

气度点亮人生

翟晓斐 / 编著

不生气，要争气

把春天装进心里，人生不再有冬天



写给那些不向命运低头而正在锐意进取的人
不再拿别人的错误惩罚自己

寻求智慧并不难，难的是如何让我们的心安定下来，去包容他人、超越自我，从而改变现在的自己。



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

气度点亮人生

不生气，要争气

把春天装进心里，人生不再有冬天

翟晓斐/编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国 武汉

图书在版编目(CIP)数据

不生气,要争气/翟晓斐编著.--武汉:华中科技大学出版社,
2014.3

(气度点亮人生/林文力 主编)

ISBN 978-7-5609-9405-5

I. ①不… II. ①翟… 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(2013)第233831号

不生气,要争气

翟晓斐 编著

责任编辑:刘永兵

封面设计:柏拉图创意机构

责任校对:孙倩

责任监印:张贵君

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915 (010)84533149

印刷:北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本:670mm×960mm 1/16

印张:15

字数:214千字

版次:2014年3月第1版第1次印刷

定价:28.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

气度点亮人生

不生气，要争气

气度点亮人生



责任编辑：刘永兵

封面设计：PLATO·杨拉国

前言

这个世界到处都有名利富贵的诱惑、权势地位的吸引，也充满了不怀好意的诋毁和伤害，每当生活把我们逼到某个角落，糟糕的情绪便会袭来。有相关调查显示：60%的人每周至少会生气一次。合理的情绪宣泄对身体会有好处的；但是，如果过多地让自己沉浸在气愤中，不仅对身体无益，还会影响到生活本身。

大哲学家康德曾说过：“生气是在拿别人的错误惩罚自己。”人之所以会成为这个世界的统治者，就是因为我们有着一颗智慧的心，有一种遇事泰然、乐观积极的胸怀。这个世界让我们生气的理由实在太多，然而，生气和抱怨却无法帮助我们改变现状，它们只会让我们陷入痛苦和孤立的境地，自设心灵的樊篱。

有句话说得好：生气不如争气，抱怨不如改变。台湾作家林清玄说过：偶尔我们也是和别人相同地生活着，可是我们让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清澈的心情来照见这个无边的复

杂的世界，在一切的优美、败坏、清明、污浊之中都找到智慧。其实，寻求智慧并不十分难，重要的是，我们如何让自己的心安定下来，平静下来。唯有如此，我们才能够敏感地觉察到生活中本不易被感受的幸福，并且能够包容、超越自我、知悉生命的意义。

人生处处充满变数，这也注定了人生就是一个不断选择、不断获得与失去的过程。假如没有一种乐观豁达的心态，那么无论他多么幸运，也不会拥有真正完美快乐的人生。作家罗曼·罗兰说过：“一个人的快乐与否，绝不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉如何。”

在这个纷繁的大千世界，我们要想幸福快乐，就应该控制好情绪，平衡好心态。一颗积极的心可以让你在低迷混沌中保持明朗的思路，可以让你拥有无穷的智慧……

本书通过向读者讲述一个个生动而富有哲理的故事，对这些人生智慧加以形象的解说，有助于读者的理解，让读者在品悟这些智

慧的同时，找到放松心灵、消减困惑的答案。

在这本书里，我们将和读者一起卸下心灵的负累，重新站在生活最本色的起点，分别从八个方面去认识 and 解读“气”的前世今生，让读者明白：与其敏感多疑徒生闲气，不如敞开心胸迎接阳光；与其自怨自艾生怨气，不如面对逆境泰然自若；与其斤斤计较生闷气，不如宽容待人豁达处事；与其怒火冲天乱撒气，不如冷静稳重控制情绪；与其失去信心泄了气，不如重振旗鼓另开张；与其艳羡他人空叹气，不如淡然面对攀比和诱惑；与其画地为牢气自己，不如走出牢笼换个视角；与其抱怨自己瞎赌气，不如相信天道酬勤，奋起直追。

美好的人生如同在一张白纸上作画，每段历程都如画笔上的颜料一样丰富多彩。也许你会遭遇阴暗面，但是只要心是晴朗的，阳光就在你心里。就像有人说的：“把春天装进心里，人生就没有冬季。”

如果你正在生气，被糟糕的情绪所笼罩，那么一定要试着放宽心态，积极乐观地寻求让心灵放松的方法，找到重新战斗的勇气。不用多久，你就会发现自己开始改变了，生活改变了，原来自己可以做到！

不生气， 要争气

CONTENTS 目录

第一章

“气”是一把
双刃剑

“气”大伤身，要学会变废为宝

1. 敏感的“气”是一场闹剧 / 002
2. 抱怨的“气”是一根尖刺 / 005
3. 狭隘的“气”是一堵高墙 / 008
4. 失控的“气”是一场灾难 / 012
5. 萎靡的“气”是一种疾患 / 016
6. 浮躁的“气”是一杯毒酒 / 019
7. 固执的“气”是一间牢房 / 023
8. 悲观的“气”是一把枷锁 / 026

第二章

与其庸人自扰，
不如气定神闲

不生闲气，走出敏感、多疑的怪圈

1. 猜疑是烦恼的源头 / 030
2. 别捡了芝麻丢了西瓜 / 034
3. 别让情绪扼住心灵的呼吸 / 037

第三章

与其怨天尤人，
不如安之若素

4. 安全感需要自己制造 / 040
5. 别让多疑赶走你的爱情 / 043
6. 提升自信，放下不必要的戒备 / 047

不积怨气，欣然接受无法改变的事实

1. 坎坷是人生的常态 / 052
2. 转弯的艺术 / 055
3. 泰然走过一贫如洗的岁月 / 058
4. 淡定的力量 / 061
5. 诅咒风雨，不如撑起一把伞 / 064
6. 生活是一面镜子 / 068
7. 积怨成疾才是最糟糕的 / 071

第四章

与其斤斤计较，
不如予人玫瑰

不去斗气，没有人会拒绝友谊的阳光

1. 帮助别人就是在帮助自己 / 076
2. 不逞一时口舌之快 / 079
3. 苛求他人无疑在孤立自己 / 082
4. 示弱也是一种生存艺术 / 085
5. 向你的对手表示感谢 / 088
6. 打开狭隘的心胸 / 091
7. 得理且饶人 / 095

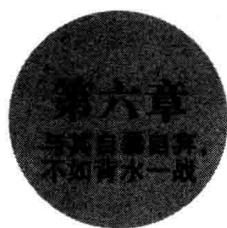
第五章

与其怒不可遏，
不如坦然一笑

不乱撒气，控制好情绪的“沸点”

1. 焦虑是怒气的催化剂 / 098
2. 口不择言的杀伤力不容小觑 / 101
3. 勒住冲动的缰绳 / 103
4. 潜心修炼自制力 / 106

-
5. 为情绪化的自己松绑 / 109
 6. 不让他人的舌头左右你 / 112
 7. 突破内心的樊篱 / 115
 8. 定期清理情绪垃圾 / 118



不要泄气，勇于开辟另一条人生通途

1. 磨难激发潜能 / 122
2. 用微笑诠释泪水 / 126
3. 不抛弃，不放弃 / 129
4. 隐忍和坚持 / 133
5. 困境是场生命的洗礼 / 137
6. 超越痛苦，获得新生 / 140
7. 信念带你绝处逢生 / 143

第七章

与其妒火中烧，
不如心如止水

不空叹气，扶一把失衡的心

1. 妒火攻心，你需要波澜不惊 / 148
2. 诱惑是个美艳的刺客 / 152
3. 不以物喜，不以己悲 / 155
4. 豁达是应对毁誉的武器 / 159
5. 盲目的攀比一文不值 / 163
6. 让浮躁的心着陆 / 166
7. 知足常乐，知止者智 / 169
8. 静心才能无欲，止水方能坦然 / 172

第八章

与其画地为牢，
不如能屈能伸

不生闷气，别和自己过不去

1. 世无完人，学着接受自己的不完美 / 176
2. 不必太在意他人的看法 / 180
3. 活在当下，不钻牛角尖 / 183

第九章

与其自怨自艾，
不如笨鸟先飞

4. 走出按图索骥的死胡同 / 185
5. 失恋不过是人生的一站 / 188
6. 不被某种社会观念所绑架 / 192
7. 放弃也是一种人生智慧 / 195

不要赌气，相信天道酬勤

1. 扫掉惰性这条尾巴 / 200
2. 欲为诸佛龙象，先做众生牛马 / 203
3. 发掘和肯定自己的价值 / 206
4. 迎难而上，主动出击 / 210
5. 破铜烂铁亦能成钢 / 214
6. 敢于勇往直前，便会所向披靡 / 218
7. 让希望之花永开不败 / 221

第一章 “气”是一把双刃剑

——“气”大伤身，要学会变废为宝

1. 敏感的“气”是一场闹剧

气，来源于一个人对外部世界的认识、解释和评价，和性格也有一定的关系。面对同样的事情，每个人的反应各有不同。

有句谚语，叫“一人不入庙，二人不看井”，意思是一个人不要到荒凉的寺庙里去，不然有可能被恶僧所害；两个人在一起的时候，不要探头看井，不然有可能被另一个人推到井里去。这说的就是疑心重重的现象。

那些敏感而多疑的人，遇事往往带有成见。他们喜欢通过“想象”，把生活中本来没有关系的事情联系在一起，甚至会无中生有地制造某些事件以佐证自己的猜测。他们会将他人无意的行为视为针对自己的某种敌意；会凭空地怀疑某个不喜欢的人在欺骗、伤害、诋毁自己；会莫名其妙地生出一肚子气来。他们喜欢寻根问底，不放过任何蛛丝马迹，凭想象为自己制造一大堆根本不存在的麻烦出来，然后把所有的精力都投入到担忧和猜测中，疲于奔命。

具有敏感多疑心态的人才会“疑心生暗鬼”，以主观想象代替客观事实，才会产生忿恨甚至报复心理。心理学认为，这种心态相对顽固，长久下去，容易导致偏执型人格障碍。

相传，古时有个叫王述的人，是宰相王导手下的门客。宰相