

青槐◎编著

脾气没了 福气来了



向坏脾气下逐客令

好福气才会光临

好脾气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有健康的身体，首先你要有好脾气；如果你想拥有快乐的人生，首先你要有好脾气；如果你想拥有圆融的人际关系，首先你要有好脾气。



青槐◎编著

脾气没了 福气来了

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

脾气没了,福气来了 / 青槐编著. —北京:中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5280-4

I . ①脾… II . ①青… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046885 号

脾气没了,福气来了

编 著: 青 槐

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 岑 岑

封面设计: 异一设计

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 614 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5280-4

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

发脾气，是生活中常常碰到的心理现象。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，有时还同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既影响自己，更影响别人，有时甚至影响了家庭的和睦。发脾气，能解恨，但很可能会走极端，将人的感情撕碎，即使心灵的伤口愈合了，也抹不去留下的疤痕。很多人都是因一时的脾气而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终身的，有互不来往的，有遭受报复的。有人因脾气不好，在家中气走了爱人，疏远了孩子；有人因脾气不好，在社会上得罪了人，失去了朋友；有人因脾气不好，在单位里惹怒了上司，丢掉了工作。一个人很可能因为脾气不好而断送掉自己身上所有的优点，使自己的人生全军覆没。因为脾气不好的人，常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。有人作过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方脾气好作为条件之一。根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个脾气不好的人，常会使这个家庭或集体笼罩在不祥的气氛之中。一个脾气不好的人，走到哪里都会被别人视为害群之马，敬而远之。

心理学中有一个“野马结局”最能说明坏脾气的害处。非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。不管野马怎样暴怒、狂奔，就是拿这个小家伙没办法，它们可以从容地吸饱再离开，而不少野马被活活折磨致死。动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少，远不足以使野马死去，野马的死因是暴怒和狂奔。对于野马来说，吸血蝙蝠只是一种外界的挑战，一种外因，而野马对这一外因的剧烈情绪反应才是造成它死亡的最直接原因。人在生活中难免会遇到不顺心的事，如不能平和待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷、大发脾气，会严重危害自身健康。动辄生气的人很难健康、长寿，很多人其实是“气死的”。

生活中的一些不顺利，就如同嵌入我们人生中的一粒粒沙子。对蚌来说，一粒沙子嵌入体内，那是一件非常不快的事。起初，蚌对沙子大为光火，不堪忍受，拼命地驱赶着沙子，但无法撵走它；它努力地挤压着沙子，想把沙子压得粉碎，但无济于事。最后，蚌无计可施。怎么办呢？蚌想：我无法避免沙子的嵌入，但我可以改变自己，控制自己的情绪，与沙子讲和。正是这种想法，改变了蚌的命运，也提升了蚌生命的价值。当蚌不再对沙粒的侵入恼怒时，沙粒带来的痛苦却奇迹般地减轻了，而且经过一段时间，那一粒粒给蚌制造痛苦的沙子，竟升华成了一颗颗璀璨的珍珠。人生就是这样，只有脾气好了，福气才会来。每当我们遇到不顺心的事时，



我们实际上就站在了一个通向“祸”与“福”的十字路口，如果你大发脾气、火冒三丈，你就会让你人生的列车以最快的速度向“祸”的方向驶去，结果很可能是车毁人亡；相反，如果你忍住脾气，仍然以平和、理性的心态来对待不顺的遭遇，那么你人生的列车就会向“福”的方向驶去。老子说：“祸兮，福之所倚。”上天在赐给你福之前，往往先派来祸，如果你在祸面前大发脾气，那么上天就判定你不配享有福，因为你的坏脾气不但伤害了你自己，还伤害了周围的许多人，不赐予你福是给你应有的惩罚；而如果你在祸面前心平气和，懂得反躬自省，那么你能穿越祸，得到倚伏在祸后面的福。

人生在世，不可能离群索居，人与人彼此相处，哪怕个个心地善良，也难免会发生磕碰和磨擦，譬如朋友间的误会、同事间的纠葛、邻里间的纷争、夫妻间的争吵等等，矛盾是无处不在的。有了矛盾，重要的是面对现实，心平气和地去化解。若只是一味斤斤计较，动辄火冒三丈，大发脾气，便会自寻烦恼，制造痛苦，徒伤感情，甚而结成冤仇。要想切断灾祸的源头，唯一的办法就是控制住自己的脾气。包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，其善莫大焉。俗话说：“与人方便，自己方便。”所以说，好脾气是人生的一座桥，将彼此间的心灵沟通。走过这座桥，人们的生命就会多一份空间，多一份爱心；人们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。

好脾气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有一个健康的身体，首先要有一个好脾气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先要有一个好脾气；如果你想拥有一个圆融的人际关系，首先要有一个好脾气。控制自己的脾气，调节好自己的情绪，是每一个现代人必须掌握的能力。谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生！这本《脾气没了，福气来了》详尽分析了坏脾气对人生各个方面的危害，如影响人际关系、阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离坏脾气的智慧，帮助读者在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在遭遇死角时懂得变通，在失意时学会忘记，时时用感恩的心看待世界，用感恩的心做人做事，远离坏脾气，不再让坏脾气损害身心，而以积极健康的心态面对人生，迎来属于自己的幸福。

■ 目 录

第一章 脾气好了，人生才会好

嗔剑伤人害己	3
怒气会恶性传染	3
嗔念非天生	4
莫生气	5
等等再说	6
心灵从容方富足	7
感谢折磨你的人	8
给“气球”松松口	9
抱怨只会让事情更糟	10
脾气来了，健康就没了	11
顾客把你磨炼成上帝的天使	12
在逆境中不妨微笑	14
粪便与土地	15
不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪	16
沉下心来，才能除掉心中的杂草	17
脾气可以被转移	19

第二章 选择宽恕，就是选择了幸福

让他一墙又何妨	23
以恕己之心恕人	23
化怨恨为宁静	24
多个敌人多堵墙	25
以爱回报恨	26



送一轮明月照心房	26
宽容别人，即善待自己	27
宽容是善意的责任	28
宽心是财富	30
点亮心灯一盏	31
没人捆绑你	32
说声“没关系”	33
宰相肚里能撑船	34
原谅某些冒犯	35
宽容让人心静	36
不过一念间	37
换个视角看人生	38
换种思维，变负为正	38
心胸豁达才有好人生	39
报复是在给自己挖坟墓	40

第三章 退一步，你就能找到福地

难忍能忍，难行能行	45
为了理想甘愿受辱	46
忍辱不是胆怯	46
能拿得起就要能放得下	47
有一种智慧叫弯腰	49
屈中有伸，伸时念屈	49
一箪食，一瓢饮	50
忍苦难，得大道	51
韬光养晦冲青天	52
用忍耐成就未来	53
为人处世要谦恭	54
少傲多谦，少拒多容	56
远离“慢”心	56
至柔则至刚	57

第四章 为人和善，才能广结人缘

为人处世以容人为上策	61
------------------	----



留有余地是一种理智的人生策略.....	62
忧他人之忧，乐他人之乐.....	63
自我反省得到他人的尊敬.....	64
迁怒是不负责任的行为.....	65
尊重他人就是理解和包容他人.....	66
不要把别人的冒犯放在心上.....	68
用刀剑去攻打，不如用微笑去征服.....	69
悦纳别人的与众不同.....	70
要私下指出别人的缺点.....	71
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点.....	72
对自己的对手“投之以木桃”.....	73
不因偶尔的过错丧失对朋友的信任.....	75
容人小过，不念旧恶.....	76
要成人之美，不成人之恶.....	77

第五章 放下焦虑，懂得从容

愈放下愈快乐.....	81
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气.....	82
放下缠绕在心头的烦恼事.....	83
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由.....	84
脱去抱怨的心灵枷锁.....	85
放下浮躁的心，人生静如禅.....	86
多疑如迷雾，隔开了心与心的信任.....	87
别让忧郁爬上微蹙的眉头.....	88
卸掉防御的铠甲，打开自闭的心灵.....	90
走出不平衡的心理误区.....	91
退隐心灵，保持精神世界的宁静.....	92
天真，人生如若初相见.....	93
思虑太多，就会失去做人的快乐.....	94
“生存”与“生活”的一线之隔.....	95
生命之舟需轻载.....	97

第六章 计较，是烦恼的开始

世上本无事，庸人自扰之.....	101
------------------	-----



世上没有任何事情值得忧虑.....	102
把生活当情人，允许它发个小脾气.....	103
生命短促，不要过于顾忌小事.....	104
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少.....	104
放开自己，不纠结于已失去的事物.....	106
睁一眼闭一眼，对小事不予计较.....	106
且咽一口气，内心的格局便开朗了.....	107
不要为了无聊的事小题大做.....	108
不要让小事情牵着鼻子走.....	109
抛开烦恼，别跟自己较劲.....	111
不计较他人的毁誉.....	112
生气不如“消”气，不必在意太多.....	113
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么.....	114
人生不在输赢.....	115

第七章 心宽为福门，心狭是祸根

人的心胸就好比芥子.....	119
胸襟的大小可以丈量你的世界.....	120
放开胸怀得到的是整个世界.....	122
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心.....	123
包容比惩罚更有力量.....	124
包容的实质是包容自己.....	125
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼.....	126
遇谤不辩，沉默即宽容.....	127
心宽寿自延，量大智自裕.....	128
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠.....	129
克服狭隘，豁达的人生更美好.....	131
宽容，让痛苦变为伟大.....	132
千金易得，宽厚之心难求.....	133
不嫉妒，得救赎.....	134
利用嫉妒的正面效用.....	135

第八章 心态对了，你的世界就对了

苦难是上天赐予的财富.....	139
-----------------	-----



以游戏之心看待挫折	140
泥泞的路才能留下脚印	141
学会包容生活中的不公平	142
学会接受不可更改的事实	142
宽容环境，生活就会更美好	144
不能改变环境，就学着适应它	145
关上一道门后，总有另一扇窗打开	146
愁也一天，喜也一天	147
包容问题，包容残缺	148
原来我们可以如此幸运	149
自我解嘲，活出潇洒人生	151
悦纳一切苦与乐	151
抱怨只会让事情更糟	153
原谅生活是为了更好地生活	154
付之一笑，人生才会活出大境界	156
心宽才能长寿，长寿才能幸福	157
心境平和，对自己说“不要紧”	158
谅解是痛苦的止损点	159
不思八九，常想一二	160
少一分怨恨，多一分快乐	161
别为打翻的牛奶哭泣	162
爱生爱，恨生恨	163
忘记惹你生气的人	165

第九章 不生气了，快乐就会来了

心中澄明，处处净土	169
清净之心，成参天大树	169
为微笑找个理由	171
总有人比你更痛苦	172
沉浮动静皆人生	173
世间万物，各有其貌	174
聪明的人能认识自己	175
琴弦有短长，人生得妙曲	175
空中飞鸟，不知空是家乡	176
想开了就是天堂	177



痛苦自有其价值	178
苦痛不入心，生命得升华	178
游刃有余，宠辱得失皆从容	179

第十章 随缘自在，人间处处是乐土

生命之舟顺水推	183
缘起缘灭，顺其自然	183
心无障碍，入时观自在	184
顺其自然是一种境界	185
抛却求全妄想	186
花开花落任天然	187
无可无不可，自在天然	188
行善为福缘	188
不必人人当将军	190
适合自己的最重要	190
行动永远是第一位的	191
有些事没有想象中那么难	192

第十一章 勿强求，有舍才能有得

有轻重便有取舍	195
十字路口选择一方	195
选择总在放弃之后	196
取舍心中自有数	197
放弃，为了轻便前行	197
舍弃，心不累	198
失去也可以拥有轻松	199
舍小利，求大利	199
失去火把也会有光明	200
舍是一种勇气	201
放弃是一种智慧	201
舍鱼而取熊掌	202
得就是失，失就是得	203
杂而不精，难有成	204



第十二章 珍惜拥有，活在当下

活着要充实	207
“得不到”和“已失去”	207
明天的存在仅是可能	209
常常惜福，时时感恩	210
明天的落叶还会飘下来	211
家家有本难念的经	211
过去事，勿思量	212
珍惜生，却不畏惧死	213
身外物，不奢恋	214
拥有该拥有的即可	215
一无所有也便一无所失	216
焦虑是因为没有安全感	217
用乐观泅渡焦虑的冰河，让阳光与心灵同行	218

第十三章 莫苛求，世上没有绝对完美

世上没有绝对的完美	221
不必把一个污点放大	222
标准过高只会迷失自己	223
不要为你的缺点遮羞	224
接受别人的帮助不必感到羞愧	225
换个角度，从缺陷中发现美	226
跨越性格缺陷，完美就在背后	227
自卑和自信往往就在一念之间	228
每个人都是上帝的宠儿	229
包容自己，逃出“心狱”的监禁	230
只看自己所有的便能拥有快乐	231
已经拥有的东西最珍贵	233
懂得欣赏自己的生活	234
做自己的伯乐	234
过度挑剔不如充实自己	235



第十四章 人生不必死较真，“糊涂”的人最快活

糊涂是洞明人生的智慧	239
花半开，酒半醉	240
不争，就是争	241
糊涂是智者最好的外衣	242
大智若愚，该糊涂时就糊涂	243
看穿是非得失，心中有数即可	244
智者守愚	245
凡事不要太较真	247
难得糊涂是良训，做人不要太较真	248
糊涂的人最聪明	249
在该糊涂的时候糊涂一把	251
大智若愚成大业	253

第十五章 与其贪求而不满，不如知足而常乐

盲目攀比只能伤自己	257
比上是挑战，比下是开悟	258
不要做金钱的奴隶	259
淡泊名利，知足常乐	261
控制无止境的欲望	264
要活得尽兴	265
慷慨地“及时行乐”	266
锁住贪欲	267
荣辱不惊，平平淡淡才是真	269
不要盲目追求知名度	271
别让欲望成为心灵的陷阱	272
知足，人生才富足	274
知足常乐，终身不辱	275
富贵如云烟	276

第十六章 不做“气死牛”，人生要适时变通

懂得变通，不通亦通	279
人生处处有死角，要懂得转弯	280



变通，走出人生困境的锦囊妙计.....	281
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井.....	283
从没有一艘船可以永不调整航向.....	284
与时俱进，随时进行自我更新.....	285
执着与固执只有一步之遥.....	287
果断放弃，不丝毫犹豫和留恋.....	288
失败时，我们不妨换个角度思考.....	289
跌倒后不急于站起来.....	290
不跟对手硬拼，换个方法寻其弱点.....	291

第十七章 转换消极情绪，迎来黄金人生

心里拥有阳光就会拥有机会.....	295
永远保持一颗年轻的心.....	296
超越人生的痛苦.....	297
清除生命的碎屑.....	298
清扫你心灵的垃圾.....	299
每天给自己一个希望.....	299
心向太阳，你就不会悲伤.....	301
努力塑造一个最好的“我”.....	302
永远保持积极的心态.....	303
世界的颜色由你自己来决定.....	304
把怒气转嫁到小事上.....	304
操纵好情绪的转换器.....	305
做自己情绪的主人.....	306
冷静方显大勇气.....	308
不要为小事抓狂.....	309
告别不良情绪.....	310
时刻让你的内心绽放微笑.....	312
给自己备个情绪“垃圾桶”.....	313

第十八章 吃得亏中亏，方享福中福

塞翁失马，焉知非福.....	317
舍小谋大的智慧.....	318
以退为进.....	319



懂得与人分享，让自己也幸福.....	320
吃小亏获大利，才是真聪明.....	321
舍小利为大谋.....	321
让一步，收获更大.....	322
善吃小亏.....	323
眼光放远，吃眼前亏换长远利.....	325
吃糊涂亏，积无量福.....	325

第十九章 打好手中的坏牌，晦气变运气

牌不在于好坏，而在于你想不想赢.....	329
不能改变手中的牌，就改变出牌的方式.....	330
晒晒自己的优点，越臭的牌越需要掌声.....	331
总有一张拿得出手的好牌.....	333
别人的牌可能更坏.....	334
没有机会降临，还需自己铺路.....	335
深思熟虑，让坏牌变好牌.....	336
心向着太阳，就能“开花”.....	337
抓牌靠的是运气，打牌靠的是心气.....	338
欲望如同吃自助：扶墙进，扶墙出.....	340
输赢那些事儿.....	341
莫要陷入“抱怨门”.....	343
打好牌：勿忘“屏蔽”浮躁.....	344
每打一张牌，都等于重新发牌.....	345
牌局困境：溺水而死还是学会游泳.....	346
巧打翻身仗：以己变应万变.....	348
苹果里有一颗“星星”.....	350
用思路“买断”未来.....	351
不冒险：是“馅饼”还是“陷阱”.....	353
寻找“加油站”.....	354

第二十章 感恩的彼岸是幸福，感恩的回报是成功

感恩生活.....	359
感恩有好报.....	360
投我以木桃，报之以琼瑶.....	361



不做那一汪死海	361
左手付出时，右手有收获	362
将孝心放到无限大	363
心存孝敬，是最可贵的美德	364
孝是回报的爱	365
感谢你的对手	366
给拒绝一份感激	367
不知感恩，永难幸福	367
逆境中更要感恩	368
感恩的心才能打开幸福的门	369
得到别人的好处要想到回报	370
感谢折磨，锤炼自己	371
感谢别人给你一片阳光	372

第二十一章 多一些忍让，你就会有幸福的家

早一点宽恕，会避免悲剧的发生	375
换位思考，走入他心灵的栖息之地	376
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	377
重新接纳悔过的爱人	378
原谅逝去的爱	378
在爱情的天平上，迁就等同于包容	380
爱情需要善意的谎言	381
忍耐让爱情之花更艳丽	381
没有堤坝的河流，迟早会干涸	383
爱情需要温柔的滋润	383
要“示弱”不要“示威”	384
家庭是人生的幸福天堂	386
完美婚姻需要用心呵护	387
包容与理解是美满婚姻的保障	389
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼	390
夫妻吵架，没什么成王败寇	391
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚	393
低头的瞬间成全了爱	394
欣赏你的爱人	395
善待自己的妻子	396



唠叨是婚姻的致命伤	398
争吵，会让幸福悄悄溜走	399
用包容的心去对待你的伴侣	400