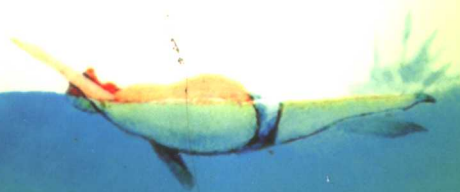


Don't
Angry

别为小事
生气

73招管理你的情绪
用理智赢得快乐的人生

李韬 段海春/著



为什么还要等待?
马上阅读本书,
今天就开始享受生活、成功和健康!

海潮出版社

别为小事生气

73 招管理你的情绪
用理智赢得快乐的人生

李韬 段海春 著



图书在版编目(CIP)数据

别为小事生气/李韬, 段海春 著. —北京: 海潮出版社, 2003

ISBN 7-80151-724-5

I. 别... II. ①李... ②段... III. 愤怒—自我控制—普及读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028257 号

别为小事生气

李韬 段海春 著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

中国文联印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 9 字数: 150 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 9 月第 3 次印刷

印数: 7501 - 10500 册

ISBN 7-80151-724-5

定价: 18.00 元

不气歌

不要烦，莫要恼，烦恼多易衰老；人间事物难得全，计较得失添烦恼。

活到老，学到老，进取不分老和少；积极处世解矛盾，竞争奋斗得荣耀。

人的一生坎坷多，难防祸福难测风，嫉恨报复存疑心，思绪不宁自煎熬。

与人和，与人善，诚待人，宽人过，开朗宽容好处多。

得失恩怨不计较，谦让克制是美德，知足则常乐，和谐就幸福。

他人犯我我不气，一旦生气中他计，气出病来身无力，气出病来实可惧，及时反省可弥补，心平气和则益体。

人不快活痛苦多，乐观豁达疾自消，心胸窄小杂症扰，快乐永远伴随你，修心养性塑个性，防病治病健身心。

——《不气歌》

关于愤怒

愤怒，多么不可捉摸的力量！

上班时间快到而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你是否会烦躁不安？工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否会郁闷不已？生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会，谁不曾遇到过令人生气甚至怒不可遏的事呢？工作中的挫折、生活中的困难、同志间的摩擦、邻里之间的纠纷、被人冤枉、在公共场所被羞辱、家庭不和、夫妻吵架、子女不听话等等，都可使人生气、愠怒，甚至暴跳如雷。

怒，是“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”人之七情之一。人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式等不尽相同，发生某些磨擦或冲突是难免的，愤怒情绪的出现也可以理解，然而，若是经常愤怒，或是愤怒一触即发，往往会使人的身心健康受到损害。《内经》说：“百病生于气也”、“怒则气上，则伤肝；肝伤、则病起。”近代科学研究证明：暴怒能击溃人体生物化学保护机制，使人抵抗力下降，而为疾病所侵袭。怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，随时都可酿成大祸。“怒从心上起，恶向胆边生”，就是这个道理。

发怒会使人远离真理。世界上很少有因为愤怒就使问题和矛盾获得解决的；相反，常常因为愤怒把事情搞僵了，搞糟了。愤怒时，极而言之，极而行之，没了后退之路，没了回旋余地。本来有理，反而变成了没理；本来小事，结果闹成了大事，甚至不

可收拾，过后，悔之晚矣。《三国演义》中的张飞怒责部下，结果被范疆、张达切了脑袋；刘备怒气难抑，率兵亲征，又被东吴火烧连营。第四次中东战争中，以色列 190 装甲旅旅长阿萨夫亚古里与埃军第二步兵师先头部队遭遇时，因三次进攻均未成功，便恼羞成怒，把剩余的 85 辆坦克孤注一掷，结果中计惨败。诸如此例，举不胜举。俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。”因为愤怒是射向健康的一支利箭，它不一定能伤害你的敌人，却时时会侵蚀你自己的健康。

《孙子兵法·火攻篇》中指出：“主不可以怒而兴师，将不可以愠而致战。”这虽然强调的是临敌制怒，但对生活中的人们同样富有启发。清朝林则徐官至两广总督，一次，他在处理公务时，盛怒之下把一只茶杯摔得粉碎。当他抬起头，看到自己的座右铭“制怒”二字，意识到自己的老毛病又犯了，立即谢绝了仆人的代劳，自己动手打扫摔碎的茶杯，表示悔过。与人相处，不分是非曲直、动辄发火，是一种远离文明的表现。易怒之人，应像林则徐那样，潜心修养，注意“制怒”，心平气和，以理服人，不可放纵心头无名之火，像火柴头似的一擦就着，触物即烧。

“制怒”真言，谁都应该置为座右铭。

制怒并不是一件容易的事，它是一个人以理智战胜感情冲动的过程。善于制怒不仅需有“忍人所不能忍”的宽广胸怀和以大局为重的精神境界，而且还需要有强烈的自我控制意识。要“制怒”，首先要努力陶冶自己的性情，不断提高自己的修养，理智地将“愤怒”这个“情绪炸弹”扔掉。

制怒的最好法门是忍，是宽容。自觉的忍，理智的让，不是退缩，不是无能，不是放弃原则，而是一种策略，一种智慧，一种境界。只有洞察世事，心灵清澈，对是非、矛盾有清醒认识的

人，才会在可能被激怒的时候，做到真正自觉地忍，真正心平气和地面对生活、工作中的各种矛盾和挑战。具有忍的智慧，达到忍的境界，当然需要修炼，而生活本身，它的正面的经验和负面的教训，则是这种修炼的燧石。

退一步海阔天空。宽容，正好说明你的涵养，你的心胸博大，你的内在力量。

一个不会愤怒的人是庸人，一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。聪明人的聪明之处，是善于运用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。以平和的态度来摆事实、讲道理，要比大喊大叫更能让对方心服口服；而宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人心。只要我们肯下功夫学会制怒的正确方法，他人肯定会对我们的道德、修养以及理智、大度出自内心的佩服。那时，我们自会达到“风平而后浪静，浪静而后水清，水清而后游鱼可数”的全新境界。

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，远离愤怒，认真、快乐地生活，怀大爱心，做小事情。

不气歌	/2
关于愤怒	/3

第 I 章 你生气的样子——怒火种种

1. 世人的样子	/3
2. 聪明人的忌讳	/6
3. 圣人的无奈	/9
4. 没有天生的脾气	/13
5. 令人讨厌的	/16
6. 别走极端	/19
7. 自尊也会闹笑话	/23
8. 敏感所毁灭的	/26
9. 随时准备着	/29
10. 这是消极的	/33
11. 伽罗华的不幸	/36
12. 胜利者的特质	/40
13. 为什么而激动	/44
14. 善意的叱责	/48
15. 激愤的马歇尔	/51

第 II 章 生气为你带来什么——愤怒的后果

16. 你所不知道的	/57
17. 被气死的周瑜	/61
18. 天才因何陨落	/64
19. 生活的镜子	/68
20. “怒思祸”	/71

21. 这就是游戏规则	/74
22. 职场的焦虑	/77
23. 两次跳进同一火坑	/80
24. 被自己所打败的人	/84
25. 信任如此脆弱	/88
26. 爱与恨之间	/92
27. 众叛亲离的先驱	/96
28. 这是一个悲剧	/100
29. 唯一的结局	/102
30. 我是无辜的	/105

第Ⅲ章 是什么惹恼了你——怒火之源

31. 道歉的男孩	/111
32. 名誉与污点	/114
33. 心量有多小	/117
34. 气盛就可以凌人吗	/120
35. 一杯酒的祸事	/123
36. 总是骄傲的家伙	/125
37. 自负者的悲哀	/128
38. 自大狂	/131
39. 彼得的礼仪	/133
40. 渴望理解的人	/136
41. 战胜逆境	/139
42. 不能侵犯的	/142
43. 拒绝合作	/145
44. 我有我的自尊	/149

目录

第Ⅳ章 学会不生气——制怒之道

45. 躲避与转移	/155
46. 释放与宣泄	/158
47. 激怒的力量	/161
48. 大家都有责任	/164
49. 与怒气对话	/167
50. 挥别工作怒气	/171
51. 释放压力	/175
52. 得饶人处且饶人	/179
53. 生命的礼物	/183
54. 恭敬不如从命	/186
55. 加强自我修养	/189
56. 比比谁更冷静	/192
57. 情绪锻炼的重要性	/196
58. 自然陶冶法	/200

第Ⅴ章 学会生气——怒火的妙用

59. 引怒火做功	/205
60. 敢怒敢言的个性	/207
61. 不妨不在意一回	/212
62. 离火源远点	/215
63. 化愤怒为力量	/218
64. 身体的伤口和心灵上的伤口都难以恢复	/221
65. 想清楚再发怒	/224
66. 学习发怒与不发怒	/228
67. 没什么受不了的	/232

68. 我行我素的境界	/235
69. 新瓶装旧酒	/238
70. 真正的气魄	/241
71. 以退为进	/245
72. 放弃也是一种美	/249
73. 坚信自己	/254
结 语	/258

目录

你生气的样子
——怒火种种

第一章

1 世人的样子

“在太平无事的时候，由于拘谨，有些强烈的情感便不能压抑下去，至少也会想法遮掩，可是处于心烦意乱的境况中，人就不会故作，无意中将真实感情暴露出来。”

——司各特

“做自己情绪的奴隶比做暴君的奴隶更为不幸。”

——毕达哥拉斯

在生活中，我们常常看到这样一些现象：人多拥挤的公交车辆上，乘客之间由于无意碰撞而引起争吵，双方闹得脸红脖子粗；学校里同学之间为一些鸡毛蒜皮的小事如不小心碰落了别人的铅笔盒之类而出言不逊，大动肝火，怒气冲冲；邻里之间为了一些小纠纷而各不相让，争吵辱骂，没完没了。这些都是无原则的冲突，不必要的感情冲动，毫无意义的犯颜动怒，是无益之怒。

一个人在发怒的时候，最难看。纵然他平时面似莲花，一旦怒而变青变白，甚至面色如土，再加上满脸的筋肉扭曲，那副面目实在不仅是可憎而已。俗语说，“怒从心上起，恶向胆边生”，怒是心理的也是生理的一种变化。人逢不如意事，很少不勃然变色的。年少气盛，一言不合，怒气相加，但是许多年事已长的人，往往一样的脾气暴躁。有一位老者，年事已高，并且半身瘫痪，每晨必阅报纸，戴上老花镜，打开报纸，不久就要把桌子拍得山响，吹胡瞪眼，破口大骂。报上的记载，他看不顺眼。不看不行，看了呕气。这时候大家躲他远远的，谁也不愿招惹他。过一阵雨过天晴，他的怒气消了。

诗云：“君子如怒，乱庶遄沮；君子如祉，乱庶遄已。”这是说有地位的人，赫然震怒，就可以收拨乱反



正之效。但盛怒之下，体内血球不知道要伤损多少，血压不知道要升高几许，总之是不卫生。而且血气沸腾之际，理智不大清醒，言行容易逾分，于人于己都不相宜。佛家把“瞋”列为三毒之一，“瞋心甚于猛火”，克服瞋恚是修持的基本功夫之一。燕丹子说：“血勇之人，怒而面赤；脉勇之人，怒而面青；骨勇之人，怒而面白；神勇之人，怒而色不变。”我想那神勇是从苦行修炼中得来的。生而喜怒不形于色，那天赋实在太好了。

但是既为芸芸众生，谁又有这样的天赋呢？所以，一般人还是以少发脾气少惹麻烦为上。

2 聪明人的忌讳

“你因为一个人的无耻而愤怒的时候，要这样的问你自己：那个无耻的人能不在这世界存在么？那是不能的。不可能的事不必要求。”

——玛可斯·奥瑞利阿斯

“计算一下你有多少天不曾生气。在从前，我每天生气；有时每隔一天生气一次；后来每隔三四天生气一次；如果你一连三十天没有生气，就应该向上苍表示感谢。”

——艾皮克蒂特斯

生活中有大量爱发脾气的俗人、庸人，可也有聪明人。是不是聪明的人就不会失掉自己的风度呢？我们说，老虎也有打盹的时候，聪明人也有糊涂的时候。

刘备作为三国中的主角之一，他戎马生涯几十年，当初在他颠簸流离之时，便被评介为“喜怒无形于