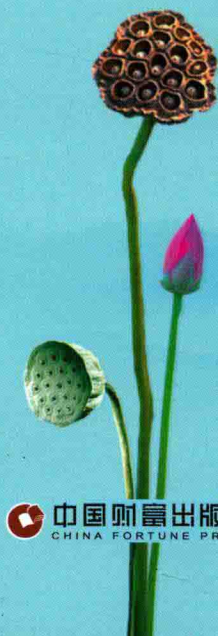


做人 争气不生气

做人争气，是以低就高的强者攻略
做事大气，是成就大业的至高法则

做事 大气不受气

张艳红◎编著

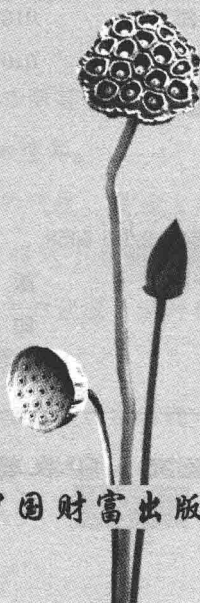


做人 争气不生气

做人争气，是以低就高的强者攻略
做事大气，是成就大业的至高法则

做事 大气不受气

张艳红◎编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人争气不生气,做事大气不受气 / 张艳红编著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5047-5842-2

I. ①做… II. ①张… 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 (2015) 第 189409 号

策划编辑 刘 晗

责任编辑 张 静

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静

责任校对 邢小波

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5842-2/B·0458

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2015 年 11 月第 1 版

印 张 15.25 印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

字 数 249 千字 定 价 32.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



如果你想拥有健康，首先你要学会如何做人争气而不生气；如果你想拥有快乐，首先你要学会如何做事大气而不受气。让内心足够强大、让头脑足够智慧，是每个现代人必须掌握的能力。谁做不到这一点，谁就注定会常生气、常受气。

在现在这个资讯发达、竞争激烈的社会，地球变得越来越小，人与人之间的距离越来越近了，人们之间频繁的接触成为必然，而各种各样的利益冲突也接踵而至。出乎意料的事、不公平的事、不愉快的事，每天都在发生。时不时，我们还会遇到各种让人心烦的小人，他们或暗箭伤人或蛮不讲理。

面对如此复杂的人际关系，如果我们一味退让，只会成为万人欺负的受气包；如果我们一味和人斗气，斗来斗去受伤的还是自己，那岂不是正中小人下怀？我们不妨冷静下来，一方面对生活中的棘手事件智慧出击，另一方面修炼自己心灵的气度。

无论是在社交场，还是在职场，本书中提到的智慧会帮助我们达到做人争气不生气、做事大气不受气的境界。

首先，要修炼自己宽广的气度。星云大师说：“一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。”心胸宽广、不斤斤计较的人，很少有事情能激起他心中的波澜，这样的人自然能够轻易达到做人争气不生气、做事大气不受气的境界。

其次，不妨学点为人处世之道。俗话说人善被人欺，马善被人骑。不妨先观察一下生活中的“老实人”，这些人往往是人们攻击的目标。“老实人”往

往内心脆弱，人对事没有戒备心。在这个鱼龙混杂的社会中，“老实人”再也不是一个褒义词了，适当打响心里的小算盘，学会精明做事，才能保证自己不受别人的气。

另外，还要有高超的办事能力。做任何事情，都要三分苦干、七分巧干。有些人常常会困惑，为什么同样的一件事情，别人能够轻轻松松搞定，自己去处理的时候却到处碰钉子，最后还不一定能办成？其实，正是因为自己没有那七分巧干才导致失败的结果。所以，要想在处理事情的过程中一路畅通，苦干的同时，别忘了巧干。

生气是一种消极的情绪，经常受气更是会让人丧失斗志。我们只有做到不生气、不受气，才能让自己的气场逐渐强大起来，拥有成功的人生和幸福的生活。

有一句老话是这么说的：“人生不如意之事十有八九”。面对生活中的种种不如意，还能够以智慧的方法、宽广的心态应对，达到“做人不生气、做事不受气”的高境界，这样的人无疑是最具有智慧的人。希望读者读完本书，能够真正做到做人争气不生气、做事大气不受气。



上 篇

做人争气不生气

第一章 生气不如争气	002
生气是拿别人的错误惩罚自己	002
耐心地做好你现在要做的事	004
无法改变不如坦接受	005
暂时的让步，是为了更好地前进	007
感谢批评你的人	009
咽下怨气，才能争气	011
第二章 用大眼光看待顺逆得失	013
相成相因，福祸何必存于心	013
平淡之心生出高人之境	015
遇大事，淡定可以自守	018
勿以得失论输赢	020
逆境时自我沉潜，顺境时自我惕厉	022
第三章 越是成功越要放低自己	025
心张扬，神不可张扬	025
得意时瞧得起别人，失意时瞧得起自己	027
把强势放在心里	029

越成功，越要会示弱	031
可以贫穷，不能潦倒	033
以失意之思，制得意之念	035
第四章 做人不能太老实	038
烂好人不能时时做	038
婉拒的艺术	040
学会拒绝别人，才能活得更自在	042
放枚“糖衣炮弹”，批评奏效不伤人	044
巧妙避开左右为难的选择	045
莫受谗言危害	048
第五章 真聪明容易，假糊涂难得	052
睁一只眼做人，闭一只眼处世	052
不计较小事，才有精力成大事	055
不是原则问题，不必太较真	058
大智若愚才是真聪明	060
愚不可及最难得	062
聪明人更需要懂得难得糊涂	064
第六章 能容人处且容人，得宽怀处且宽怀	066
与人争辩，受气的是你自己	066
迁怒是不负责任的选择	068
大人不记小过，英雄不记小仇	071
路让一步，味减三分	074
制怒，是一剂良方	076
用包容的心点亮前进的灯	079
第七章 化干戈为玉帛，化怒气于无形	081
给对手退路，给自己余地	081
口边留情，别让口舌变成伤人箭	082
手下留情，给人留情给自己留路	084

用感谢的态度面对纷扰	087
化解恩怨，不如置身恩怨之外	090
第八章 把脚步放慢，把胸怀放宽	093
人人都喜欢不斤斤计较的人	093
有所放弃才能有所进取	095
大弃大得，不弃不得	097
胸襟开阔，则事事如意	099
慢是一种能力，更是一种心态	101
还原生命的本来面目	103
第九章 随缘随性，烦恼自去	105
随性随意，随缘随喜	105
天堂与地狱仅一念之间	107
存平常心，做非常人	109
比较是最大的疾病	111
放不下是因为看不清	112
心灵载不动太多的沉重	116

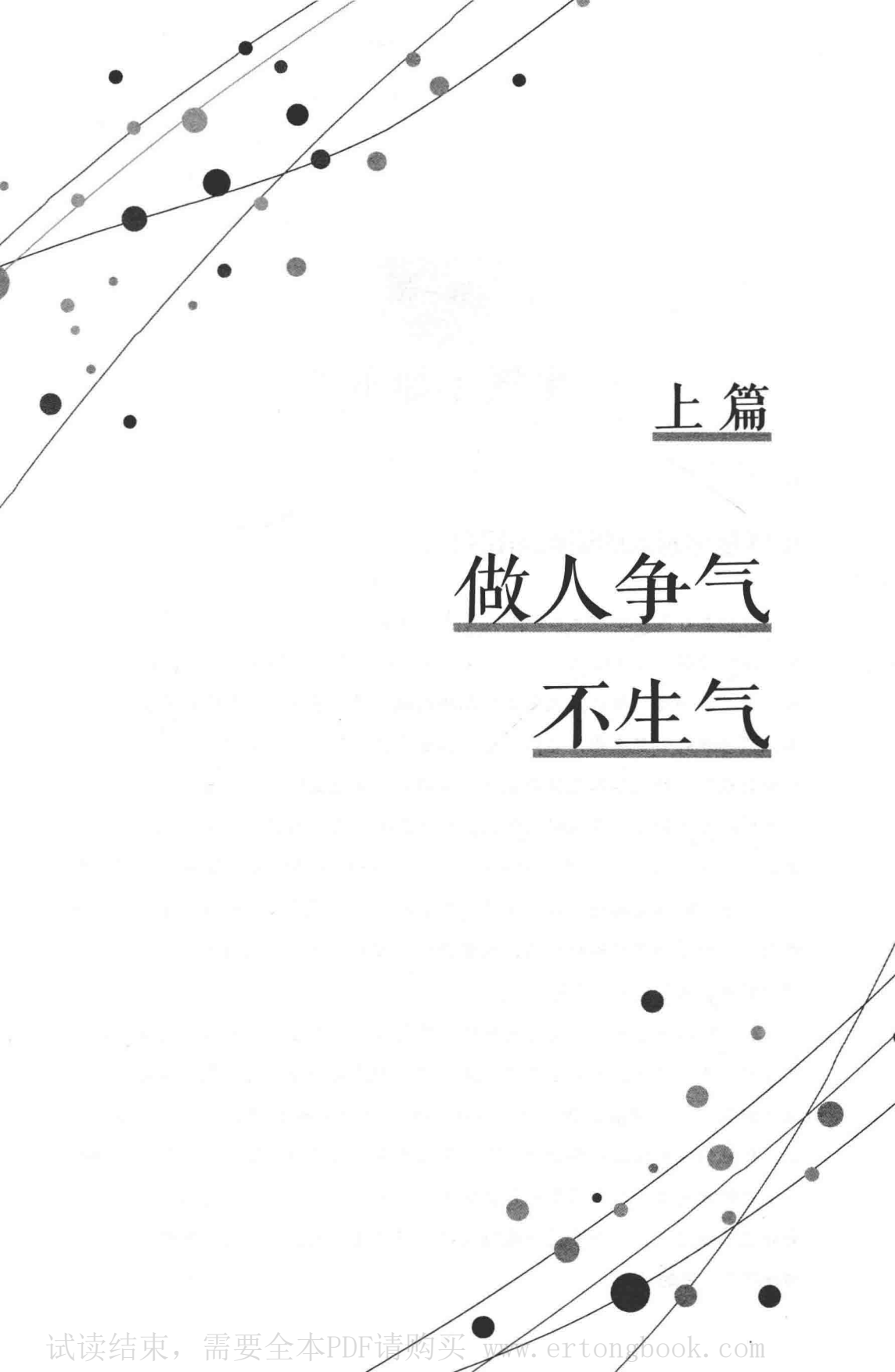
下 篇

做人大气不受气

第十章 做事大气，走出受气的泥沼	120
做大事要不动声色	120
小忍才能大成	122
深思而敏于行	125
不做费力不讨好的事儿	127
进退自如，智者生存	130
与人无争，无人能与之争	132

第十一章	以退为进，才能占得先机	135
	有备的后退，是为了能跳得更高	135
	退是另一种迂回的前进方式	138
	事前多考虑，事后少麻烦	140
	迟钝的人更接近目标	142
	察而后谋，谋而后动	145
第十二章	故意吃亏不是亏	148
	吃亏是福是智者的忠告	148
	先吃亏，后受益	151
	若能吃亏，必少是非	154
	吃得小亏，才不至于吃大亏	157
	自损折己，反而能幸存	160
第十三章	借他人智慧，长自己威风	164
	贵人扶持，助你扶摇直上	164
	骑在老虎背上，以老虎的速度跑	165
	借势一小步，成功一大步	168
	如何找到你的“贵人”	170
第十四章	有虚有实，学点腹黑之术	173
	别人的话，用耳朵听更要用脑子听	173
	学会揣着明白装糊涂	176
	学会装傻，躲过别人进攻的锋芒	178
	装傻充愣才能过关斩将	181
	最优秀的不一定是最受欢迎的	183
第十五章	上得了台面，进得了场面	186
	“礼”是立足社会的根本	186
	更好的礼物	189
	先交朋友，再谈生意	191
	埋单：该出手时出手，该躲时躲	193

会说场面话，更要会听场面话	196
拒酒是一门艺术	198
第十六章 通权达变，曲径能通幽	203
面对尴尬，不想难堪就绕弯	203
“不”要怎么说出口	206
把问题倒过来想一想	207
解决不了的难题，不妨换个角度想	209
变通做事，避免无谓的努力	212
因事而变，让人生总处在不败的状态	214
第十七章 遵守职场规则，理解潜规则	218
挑战领导的权威就是自找苦吃	218
对上司只提“建议”不提“意见”	221
正确地服从，而非言听计从	222
能力在批评下萎缩，在鼓励下绽放	224
关照好下属最关心的事	226
遵守办公室游戏规则	228
远离办公室小人	231



上篇

做人争气
不生气

第一章

生气不如争气

生气是拿别人的错误惩罚自己

有一天，我和一对夫妇朋友在开车去他们家宴会的路上，那位太太收到他们住家的管理处来电，说有速递公司送来三枝兰花，是给她丈夫的，其中有两枝好像有点问题。那位太太没关注花的问题，只是很生气地对管理员说先收下来，因为她的心里在想，是谁这么有胆量直接送花上门给她老公？是不是想挑战她的地位？所以根本没理会花有什么问题，就赶着回去看答案。在路上她就一直发脾气问她老公是谁送花给他，如果是什么女人的话不会放过他。但那位老公确实不知道是谁，不停地说他老婆烦。一到家那位太太就马上冲到管理处，一看，原来是她老公曾经宴请一些朋友回家吃饭，那位朋友送花来表示感谢而已。她老公就说她神经病，乱发脾气，害他在我面前没面子。这位太太非常不好意思地跟我说对不起。

这时她冷静下来，才发觉有两枝兰花是用胶纸黏住树枝部分，明显就是断了再接回去。这位太太打了个电话给花店，但这次她没有发脾气，只是告诉店主收到他们送来的花，但估计是速递公司运送过程出了问题，所以有两枝断了，叫他们以后找公司要小心一点，并没有向花店提出赔偿。店主答复她会查一下再给她电话。后来店主来电告诉那位太太说确实是速递公司的问题，他们会补送三枝过来，还会多送一枝给她以答谢她的关照。第二天，那位太太收到四枝非常漂亮的兰花。

从这件事情上，我们可以看到那位太太发脾气对待事情和不发脾气解决事情，结果是完全不同的。她在听到电话的时候没有理性地发现问题（兰花断了，其实是可以不收退回去的），只是对老公生气，结果是她误解老公，害得他在我这个外人面前丢面子。而对花店老板她很聪明地说出问题而不是责怪他，因为她知道这样才有可能换回更好的回报。

在生意合作上也常常会遇到类似的问题，但很多人都只会发脾气说不公平，而没有想更多的解决办法，结果是问题永远没解决，而自己又一直很生气。要知道自己生气只是用别人的过错来惩罚自己而已，对方是不会痛的。要做得更好，应该找到问题的关键所在，理性解决问题，才会减低再错的风险。管理者要好好引导员工的思想才能发挥团队力量，避免内耗，让大家做出更好的成绩，共赢永远是最好的。

浮躁的人常为一点点小事而生气，其实生气是一个人对自己施的一种酷刑，这种酷刑使自己越来越快地衰老，严重地损害了自己的健康；生气也导致了許多悲剧的发生。人生虽然短暂却是美好的，我们实在不该成为扼杀自己人生的刽子手。

你是不是经常因为某些事而生气？我想多半答案是肯定的。这世上我们很难找出一个没有生过气的人，我们却能极其容易找到一个为了一点小事而心怀怨气的人。

曾有科学家指出：人很大程度上不是老死的，而是被气死的。由此可见生气对我们的危害。

我们时常为了小事斤斤计较、耿耿于怀。其实，退一步并非意味着懦弱，反倒是化解矛盾的良策，或许还会因此冰释前嫌，换得云消雾散、海阔天空。我们应该控制和调理自己的情绪，把生气这种不良情绪消灭在萌芽状态。万万不可认为生气是正直、坦率、豪放性格的表现。动辄生气、发火，则是于人无益、对己无利，既伤害了别人，也在惩罚自己，实在不划算。

耐心地做好你现在要做的事

成功，需要你耐心地做好你现在要做的事。

每个夏天，我们都能听到在高树繁叶之中蝉的清脆鸣叫。它们有透明的羽翼，在风中鸣叫得惬意。其实，这些蝉一生中绝大部分岁月是在土中度过的，只是到生命的最后两三个月才破土而出。

人的生命历程其实也是这样，每一个希冀成功的人，也必须有长时间蛰伏地下的经历，好好磨炼自己，好好培养自己。

在一个学习班里，同学们讨论的主题是：一个人应当如何把他的热情投入到工作中去。这时，一位年轻的妇女在教室后面举起手，她站起来说道：“我是和我的丈夫一起到这里来的。我想如果一个男人把全部热情投入到工作中也许是对的，但是对于一个家庭主妇来说却没有益处。你们男人每天都有有趣的新任务要做，但是家务劳动就无法相比了，做家务劳动的烦恼是单调乏味，令人厌烦。”

其实有许多人在做这种“单调乏味”的工作。如果我们能找到一种方法帮助这位少妇，也许我们就能帮助许多自认为自己的工作单调乏味的人。

教师问她什么东西使得她的工作如此“单调乏味”。她回答说：“我刚刚铺好床，床就马上被弄乱了；刚刚洗好碗碟，碗碟就马上被用脏了；刚刚擦净了地板，地板就马上被弄得泥污一片。”她说：“你刚刚把这些事做好，这些事马上就会被人弄得像是未曾做过一样。”

教师说：“这真是令人扫兴。有没有妇女喜欢做家务劳动？”

她说：“啊，有的，我想是有的。”

“那她们在家务劳动中有没有发现使她们感到有趣、保持热情的东西呢？”

少妇思考了片刻回答道：“也许在于她们的态度。她们似乎并不认为她们

的工作是禁锢，而似乎看见了超越日常工作的什么东西。”

这就是问题的症结。工作满意的秘密之一就是能“看到超越日常工作的东西”，要知道你的工作是会取得成果的。这句话是对的。无论你是家庭主妇、秘书、加油站的操作员，或者大公司的总经理，只要你把日常琐事看作是前进的踏脚石，你就会从中找到满意的地方。

作为一名没有成功的蛰伏者，你必须调整好自己的心态，要在日常工作中“看到超越日常工作的东西”，耐心地做好你现在要做的事，脚踏实地前进。

务实的人相信有播种才有收获，他们从不奢望天上掉馅饼。不劳而获的思想与务实的工作作风风格不同，对于具有务实心态的人而言，如果不付出行动，思想永远不会自动化为现实；如果不提前准备，机会即使来到自己面前也无法将其抓住。

务实是成功的基础，如果没有务实的态度，爱迪生纵然再有聪明的头脑也不会成为发明家；如果没有务实的态度，比尔·盖茨即使智商再高，也不可能成为世界超级富豪；如果没有务实的态度，达·芬奇即使再有天赋也不可能有可能有《蒙娜丽莎》的问世……

所以，务实地做好现在要做的事，终有一天，成功会降临到你头上。

无法改变不如坦承接受

松树无法阻止大雪压在它的身上，蚌无法阻止沙粒磨蚀它的身体，但松树可以弯曲自己，蚌可以包裹沙子来适应这悲惨的遭遇，学会和环境化敌为友，这是一种适应性，也是一种生存的技巧。人类作为万物的灵长又怎能屈居于这些小生物之下，正如席慕蓉所说：“请让我们相信，每一条走过来的路都有它不得不这样跋涉的理由，每一条要走下去的前途都有它不得不那样选择的方

向。”我们也许没有选择的权利，但我们有改变自己的能力。

在荷兰的阿姆斯特丹，有一座15世纪建造的寺院，寺院的废墟里有一块石碑，石碑上刻着：既已成为事实，只能如此。

天有不测风云，人有旦夕祸福。人活在世上，谁都难免遇上几次灾难或某些难以改变的事情。世上有些事是可以抗拒的，有些事是无法抗拒的，如亲人亡故和各种自然灾害，既已成为事实，你只能接受它、适应它。否则，郁闷、悲伤、焦虑、失眠会接踵而来，最后的结局是，你不能改变这些事实，而是让它们改变了你。

有一位老教授，他有一只祖传的玉器，每天擦了又擦、看了又看，真是爱不释手。一天，他不小心把玉器摔碎了，老教授心痛万分，从此茶饭不思，人变得越来越憔悴。时隔一年，他离开了人世，最后咽气时，手里还紧紧攥着那只破碎的玉器。

沉重的忧郁和焦虑，会给各种疾病大开方便之门。许多名医的医疗实验证明：癫狂症、胃肠疾病、高血压、冠心病、乳腺癌等，都与人的情绪有着直接的关系，有的完全是由于强烈的情绪波动所引起的，老教授的死与他忧郁的情绪有直接关系。覆水难收，徒悔无益。

据说，一位很有名的心理学教师一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出惋惜声。教师指着咖啡杯的碎片说：“你们一定对这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。如果今后你们在生活中发生了无可挽回的事时，请记住这破碎的咖啡杯。”这是一堂很成功的素质教育课。学生们通过摔碎的咖啡杯，懂得了人在无法改变失败和厄运时，要学会接受和适应它。

任何人遇到灾难，情绪都会受到影响，这时一定要操纵好情绪的转换器。

面对无法改变的不幸或无能为力的事，就抬起头来，对天大喊：“这没有什么了不起，它不可能打败我！”或者耸耸肩，默默地告诉自己：“忘掉它吧，这一切都会过去。”

紧接着就要往头脑里补充新东西，因为头脑每时每刻都需要补充，这种补充能使情绪“转换器”发生积极作用。最好的办法是用繁忙的工作去补充、转换，也可以通过参加有兴趣的活动来抚平心灵的创伤。如果这时有新的思想和意识激发出来，那就是最佳的补充和转换。

物理学家普朗克在研究量子理论的时候，妻子去世，两个女儿先后死于难产，儿子又不幸死于战争。面对这一系列的不幸，普朗克没有过多地埋怨生活的不公，他用工作来转移自己内心巨大的悲痛。情绪的转换不但使他减少了痛苦，还使他发现了基本量子，获得诺贝尔物理学奖。所以，控制好自己情绪，才能解救自己。

暂时的让步，是为了更好地前进

暂时的让步不是吃亏，而是为了更好地前进。为下一个目标做准备，这就是做人的道理，赢在结果，不强调过程。

李渊任太原留守时，突厥兵时常来犯，突厥兵能征惯战，李渊与之交战，败多胜少，于是视突厥为不共戴天之敌。部属都以为李渊这次会与突厥决一死战，可李渊却是另有打算，他早就欲起兵反隋，可太原虽是军事重镇，却不足为号令天下之地，而又不能离了这个根据地。如果离太原西进，则不免将一个孤城留给突厥。经过这番思考，李渊竟派刘文静为使臣，向突厥称臣，书中写道：“欲大举义兵，远迎圣上，复与贵国和亲，如文帝时故例。大汗肯发兵相应，助我南行，幸而侵暴百姓，若但俗和亲，坐受金帛，亦惟大汗是命。”

唯利是图的始毕可汗不仅接受了李渊的妥协，还为李渊送去了不少马匹及