

与其生气
不如争气

别让

爱生气

哲学家康德说：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”

任娟霞 / 编著

害你一生



境由心生，给自己一份宽广
云淡风轻，心灵将快乐无比



海潮出版社
Haichao Press



别让

爱生气

害你一生

任娟霞 / 编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

别让爱生气害你一生 / 任娟霞编著. -- 北京: 海潮出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5157-0789-1

I. ①别… II. ①任… 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 (2014) 第 302390 号

书 名: 别让爱生气害你一生

作 者: 任娟霞

责任编辑: 杜 洋

封面设计: 荆棘设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 236千字

版 次: 2015年3月第1版

印 次: 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0789-1

定 价: 36.80元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

精要 提炼



●记得有句话：“生命里，每一个快乐的微笑，便是花开。”的确，生活需要微笑，是微笑让这个世界变得更加温暖，变得更加的美丽生动，变得丰富多彩了。有了微笑河流才那么清澈，有了微笑天空才那么蔚蓝。

●脾气会泄露一个人的涵养，有涵养的人大多性情温和，为人谦逊，心似璞玉，旷久不变。品性低劣的人，则往往面目狰狞，喜怒无常，随时变化，让人无法理解。欣赏哲人的一段话：“快乐时固然开怀，不快乐时也要开怀，经常兴致勃勃，快乐就会形成一种习惯。”每一个人的心情都有靓丽的一面，心情的主人有权拒绝灰暗，启亮心灵的明灯。

●追求完美既是一种正常的渴望，也是一种悲哀，因为现实生活根本没有完美的东西，如果一味地追求完美，那么最终会作茧自缚。人生旅途中，永远不要背负着“完美”的包袱上路，否则你将永远陷入无法自拔的矛盾之中，最后也只能在气愤和苦恼中老去。

●我们侧耳倾听，听到同事对工作压力的抱怨，表示理解；听到挚友新婚的消息，为之开心；听到母亲做家务时的牢骚，懂得体谅。我们倾听对方的喜怒哀乐时，也许什么建议也提不出，但当你的倾听让他紧蹙的眉头渐渐舒展，让他灿烂的笑颜于此定格，你就已经走近了他的心，成就了二人心灵的共鸣圈。

●欲望犹如一匹烈马，骑在上面唯有紧紧地抓住缰绳，才能使马依照我们的意愿前行。一旦手失缰绳，任其为所欲为，就有可能被摔得粉身碎骨或跌入山崖。古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。”一个人只有学会控制住自己的贪欲，才可以打造自己不生气的快乐生活，才能够享受人生的幸福。

●愤怒往往给我们造成这样的遗憾。有些事情，头脑清醒时，我们绝对不会去做；然而，怒火中烧时，我们却做得理所当然；当心中的怒火熄灭后，我们甚至不知道是怎样将这些事情做出来的。愤怒总是引发我们内心的冲动，让我们做出令自己追悔莫及的事情。

●愤怒往往是以一时的冲动为开端的，继而丧失原则，做出令自己后悔莫及的事情。英国哲学家弗朗西斯·培根曾说过：“冲动就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。”如果你不注意培养自己冷静平和的性情，一旦碰到不如意的事情就暴跳如雷，情绪失控，就会让自己陷入自我戕害的囹圄之中。

●笑，是人的欢乐情绪的表现；笑，是最优美、最自然、最良好的全身运动；笑，能使你忘记那些不愉快的事情，乐而忘忧；笑，能减轻痛苦，能够医治疾病。

●微笑，使陌生人之间的距离缩短，可能我们没有马上赢得微笑，但在友善的态度上，我们已赢得了分值，或许我们还为下一次的相见发出了真诚的邀请，并已做了一个不错的开场白。

●生气会使你应追求的目标变得模糊：当你郁郁寡欢时，也许你的竞争对手已经从领导那里接过本来属于你的项目；当你怒火中烧时，也许你心仪已久的姑娘正从你身边经过，你却浑然不知；当你大发雷霆时，也许雨后的彩虹装点出天下奇观，你却无心欣赏。因此，生气是对人生最大的浪费。

●人生就是一个忙碌的舞台，一生要做的事情非常多，然而人的寿命却不过区区几十个春秋。东流逝水，叶落纷纷，荏苒的时光就如白驹过隙般，一分又一分，一秒又一秒，在滴答声中匆匆离我们远去。待我们蓦然回首时，人生，可能已经走过了一大半。因此，还在被岁月青睐的人们，在怒火来袭的时候要学会忍一忍，千万别让生气白白占有了你那难能可贵的时间。

前言

Preface



奕博是一家公司的职员，一次，他在饭店请一位生意上的伙伴吃饭。本来俩人聊得十分高兴，可是服务员上菜时，一不小心把一些汤汁洒在了奕博的裤子上。服务员见状，立即找来餐巾纸为他清理裤边和鞋子，一边擦一边道歉：“真是不好意思啊，我不是故意的，实在是因为不小心才出了这样的错误，对不起，请您原谅。”

然而，脾气一向暴躁的奕博非但没有消气，反而大声地斥责她：“作为一名服务员，难道连怎么上菜也不会吗？我的裤子和鞋子都很贵的，你上菜时都不长眼啊！”

听了这话，服务员只好连连赔不是。可奕博却得理不饶人，非要找经理来算账，闹得整个饭店的人都朝他们这边看。

这时，他的合作伙伴说：“谁都会犯错误，服务员也并非成心那样做，你何必这样不依不饶呢？本来我还想跟你合作下去，现在看来，没有这个必要了。我认为，没有宽广心胸的人，在做生意的时候也不是一个可靠的合作对象。”说完，这位朋友起身离开了。

因为一次不必要的生气，就丢掉了自己的一单生意，实在是得不偿失。

现实生活中，像奕博一样动不动就生气的人比比皆是，他们常常会因为一句话而耿耿于怀，因为一个眼神而生气懊恼，抑或为了一件小事而大动肝火。这些不淡定的情绪使他们的生活更加混乱不堪，整日处在烦躁不安的状态中。逐渐地，他们的脸上失去了快乐的笑容，变得愁眉不展、牢骚满腹。

生气不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。生气不但无助于问题的解决，还会扰乱我们的心境、恶化我们的人际关系。更为严重的是，生气还是摧残身体健康的罪魁祸首，会加速我们的衰老，是一种慢性的自杀方式。

记得有人说过这样一句话：“把生活中的不如意当成洪水猛兽的人，永远得不到幸福。”世界上没有绝望的事情，只有绝望的人。生气无法帮助我们改变现状，只会让我们陷入痛苦和孤立的境地，自设心灵的樊笼，从此烦恼不堪。要知道，生活中的阴霾终将消散，阳光明媚才是天空的主题；烦恼、忧愁只是生活的小插曲，幸福快乐才是生活的主旋律。

因此，生气不如争气。在人生的道路上，我们要随时保持前进状态，不断地发展自己，丰富自己的内涵，提高自身的“含金量”。要对知识充满渴望，深化自己的见解；要对事业有上进心，努力争取每天都有所发展，而不要总是满足于现状。这样，我们才能够在享受生活的时候不断超越自己，内心的愤懑和怨气也才会渐渐淡化。

总之，人生是一段旅途，我们既然已经上路就要寻找美丽的风景，暴风骤雨并不可怕，只要勇敢地往前走，经受住波折和洗礼，坚持到彩虹出现的那一刻，一切困苦便会云淡风轻，心灵将快乐无比！境由心生，在前进的路上，给自己一份宽广自信和宁静洒脱，选择属于自己的快乐，才能让悲伤和烦恼淡出我们的生活！我们要学会品味生活的从容，看淡人生的得失，任天边风起云涌，我自淡泊宁静，坐拥一世的优雅！

本书分为上、下两篇，上篇从健康、愤怒、爱情、嫉妒、贪婪、虚荣、狂妄等十个方面阐述生气的害处及其应对措施；下篇从忍耐、不钻牛角尖、少些抱怨、宽容、看淡得失等十一个方面介绍如何经营好自己的心境、打造不生气的快乐生活的具体方案。总体来说，本书的特点表现为：体例新颖，版块活泼，故事生动，语言流畅，能使读者在轻松阅读之中获得心灵感悟，汲取人生智慧，找到放松身心、消减困惑的方法。

衷心希望读者在繁忙的工作之余，能通过此书沉淀心绪，提升自身魅力，学会从容生活。就算有一天青春真的已经不再，当你对镜独照时，也还能给自己一抹恬淡的微笑，和一份云水悠悠的心情。



目录



上篇 生气，有百害而无一利

| 第一章 |

气大伤身，不要轻易点燃生气的导火索

- 4 / 疏朗心情是健康的灵丹妙药
- 7 / 别让生气悄悄“偷”走你的健康
- 11 / 生气，会让你整个人都黯淡无光
- 15 / 开怀一笑十年少

| 第二章 |

怒火攻心，愤怒会烧毁心中的最后一丝理智

- 20 / 爆发的愤怒，会成为生命的刽子手
- 23 / 愤怒从冲动开始，以后悔告终
- 27 / 学会制怒，才会避免不必要的伤害



| 第三章 |

有情不是罪过，痴爱才生烦恼

- 32 / 患得患失的恋爱，永恒的痛
- 35 / 挥别错的爱，才能遇见对的爱
- 39 / 斩断你的犹豫与怯懦，不要害怕去爱

| 第四章 |

妒生心火，灼伤的只能是自身

- 44 / 妒火攻心，终将害了自己
- 48 / 排挤他人，最终容不下的是自己
- 51 / 轻轻放下妒意，幸福着别人的幸福

| 第五章 |

欲壑难填，等于掉进了气恼的无底洞

- 56 / 莫为浮云遮望眼，学会限制你的贪念
- 60 / 名利是张网，太在意只会自我捆绑
- 62 / 只因欲望漫无边，结果两手攥空拳
- 66 / 恬淡寡欲，也是一种人生享受
- 69 / 降低一分欲望，你便得到一分幸福

| 第六章 |

心念虚荣，何苦总让自己憋气

- 74 / 做真实的自己，内心才会安乐
- 77 / 没有莫强求，不要打肿脸充胖子
- 80 / 盲目攀比，只有吹不散的失意



| 第七章 |

狂妄自负，只会让自己憋气受罪

- 86 / 别让自负提前断送了你的前程
- 89 / 狂妄者盲，自知者明
- 93 / 怀有一颗谦卑之心，才可能获得更多

| 第八章 |

敏感多疑，无异于堕入生闲气的怪圈

- 98 / 猜疑的黑云，会蒙蔽我们的心灵之窗
- 101 / 敏感多疑，伤人害己
- 105 / 胡思乱想，只会让自己烦恼丛生
- 108 / 给对方自由，而不是占有

| 第九章 |

心浮气躁，难以享受福气

- 114 / 浮躁如魔鬼，会霸占你的灵魂
- 117 / 守一颗沉稳之心，终会破茧成蝶
- 122 / 不慌不躁，沉淀的心才动人

| 第十章 |

斤斤计较，心头的无名火何时才能灭

- 126 / 快乐不是拥有的多，而是计较的少
- 128 / 愁肠百转，都是因为想不开
- 132 / 不为小事纠缠，享受高质量的生活
- 134 / 简单生活，专心经营
- 137 / 做人太过斤斤计较，在小事上也会摔大跟头



下篇 不生气，心情是自己营造的

| 第十一章 | _____

人贵有自“制”之明，生气时忍一忍

- 144 / 动心忍性，小忍才能大成
- 146 / 光阴如同朝露，何苦因生气害了自己
- 149 / 生气，会让你失去更多
- 153 / 忍耐虽然痛苦，果实却最香甜

| 第十二章 | _____

闻过则喜，面对批评不生气

- 158 / 感谢批评你的人，因为他帮助你除尘
- 161 / 学会倾听，拉近人与人之间的距离
- 163 / 坦然承认自己的错误，错误将有益于你

| 第十三章 | _____

遇事不钻牛角尖，拐个弯会豁然开朗

- 168 / 灵活变通，成效卓然
- 170 / 不必凡事都要争个明白
- 173 / 刚愎自用，会一点点耗尽心中的快乐元素
- 175 / 等待幸福，不如主动去争取



| 第十四章 |

不生气地工作，才能成为职场的常胜将军

- 180 / 莫抱怨，感恩获得好心情
- 183 / 职场“证明”，只会疲惫不堪
- 186 / 打开眼界，放下疑虑
- 189 / 不要畏首畏尾，要敢作敢为

| 第十五章 |

学会给自己降降火，给负面情绪找个好出口

- 194 / 焦虑是坏心情的催化剂
- 197 / 抑郁，会让你精神“上火”
- 200 / 放下恐惧，平心静气地争取你想要的
- 202 / 不要太在意别人怎么看你

| 第十六章 |

少些抱怨，与其生气不如改变

- 208 / 抱怨的心灵是愚昧的
- 211 / 懂得去改变，才会成为快乐的人
- 213 / 心中有阳光，就会神采飞扬
- 217 / 抱怨不能改变任何事实，积极的心态才能逆转命运
- 219 / 充满希望，让过去的成为过去

| 第十七章 |

用一颗宽容的心，打造不生气的快乐生活

- 224 / 成大事者，必有过人肚量
- 227 / 宽恕别人，就是善待自己
- 230 / 放大镜看人优点，缩微镜看人缺点
- 234 / 生气，真的不值得



| 第十八章 |

远离“得不到”之苦，随缘自适气自消

238 / 可以为梦想疯狂，但不能成为一种愚昧的坚持

241 / 患得患失，会挡住你事业的阳光

244 / 懂得舍弃，才能得到你真正想要的

| 第十九章 |

与生活握手言和，悦纳所有的不完美

250 / 完美主义是幸福的绊脚石

254 / 没有完美的爱人，只有完美的经营

257 / 要求更高，为难的是自己

260 / 人生，有个缺口也别有一番韵味

| 第二十章 |

打造心灵的韧度，抬高人生的高度

264 / 咬牙挺住，不在挫折面前认输

266 / 面对命运的折磨，只有坚强才能点亮希望

270 / 活出不设限的生命奇迹

| 第二十一章 |

做心情的主人，别让“生气”牵着鼻子走

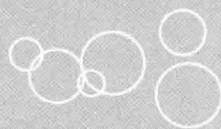
276 / 拒绝灰暗，点亮心灵的明灯

278 / 笑对人生起落，快乐生活

281 / 适度幽默，帮你化解现场的火药味

284 / 换一种角度看世界，世界就会因你而不同

287 / 境由心造，烦皆心生



上篇

生气，有百害而无一利

俄国作家果戈理说过：“理智是最高的才能，但是如果不克制情感，它就不可能获胜。”生气就好像一把刀子，有时候会割伤自己，有时候也会刺伤别人。由于生气时会失去理智，因而会输掉许多，并从根本上影响人的一生。

气大伤身，不要轻易 点燃生气的导火索



俗话说“气大伤身”，生气犹如一剂慢性毒药，它不会一下子引起身体的不适，但会在不知不觉中一点点地“偷”走我们的健康，掠夺我们的生命。“笑一笑，十年少”“快乐是长寿的妙药”。聪明之人总是懂得避开生气的雷区，让每一天都在幸福和愉悦中度过。



疏朗心情是健康的灵丹妙药



开篇叙话

几乎人人都知道，心情不好对身体是巨大的威胁！坏心情，伴随着压力，像一个幽灵一样无声而慢慢地吞噬着人的健康！

既然人人都知道坏心情的危害，为何还是有些人常常抑制不住地生气、发火，让自己陷入担忧、恐惧、猜疑、郁闷的状态呢？究其根源，往往是认知不足造成的，以为生气只是心理问题，不至于伤及身体和性命，总以为还有“讨价还价”的机会！

其实，每一种心情的变化，都会在瞬间对人的身体产生影响！一个人心情不好，脸色就会难看，食欲就会下降，就容易疲劳，同时容易生病。那些重大慢性疾病的发生，多数都源于长期的慢性应激状态的累积，导致身体长期处于紧急状态，无法正常消化、吸收食物，也无法修复日常的身体损耗。

所以，归根结底，要知道一点：当你郁闷或发怒的时候，如果不是因为自己的过错，那么就是因为别人的过错而跟自己过不去，让自己的身体跟着受累。为此，劝君千万莫生气！



情景再现

故事一：

有一位年轻护士，她的工作地点是传染病房。因为整天和传染病人打交道，所以她特别谨慎小心，生怕传染上疾病。有一次所在地流行乙型肝炎，病房里收进几例“乙肝”病人。她每天给他们送药、打针。接着，她所害怕的事终于降临到她身上，她根据身体出现的异常反应判断，自己染上了此病。经过一番细致检查后，医生明确地告诉她：“不错，你确实染上了。需要及时治疗。”她躺在床上，既生气又忧虑，有时甚至悲观地想拒绝治疗，结果情况越来越严重。一位老