

人生幸福

来源于

自我和谐

再气也要想开，有理也要让人

叶建华

宽容的人，也赐福于被宽容的人。

宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于

让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的困惑；
让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭内心的缄默。



机械工业出版社
China Machine Press



人生幸福
来源于
自我和谐

叶建华



再气也要想开，有理也要让人



机械工业出版社
China Machine Press

幸福已成为当今时代的热词。拥有幸福，是每个人的热切追求。如何才能拥有幸福？这是一道需要智慧来解答的课题。本书将告诉读者朋友，幸福来源于和谐，尤其需要修炼“再气也要想开”和“得理也要让人”的功夫。本书融入中国文化智慧，通过古今中外案例阐述了以下理念与方法：生气伤身，恼怒丧智；调整目标，原谅自己；理解别人，化解怨气；直面挫折，积极应对；日月交替，阴阳转换；阳光心态，快乐人生；宽容大度，有德不孤；顾全大局，不计小节；百忍成金，尖刻招祸；与人方便，自己方便；真理相对，视角有别；坚持原则，弘扬正气。本书作者精心烹制的“心灵鸡汤”，将有助于读者朋友远离烦恼，拥抱幸福。

图书在版编目（CIP）数据

人生幸福来源于自我和谐 / 叶建华著. —北京：
机械工业出版社，2011. 11
ISBN 978 - 7 - 111 - 36431 - 3

I. ①人… II. ①叶… III. ①幸福—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 231284 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：余红 责任编辑：余红

责任印制：杨曦

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

148mm × 210mm · 7.25 印张 · 121 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 36431 - 3

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言 >>>

在世界经济麻烦不断、危机迭起之时，我国经济风景这边独好。然而许多人感到人生幸福并未随着经济的增长而增加，相反，他们感到精神紧张、压力增大、焦虑增加。

人生幸福是什么？人生幸福是使人心情舒畅的境遇和生活，是心理欲望得到满足时的状态，是一种希望保持的愉快心情，物质条件并不与人生幸福成正比。时下有这样一句流行语：有钱买得到席梦思，但买不到香甜的睡眠；有钱买得到良药，但买不来健康。

我们生活在现实社会，而非真空之中，我们不能回避社会现实问题，要面对现实矛盾，处理复杂问题，我们难免碰到生气的事，遇到不讲理的人。怎样才能少受自己情绪的纷扰，减少别人对自己的伤害，快乐、幸福地过好每一天呢？这是我们每个人必须面对和求索的人生课题。

人类智者深邃的目光早已看透了世界乱象、众生病症，并为世人开出了一剂良方。这剂良方不在遥远的地方，就在我们的故乡。我们应当弘扬中国文化，吸取先祖智慧，擦擦迷茫双眼，认清人生的方向；稍稍放慢脚步，观赏沿途的风光；静静安顿心灵，抚慰受到的创

伤；理理人际关系，修复过往的不爽。这样才能营造自我和谐，使人生与幸福相伴。

人生幸福既需要有政治昌明、经济发展、科技进步、政策惠民等宏观环境的保障，又需要不断自我修炼，尤其要做到再气也要想开，得理也要让人。

本书以中国传统文化为底料，以古今中外案例为素材，以通俗哲理为经纬，重点阐述了生气伤身、恼怒丧智，调整目标、原谅自己，理解别人、化解怨气，直面挫折、积极应对，日月交替、阴阳转换，阳光心态、快乐人生的智慧；诠释了宽容大度、有德不孤，顾全大局、不计小节，百忍成金、尖刻招祸，与人方便、自己方便，真理相对、视角有别，坚持原则、弘扬正气的真谛。

人生幸福不在于取得多少成就，而在于从容应对挫折，因为挫折是人生不可避免的。本书介绍的应对挫折的公式和真实案例会使读者从中受益。

在人生的道路上，我们犹如一名战士，不仅要有锋利的矛，攻城拔寨、开疆拓土、成就事业，而且要有坚韧的盾，防御明枪、抵挡暗箭、化解误会、保护自己。如果能够修炼好和谐之道，那么我们的矛将更加锋利，盾将更加坚韧，人生将更加和谐与幸福。

希望读者朋友通过阅读本书，能够开卷有益。由于本人水平所限，难免存在差错之处，敬请读者朋友不吝赐教。

目 录 >>>

前言

第一章 生气伤身，恼怒丧智

- 人活一口气 / 2
- 生气为致病之源 / 5
- 恼怒容易丧智 / 8
- 不要被别人激怒 / 10
- 生气不如争气 / 15
- 不要轻易生气 / 19
- 心胸决定事业 / 20

第二章 调整目标，原谅自己

- 不要嫉妒别人的成就 / 25
- 选择适合自己的人生目标 / 32
- 人非圣贤，孰能无过 / 36
- 阿 Q 一下也无妨 / 38

第三章 理解别人，化解怨气

- 品味盲人摸象的寓意 / 44
- 对亲友多一分理解 / 45

学会换位思考 / 48
没有人会踢“死狗” / 51
职场走向可以预知 / 54
不要活在外界的掌声里 / 57
价格围绕价值上下波动 / 61
睁一只眼闭一只眼 / 64
不拿别人的错误惩罚自己 / 66

第四章 直面挫折，积极应对

人生挫折不可避免 / 72
挫折是成长的动力 / 79
如何应对挫折 / 82
成就大业更要靠对手 / 88
将玻璃杯变成玻璃钢杯 / 91

第五章 日月交替，阴阳转换

塞翁失马，焉知非福 / 96
冬天来了，春天还会远吗？ / 101
让不高兴的事成为高兴的事 / 103
风物长宜放眼量 / 109

第六章 阳光心态，快乐人生

乌云遮不住，终究要日出 / 114

为有半杯水而高兴 / 116
鸟巢为我而盖 / 119
用快乐覆盖忧郁 / 120
带着微笑入眠 / 125
感谢让我们生气的人 / 128

第七章 宽容大度，有德不孤

水往低处流，人向善处聚 / 133
有容乃大 / 135
得理也让人 / 140

第八章 顾全大局，不计小节

黄河九曲归大海 / 146
把智慧的锋芒收敛起来 / 149
得饶人处且饶人 / 152
饶人是一种自信的表现 / 154
增强大局意识 / 156

第九章 百忍成金，尖刻招祸

忍得一时之气，免得百日之忧 / 160
无人愿意与尖刻之人为伍 / 162
舌头比牙齿寿命长 / 164
忍让是一种大智慧 / 167

忍耐是成功的品质 / 170

第十章 与人方便，自己方便

给别人留情面，给自己留台阶 / 174

宽容他人，轻装上阵 / 177

礼让是社交的润滑剂 / 180

帮助别人就是帮助自己 / 183

第十一章 真理相对，视角有别

每个人的知识都是有限的 / 190

让别人把话讲完 / 192

当好倾听者 / 193

不要急于下结论 / 196

真理向前一步成谬误 / 200

第十二章 坚持原则，弘扬正气

小事可糊涂 / 202

原则不可丧失 / 206

不要轻易将难事推给上司 / 210

提升与小人相处的技巧 / 213

后记

第一章

生气伤身，恼怒丧智

2011年8月，国家体育总局宣布将短道速滑队领军人物王濛开除出国家队。一时间，这一消息成为国内焦点新闻。

王濛在2006年都灵冬季奥运会获得500米短道速滑金牌，在2010年温哥华冬季奥运会上成功卫冕，成为中国卫冕冬奥会冠军的第一人。这位1985年出生的东北姑娘，在赛场上的豪气、霸气给人们留下了难忘的印象。然而她在生活和训练中的脾气、傲气却不断地伤害别人，同时也伤害了自己。丽江的对外打架和青岛伙同队友打领队事件严重损害了短道速滑队的形象，挑战了一位运动员的道德底线，国家体育总局不得不“挥泪斩马谡”，以整肃风气、以儆效尤。

对于王濛来说，成也是“气”，败也是“气”。

“气”与人生密切相关，与“气”有关的成语多达180多个。成语是中国智慧的结晶，是一种特有的文化现象。许多成语来自于故事、典故、案例，可见我们的



先祖对“气”的认识何其深刻和广博。

“气”可以成为人生的锐矛，攻城拔寨、开疆拓土、成就事业；也有可能成为人生的毒药，伤身丧智、危害事业、侵蚀生命。

面对千年之变局的社会转型时期，需要认识自我、调整自我；建设和谐社会，需要和谐自我、和谐家庭。

人生和谐与幸福离不开和气、正气、志气、勇气、锐气，而人生冲突和争斗大都与骄气、怒气、怨气相关。实践告诉我们，生气容易伤身，恼怒容易丧志。研究“气”、认识“气”、理解“气”、转化“气”、开发“气”、利用“气”，对于修炼自我心灵、建立和谐关系、营造幸福人生具有重要的现实意义。

人活一口气

俗话说：“人活一口气，佛争一炷香。”这句话说明“香”对于佛很重要，“气”对于人很重要。“气”是生命活动的原动力。“气”既是运行于体内微小难见的物质，又是人体各脏腑器官活动的能力；“气”既是物质，又是功能。人体的呼吸吐纳、新陈代谢、血液运行、抵御外邪等生命活动，无不依赖于气化功能。生气可以影

响情绪，使人致病，而通过修炼气功，可以强身健体、延年益寿。以上说明人的生存离不开气，是否存在生命体征，常常以是否有气息作为衡量标准，一个人如果没有了气息，那么就意味着他生命的终结。

一个人是否有出息，在很大程度上取决于是否有志气。所谓志气，就是指求上进的决心和勇气，成就事业的气概。有志气的人，往往目标明确，意志坚定，能够将困难踩在脚下，越是在困难的情况下，越能显示志气、精神和力量。有句成语叫做“有志者，事竟成”，说的就是志气与人生成就的关系。在人生的道路上难免遭遇种种挫折坎坷，如果缺乏志气、丧失斗志、萎靡不振，将一事无成。一个人只有树立了志气，才有可能百折不挠、屡败屡战、走向成功。

对于身高仅 1.55 米的邓亚萍来说，她并不具备打乒乓球的优势，但她凭着崇高的理想、坚强的意志，以罕见的速度、无所畏惧的胆色和顽强拼搏的精神，13 岁就夺得全国冠军，15 岁时获亚洲冠军，16 岁时在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军。19 岁在巴塞罗那奥运会上勇夺女子单打冠军，并与乔红合作获女子双打冠军。邓亚萍先后获得 14 次世界冠军头衔；在乒坛世界排名连续 8 年保持第一，是排名世界第一时间最长的女运动员，曾获得 4 枚奥运会金牌，并且是第

一位蝉联奥运会乒乓球金牌的运动员。邓亚萍在赛场上的气势不仅征服了亿万观众，而且得到了国际奥委会前主席萨马兰奇先生的青睐和厚爱，他们之间的忘年之交成为体坛的佳话。这一切皆缘于萨翁喜欢邓亚萍的拼搏精神和虎虎生气。

“亚圣”孟子说：“我善养吾浩然之气”，南宋文天祥是在土牢中写下了千古绝唱《正气歌》。浩然之气是圣人锤炼品德、修炼学问的动力，也是今人成就事业的源泉。

张瑞敏怀抱振兴民族工业的梦想，将一个濒临倒闭的小厂打造成全球白色家电的知名企业。任建新满怀兴业报国之志，将一个诞生在西北兰州防空洞里的工业清洗公司发展为世界 500 强企业。马云积极探索电子商务之道，已将阿里巴巴网站打造成为全球最大的 B2B 电子商务平台，集团旗下的淘宝网已成亚洲最大个人交易网站。

张瑞敏、任建新、马云的人生充满着志气、生气、锐气，他们活出了人生的精彩，赢得了人生的幸福。

一些身处绝境的人，凭着一种信念、一股生气，在极其险恶的情况下创造了生命奇迹。汶川大地震来袭之时，有的人被埋在废墟下 100 多甚至 200 多个小时而得以生还，这些大难不死的幸存者都有一个共同的信念，

那就是他们相信会得到营救，始终没有放弃生的希望，始终没有销蚀生命之气。他们知道，只要气一消，就再也醒不过来。他们的经历再次说明，人活一口气。

生气为致病之源

“今天气死我了！”这句话我们大家非常熟悉，你我可能都说过。人真的能被气死吗？此话不假，生气不仅能使人致病，而且有可能致人死亡，现实生活中这样的案例不少。

《黄帝内经·灵枢篇》说：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食起居。”我们的老祖宗很早就明白生气是疾病根源之一，生气不但浪费身体的血气能量，而且是造成多种疾病的重要原因。

现代医学理论认为，90%以上的疾病与情绪有关，90%以上的疾病可以自愈。经常生气、发怒的人容易患上多种疾病。

当人生气时，会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，它会作用于中枢神经系统，使血糖升高，脂肪分解加强，血液和肝细胞内的毒素增加，从而容易引起肝病。

人生气时，脑细胞会工作紊乱，引起交感神经兴



奋，使胃肠中的血流量减少，从而容易引起胃病。

人生气时，会引发心跳加快，心脏收缩力增强，血压升高，血液黏稠，大量的血液冲向大脑和脸部，会使供应心脏的血液减少，从而容易导致心脏病。

人生气时，心脏对血液和氧气的需求增加，肺的工作量骤增，使得呼吸急促，甚至出现过度换气的现象，肺泡不停地扩张，得不到应有的放松和休息，从而容易引起肺病。

气愤之极，可使大脑思维活动失常，往往会做出鲁莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的激烈刺激，气血上冲，还会导致脑出血，危及生命。

根据医学专家介绍，生气不仅容易导致肝病、胃病、心脏病、肺病、脑出血，而且对肾脏、皮肤、免疫系统等都会造成伤害。

中医理论分析，人生气时，气往上冲，直冲头顶，长期生气会在人身上留下痕迹。从外表看，经常处于生气、发怒状态的人，多数会秃顶，严重的还会头顶变形，在额头两侧形成双尖的 M 字形微秃。

生气尤其是发怒，无异于自虐和慢性自杀，严重者还会导致脑出血、心肌梗死、旧病复发而即时毙命，这绝非危言耸听。

据媒体报道，埃及前总统穆巴拉克 2011 年 8 月躺在

担架上接受了法院审判。这位执政近 30 年的铁腕人物从 2011 年 2 月下台到接受审判仅 6 个月的时间，也许身体状况急转直下的主要原因不是生理机能的自然老化，而是生气发怒、抗议、绝食、心理情绪的作用。假设埃及不发生政变，穆巴拉克继续在位执政的话，他有可能依旧会身体健康、光彩照人。

由此可见，一代世界知名领袖都难以逃脱生气发怒和情绪心魔的摧残。

我们大家都熟知诸葛亮气死周瑜的故事。当年的周瑜可是一个年轻有为、事业有成、春风得意的人物。但却有一个致命的毛病，那就是心胸狭窄、妒贤嫉能，曾多次设计欲置诸葛亮于死地。然而每次斗智却总是处于下风，最终导致自己怒火中烧、血压上升、箭疮迸裂、气绝身亡。

周瑜给后人留下了诸多教训。一是不要轻易生气、发怒。生气、发怒有损身体健康甚至使人毙命。二是要虚心学习他人的长处。寸有所长，尺有所短，闻道有先后，术业有专攻，不能强求自己什么都比别人强，更不能“武大郎开店——容不得高个”。应当见贤思齐，弥补自己的不足，而不是唯我独尊。三是要经受得起挫折的考验。人生难免遭遇挫折与坎坷，一个人的成功，不仅在于能够打多少胜仗，更在于能够承受多少败仗。周



瑜被自己的“骄气”、“怒气”引上了不归路，带给后人深深的惋惜和深刻的教训。

有些企业家过分追求企业发展速度和利润，当与客观环境发展矛盾时，缺乏对别人的理解，习惯批评下属，抱怨利益相关方，经常处于着急、气愤、发怒的状态，由此产生的负面情绪对身心健康造成严重伤害，甚至导致英年早逝。

当我们了解了生气的危害性之后，就应当自觉地进行自我调节，再气也要想得开，尽量让自己不生气、少生气，即使生了气也要学会很快地消气，尽快走出负面气场，努力营造阳光心态。

恼怒容易丧智

“我被气糊涂了”也是我们经常听到的一句话。人在生气和发怒时，由于情绪激动，生理功能紊乱，容易出现记忆中断、思维不畅、理智丧失、行为反常、气令智昏的现象。

2011年7月7日，长沙市发生一起丈夫因恼怒砍死即将临盆的妻子的案例。丈夫王某31岁，妻子康某29岁。中午吃饭时两个人还好好的，下午4点多却发生了