

强者可掌控情绪 弱者为情绪所累  
别拿他人的错误来惩罚自己

# 不生气， 就赢了

汪建民 编著



北京工业大学出版社

不生气，  
BU SHENGQI，  
就赢了  
JIU YINGLE

汪建民 编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不生气, 就赢了 / 汪建民编著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 4265 - 7

I. ①不… II. ①汪… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 064210 号

---

## 不生气, 就赢了

编 著: 汪建民

责任编辑: 杜曼丽

封面设计: 刘 源

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 160 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 4265 - 7

定 价: 28.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

## 前言

“不生气，就赢了”这是金庸先生的至理名言，也是金庸先生一篇小杂文的标题。他在文中告诉我们，凡是心胸狭窄者，整天愁眉苦脸，精神萎靡不振，身体很难健康，对工作、生活就会丧失信心；相反，心胸敞亮者，整天乐呵呵，精神百倍，对工作生活都充满热情，必将永远健康充满活力。因为你不生气，所以心情愉悦、健康长寿，你的人生必将丰富多彩，你就赢了！

人生有喜乐，自然也就有恼怒。这些丰富多彩的情绪让我们的人生多姿多彩。人生在世，不如意总是会伴随我们的，让我们的生活别有一番滋味，于是就有了种种不愉快的经历。“气大伤身”，这是一条千古不变的真理。通常一个人爱生气，爱发脾气，就会影响身体健康。另外，生气也具有极强的破坏性，它可能会毁了一个人的学业、事业、人脉、家庭，等等。这都会让人苦恼不已。

然而，生活的目的不是徒增烦恼，是要有所作为，活得轻松愉快，健康幸福。要想实现这些，我们就要学会控制自己的情绪，不要轻易生气，要知道，生气就是拿别人的错误惩罚自己。当我

们要生气的时候，就应该想：“我哪有时间来生气？我应该去做更重要的事，我的现状不容我生气。”如果我们已经拥有很多，就应该想：“既然我已经拥有这么多，我更没有理由生气了。”这样，我们也就能摆脱生气的坏情绪了。

只有不生气，才能赢得人生的幸福美满和成功，这就需要我们时时注意心性的修炼，需要事事加强自我修养。其中微笑生活、包容大度、忍让退步、心平气和、理解对方、忘记过去、感激困境、争气向上等，都是应对一切不如意的方法与策略，这样，我们就能赢得快乐、豁达、美满、尊重、当下、未来、成功。那么生活中的一切不如意的现状都会得到改变，进而我们赢得人生。

本书分别从八个方面解读了调节“生气”这一不良情绪的方式和心态。书中采用的精彩故事多贴近现实，相信一定会给人们带去一剂心灵良方。同时也衷心希望本书能成为人们生活中的良师益友！

# 目录

## 第一章 生气不如微笑——微笑生活，赢得快乐

人活一世，不可能一帆风顺，总会遇到一些让我们感到既烦恼又生气的事情。有的人会情绪低落，生闷气。其实这是一种愚蠢的行为。此时，我们需要保持微笑，只要懂得微笑，那么气自然就会消，就一定能够找到属于自己的快乐。要时刻牢记，“微笑”这个简单的动作，就是赢得快乐的捷径。

- 笑一笑，气就消一消 / 2
- 微笑比生气更有力量 / 5
- 不为生活烦恼而生气 / 10
- 用乐观的心态接受现实 / 15
- 微笑带来最大的幸福 / 19
- 用微笑赶走抱怨 / 23
- 用微笑抵制磨难 / 26

不要因为追求完美而失去笑容 / 30

发自内心的微笑最真诚 / 34

微笑多一点，收获就多一点 / 40

## 第二章 生气不如包容——包容大度，赢得豁达

在人际交往中，人们往往因为自己的目的和意图，而不得已做一些伤害别人的事情。这是可以理解的。被伤害者要牢记那句古话：“宰相肚里能撑船。”学会包容，而不是生气或是仇恨。学会了包容，才能达到豁达的境界，成为一个胸怀宽阔的人。

没有豁达就没有宽容 / 46

人生不可太认真 / 49

宰相肚里能撑船 / 53

心怀宽容，化解怒气 / 58

宽容别人就是善待自己 / 62

善待他人就是善待自己 / 65

凡事必须留有余地 / 70

用宽容的心感化他人 / 75

用爱化解仇恨 / 78

### 第三章 生气不如忍让——忍让退步，赢得人生

“忍”是一种大智若愚的处世智慧，是一种厚积薄发前的蓄势。俗话说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”在人生的道路上，“忍”字的作用无法估量，我们要学会忍耐，不逞一时之气，才能以退为进，赢得人生。

韬光养晦，厚积薄发 / 86

忍耐的力量 / 91

与其生气不如让人三分 / 95

成全别人显胸襟 / 101

退一步海阔天空 / 106

礼让其实是一种智慧 / 111

退让并不代表软弱 / 116

忍一时之气，换百日平安 / 121

### 第四章 生气不如和气——心平气和，赢得美满

“人和”在社会活动中是非常重要的。自古就有“和则一，一则多力，多力则强”的思想。当与他人发生矛盾冲突后，要学会“得饶人处且饶人”，既不要因为小事去得罪别人，也不要因为生气而让自己的健康受损。只有心平气和，才能有助心态健康、身体健康。这难道不就是美满吗？



心态平和就能收获快乐 / 128

积极心态让怨气消失 / 132

和气，帮你化敌为友 / 136

“糊涂”让你心平气和 / 141

不为小事影响好心情 / 147

心平气和才能少生病 / 152

少攀比才能少生气 / 157

## 第五章 生气不如理解——理解对方，赢得尊重

俗话说：“人生就像一场戏，因为有缘才相聚。”是的，缘分将不同的人聚集到了一起。虽然有时会因为这样或那样的事情而产生分歧，但不必生气，彼此之间要多一点理解。只有相互理解，才不会伤了彼此的和气，进而赢得尊重。

平和待人，切莫动气 / 162

用平常心看待得与失 / 168

多一分理解，少一分倔强 / 173

不要让争吵毁了幸福 / 177

体谅家人的苦处才能少生气 / 181

## 第六章 生气不如忘记——忘记过去，赢得当下

荷马说：“过去的事已经过去，过去的事无法挽回。”在日常生活中，我们没有必要为过去的损失而悲伤，过去的已经过去，再怎么悲伤也无济于事。与其悲伤生气，还不如放宽心，好好地享受当下的一切。要知道，活在当下就是一种幸运。

别为打翻的牛奶哭泣 / 186

忘记怨恨，放空心灵 / 190

放下怨恨，向对手学习 / 195

记人之善，忘人之过 / 200

忘掉过去所带来的痛苦 / 203

## 第七章 生气不如感激——感激困境，赢得未来

生活在这个复杂的社会中，我们难免会遭受别人的羞辱、讥笑、凌辱，陷入种种困境。这些都会给我们的内心造成极大打击，更会让我们愤怒。但是，面对这样的折磨，我们不要生气，而要学会从中积蓄力量，将压力化为前行的动力。只有这样，才能最终赢得美好的未来。

珍惜幸福，用感恩驱走怨气 / 208

别人的打击是对你的历练 / 212

- 伤害让自己更坚强 / 217
- 以一颗感激的心走出困境 / 221
- 忘记仇恨的最好方法是感激 / 226
- 不懂得感恩就没有未来 / 230

## 第八章 生气不如争气——争气向上，赢得成功

俗话说：“生气不如争气。”我们要想赢得成功，就不要去抱怨种种不如意，更不要为了这些而恼怒不已。人生多变幻，种种不如意对我们来说，有时就是一种幸运，能激发我们努力向上的勇气。所以，越是不如意，就越要保持良好的心态，为自己争一口气。这才是唯一的出路。

- 改变坏脾气，为自己加油 / 234
- 调整情绪，勇敢面对挫折与失败 / 238
- 羞辱是一种动力 / 241
- 少斗气，多争气 / 246
- 有对手，才能有旺盛的斗志 / 249
- 失败了不要生气，要汲取宝贵经验 / 254

## 第一章

### 生气不如微笑——微笑生活，赢得快乐

人活一世，不可能一帆风顺，总会遇到一些让我们感到既烦恼又生气的事情。有的人会情绪低落，生闷气。其实这是一种愚蠢的行为。此时，我们需要保持微笑，只要懂得微笑，那么气自然就会消，就一定能够找到属于自己的快乐。要时刻牢记，“微笑”这个简单的动作，就是赢得快乐的捷径。

## 笑一笑，气就消一消

中国有句谚语叫作“笑一笑十年少，愁一愁白了头”。在现实中，很多人往往因为各种原因，生活得并不快乐。不仅如此，很多人甚至感觉自己很难快乐起来。其实，快乐很简单，只要你在生活中，在面对很多会让你生气的事情的时候，微微一笑。虽然这是个很简单的动作，但却有着强大的作用。你笑一笑，心中的怒气就会消一消，这样你就会拥有更多的快乐。

人生在世，总会遇到一些不顺意的事情，有时候甚至是非常多的苦难。但是，对于一个想要快乐的人来说，这并不会影响到其幸福感和快乐感。在这样的苦难当中，只要我们能够以微笑面对，就会从中获得快乐，活得快乐。

古人云：“不知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；不知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧更为甚。”面对生活中的痛苦，不要一味地回避和躲让。因为有了它，我们的人生才变得丰富多彩，我们的意志才变得坚忍不拔，我们的思维才变得成熟敏捷。因此，我们要学会迎接痛苦、医治痛苦、化解痛苦，将痛苦看作一种锻炼。它是让我们走向幸福、拥有快乐的开始。

曾经有一个小男孩，长得挺好看，但是，不知道什么原因，平时总是愁眉苦脸的，非常不快乐。当孩子的妈妈看到这种情况的时候，就想了一个办法。在后来的时间里，每天早上吃早餐的时候，妈妈就会给小男孩讲一个笑话。刚开始的时候，小男孩还是没有多大的变化，但是时间一长，小男孩的脸上慢慢多了一些笑容。在上学的路上也是非常的开心快乐，以前会因为小事发脾气，现在也变得爱笑了。不仅如此，几个月之后，这个小男孩的学习成绩也有了很大的提高。

笑一笑，气就会消一消。很多人都在忙着寻找快乐和幸福，但是往往也会感觉得到快乐和幸福是很难的事情。事实上，幸福是无所不在的。而“保持高度的幽默感”是关键之一。喜剧演员、“天才老爹”比尔·寇斯比曾说：“你可以把所有的痛苦都用笑声来淹没。只要你能在任何事物上面发现它们的幽默之处，那么所有的困难你都能克服了。”

痛苦与快乐永远是相辅相成的，当面对痛苦时，我们不应该一味地抱怨和愤恨，甚至怒火冲天，而是要用快乐的心态去迎接它，很多时候，正因为有了痛苦，我们的快乐才如此让人记忆深刻，它让我们的生活多了一种味道。这样，我们才会更加珍惜这种快乐和幸福。

一个拥有幸福和快乐的人，无论到哪儿，都会悠然自得，快

乐无比。然而，要想成为一个幸福的人，一个快乐的人，必须先敞开你的心扉。亚伯拉罕·林肯曾经说过：“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”俗话说得好，相由心生，境由心转。选择幸福你才会幸福，如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中，或者沉浸在无边的恼怒之中，你什么时候也发现不了快乐。相反，若你可以在生活中随处取得点点滴滴的快乐，自然而然的，你的眉宇间就会散发光彩。

俗语说得好：“幸福的心灵就像良药一样易使病人康复。”把痛苦紧紧抱在怀里念念不忘，会使我们最终被痛苦淹没。“把生活看得太严肃，还有什么价值呢？”歌德曾经说过：“如果早上醒来我们没有感受到新的喜悦，如果夜晚降临没有赋予我们对新的幸福的期望，那么每天的睡觉和醒来还有什么价值呢？今天的阳光照耀在我身上，我应该去认真地感受生活。”

快乐是生活的基调，是人生中最快乐的颜色。快乐者，即使处于人生的低谷，仍信心百倍。快乐者是一团火，既照亮自己，又温暖别人。生活中，每个人都会遇到一些苦难或者不顺的事情，但是这些并不是我们生气的理由，我们也更加没有必要拿生气来惩罚自己。如果是这样的话，我们就会有更大的损失和伤害。所以，朋友，不妨多笑一笑，或许你就会发现，原来快乐其实很简单。

## 微笑比生气更有力量

生活中，快乐总能让人感到非常的舒服，并且充满着力量。在现实的社会中，由于各种原因，我们总难免会有自己的一些不如意的处境，但是，我们要想更快乐地生活，就不要因为自己的处境而烦恼，而是要学会给自己一个微笑，给生命一个微笑。这样，我们的生命就会变得更加丰富多彩。

他相貌十分丑陋，身高仅 1.53 米，三四十岁时才从事保险业，起初不但没有拉到保单，还受到别人讥讽。但是他仍很乐观，每天清晨从公园的长椅上“起床”时，总是向参加晨练的人微笑，不管对方在意不在意，他都不在乎，一如既往地向着人们真诚地微笑。

终于有一天，一个常去公园锻炼的富翁对他的微笑发生了兴趣，他不明白为什么一个吃不饱饭的人总是这么快乐。当了解到情况后，这位富翁便买了他的第一份保险，并把他介绍给许多商场上的朋友。他的微笑慢慢地感染了许多人，也帮他获得了事业上的巨大成功。



他就是日本历史上签下保单金额最多的保险推销员——原一平，而他的微笑被称为“全球最自信的微笑”。

微笑，有时候真的有着无穷的妙用。给别人一个微笑，有的时候就是对自己微笑，更是对生命的微笑。

希尔顿，1887年生于美国新墨西哥州，父亲去世之时，只给年轻的希尔顿留下2000美元的遗产。希尔顿加上自己的3000美元，只身去得克萨斯州买下了他的第一家旅馆。当旅馆资产增加到5700万美元的时候，他欣喜而自豪地告诉了他的母亲。但是，母亲却淡然地说：“照我看，你跟从前根本没有什么两样，不同的只是你已把领带弄脏了一些而已。事实上你必须把握比5700万美元更值钱的东西。除了对顾客诚实之外，还要想办法使每一个住进希尔顿旅馆的人住过了还想再来住，你要想一种简单、容易、不花本钱而行之可久的办法去吸引顾客。这样你的旅馆才有前途。”

希尔顿听后，苦苦思量母亲严肃的忠告：究竟什么“法宝”才具备母亲所指示的“一要简单，二要容易做，三要不花本钱财，四要行之可久”呢？终于希尔顿想出来了：“这个法宝一定是微笑。只有微笑具备这四大条件，也只有微笑能发挥如此大的影响！”于是希尔顿根据这一法宝订出了他经营旅馆的三大信条：信心，辛勤，眼光。他要求员工照此信条实践。他也要求员工，无论如何辛劳都必须对旅客保持微笑。