
- 学会接受不可更改的事实 / 179
- 不完美才是人生 / 180
- 苛求完美，生活会和你过不去 / 182
- 完美只是海市蜃楼的幻想 / 183
- 绝对的光明如同完全的黑暗 / 184
- 阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵 / 186
- 包容不完美，才有完美的心境 / 187
- 从容地接受人生中的变故 / 189
- 何必寻求完美，生活本身就不完美 / 190
- 接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹 / 191
- 没有十全十美的人生 / 192
- 没有完美的人和事 / 193
- 玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵 / 194
- 人有悲欢离合，月有阴晴圆缺 / 195

浑水才能养鱼，
人生难得糊涂

- 糊涂的人因“傻”得福 / 197
- 恰到好处，才是最好 / 198
- 外圆内方的处世智慧 / 200
- 形醉而神不醉，外愚而内不愚 / 201
- 睁一只眼闭一只眼 / 202
- 会吃亏是比金钱更值得珍视的财富 / 203
- 不是聪明得太快，而是糊涂得太迟 / 204
- 记住该记住的，忘掉该忘掉的 / 206
- 吃糊涂亏，积无量福 / 207
- 糊涂比聪明更显智慧 / 208
- 洞明人生，难得糊涂 / 209
- 糊涂是洞明人生的智慧 / 211
- 花半开，酒半醉 / 212
- 不争，就是争 / 213
- 糊涂是智者最好的外衣 / 214
- 大智若愚，该糊涂时就糊涂 / 216
- 看穿是非得失，心中有数即可 / 217
- 智者守愚 / 218
- 凡事不要太较真 / 220
- 难得糊涂是良训，做人不要太较真 / 222

泥泞的路才能留下脚印，
笑对人生坎坷

- 苦难是上天赐予的财富 / 225
- 以游戏之心看待挫折 / 226

- 折磨你的人是你的新鲜空气 / 228
泥泞的路才能留下脚印 / 229
人生没有过不去的坎儿 / 230
先接受现实，才能改变现实 / 231
宽容环境，生活就会更美好 / 232
不能改变环境，就学着适应它 / 234
关上一道门后，总有另一扇窗打开 / 235
愁也一天，喜也一天 / 236
包容问题，包容残缺 / 238
面对嗔怒，宽容是一种美德 / 239
原来我们可以如此幸运 / 241
自我解嘲，活出潇洒人生 / 242
从新的视角拍摄生活的乐趣 / 243
悦纳一切苦与乐 / 244

第十二章

用刀剑去攻打，
不如用宽容去征服

- 因包容而避免冲突 / 247
与他人争执时，懂得后退一步 / 248
以高姿态化解对方的挑衅 / 250
低姿态消融他人嫉妒的壁垒 / 252
不咎既往，冰释前嫌 / 253
用爱消除隔阂 / 254
宽容让摩擦去无踪 / 256
以包容之心接受建议 / 257
多点雅量面对嘲笑 / 258
把心放宽，学会克制 / 259
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 / 261
要成人之美，不成人之恶 / 262

以宽容姿态迫使同事放弃“对抗状态” / 264

包容他人的4句箴言 / 265

第十三章

抱怨不如改变，
生气不如争气

抱怨生活，不如经营生活 / 267

别把抱怨的“枪口”对准每一个角落 / 268

事能知足，就能多一些达观 / 270

事事烦心，事事无成 / 271

扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的 / 273

沉默比牢骚更有建设性 / 274

无法改变现状，就改变态度 / 275

不要将诉苦视作理所当然的事情 / 277

只看我有的，我已经是富人 / 278

抱怨不如改变 / 279

抱怨让你忽略身边的幸福 / 281

抱怨是谋杀幸福的病毒 / 282

不抱怨是一种智慧 / 284

没有一成不变，抱怨不如接受 / 285

抱怨是对自己的失责 / 286

抱怨就是蒙上了幸福的眼睛 / 287

第十四章

不生气，不放弃
迎接人生好福气

敞开你的心窗 / 289

换个角度看自己 / 290

看开，想开，烦恼就会走开 / 291

乐观的人看到希望，悲观的人只能看到绝望 / 292

让自己在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜 / 293

失去什么都不能失去希望 / 293

时刻保持精神的愉悦 / 294

心往宽处想，境界两重天 / 296

信念是溺水时的救生圈，只要不松手，希望就在 / 297

修炼你的心境 / 298

用微笑面对人生 / 299

有个好心态，才会有个好人生 / 300

找对快乐的角度，生活再苦也可以笑着面对 / 301

转个弯，生活依然美好 / 302





第一章 煤气罐就是这样爆炸的， 生气很危险

爆发的愤怒是地狱之火

愤怒是一座活火山，它爆发的时候，会将一切美好化为灰烬。

生活中，常有这样那样的事令我们心生愤怒，而在我们火冒三丈的时候，伤害的不仅是别人，更是我们自己。世间万物，危害健康最甚者，莫过于怒气，“气”乃一生之主宰，与人体健康关系甚密。若“心不爽，气不顺”，必将破坏机体平衡，导致各部分器官功能紊乱，从而诱发各种疾病和灾难。所以《内经》就明确指出：“百病生于气矣。”

生气和发怒是身心健康的最大障碍。

控制自己的情绪，并冷静地应对一切，这是控制人性中不良因素的体现。为小事动怒、为小事发狂是我们很多人都会犯的毛病。遇事不能冷静思考，而是一味地发怒，并不能将问题很好地解决。

当你遇到不愉快的事情时，请先冷静下来。你必须承认生活中会有不公正的存在，任何人都不是完美的，任何事情都不会完全按照自己的意愿进行。

人经常不能控制自己的怒气，为了生活中大大小小的事情勃然大怒或者愤愤不平，愤怒由对客观现实某些方面不满而生成，比如，遭到失败、遇到不平、个人自由受限制、言论遭人反对、无端受人侮辱、隐私被人揭穿、上当受骗等多种情形下都会产生愤怒情绪。表面看起来这是由于自己的利益受到侵害或者被人攻击和排斥而激

发的自尊行为。其实，用愤怒的情绪困扰灵魂，乃是一种自我伤害。

对身体健康的伤害只是其中一个方面，愤怒对于灵魂的摧残尤为严重。由灵魂而生的愤怒情绪，又回过头来伤害灵魂本身，让灵魂变得躁动不安，失去原有的宁静和提升自己的精力和时间，这是灵魂的一种自戕。

古代的马索恩是一个品德高尚、受人尊敬的军事领袖。一次，一个士兵侦察回来，当马索恩问到和他一起去的另一个士兵去哪儿了是，这个士兵吱吱呜呜说了半天，也没能说清楚另一个士兵的下落。马索恩对此感到愤怒极了，当即决定处死这个士兵。

就在这个士兵被带到绞刑架前即将动刑时，那个失踪的士兵回来了。这本来是一件令人喜悦的事情，但这位受人尊敬的领袖却不这样认为，他认为这是不能容忍的事情，令他颜面扫地，羞愧让他更加暴怒，最终结果让人十分痛心，他竟处死了3个人。

在这位军事领袖的身上，令人遗憾和痛心表现出了愤怒摧毁理智的现象。而理智正是灵魂的高贵所在，如果人们任由灵魂自我伤害而不进行干预，这种无动于衷该有多么的悲哀。

正如思想家蒲柏所说：“愤怒是由于别人的过错而惩罚自己。”文学家托尔斯泰也说：“愤怒对别人有害，但愤怒时受害最深者乃是本人。”

我们愤怒于别人的言行，让愤怒占据了大部分的灵魂空间，灵魂负载着重担，再无法关照自身，更不能得到任何形式的提升，反而在愤怒情绪的支配下更加容易丧失理智，甚至于越来越远离人的高贵，接近于动物的蒙昧和愚蠢。

结果，导致我们愤怒的人与事依然故我，他们继续做着想做的事，享受着愉悦的心情；

结果，因为愤怒，我们无法专注于眼前的工作，没能很好地履行自己的职责；

结果，我们只顾着愤怒，而无暇体验生命中原本存在的其他美和善。

折磨我们的是自己的愤怒情绪，而非别人的一些令人愤怒的行为。控制自己的愤怒情绪，从而避免让灵魂受到伤害，是完全在我们的力量范围内的。

做人做事过于情绪化表明这个人心智还不够成熟。当你怒火中烧的时候，一定要克制自己的情绪。当你被愤怒控制，处于激动之中，会做出许多让你懊悔的事情。所以，为了避免被暴力、乖张、嫉妒、愤怒等不良情绪控制，我们要学会用感恩、知足、惭愧、反省、乐观等观念来控制情绪。