

生活，可以让你身心愉悦  
生气，只能令你身心俱疲

# 活着

是用来生活的，  
不是用来生气的

张月◎编著

影响千万读者的都市修心课

huozhe

shi yonglai shenghuo de  
bushi yonglai shengqi de

活着是一场修行，一发火就输掉了风度  
人生是一场旅行，一生气就错过了风景

活着，就是用来生活的！  
删除昨天的悲伤，复制今天的快乐！



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 活着

是用来生活的，  
不是用来生气的

影响千万读者的都市修心课

huozhe

shi yonglai shenghuo de  
bushi yonglai shengqi de

张月◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

活着是用来生活的,不是用来生气的 / 张月编著. —北京:北京理工大学出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5682-0544-3

①活… II. ①张… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 087185 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 270 千字

版 次 / 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

# 序 言

人生路漫漫，有些人在这条路上疾步如飞，有些人在这条路上缓缓而行。疾步如飞的人往往喋喋不休，把前面的每一个人都当成自己的障碍，一通抱怨；缓缓而行的人往往满面春风，把前面的每一个人都当成自己欣赏的对象和朋友，微笑向前。

上述的前者，在我们的生活中比比皆是，我们往往能看到他们跟别人生气，跟自己怄气，每天都在抱怨声中继续着自己的人生。可是他们却忽视了最重要的一点：活着是用来生活的，不是用来生气的。当生气成了家常便饭时，那么，快乐也就无处藏身了。

活在这个世界上，或许我们做不到后者的那种豁达，但我们可以让自己的生活少点烦恼，多点快乐。在生别人气的时候，不妨想想生气的结果；与别人争执的时候，不妨想想自己的不足；同自己怄气的时候，不妨想想有没有必要。有时候，生活也许在一念之间就会柳暗花明，使我们沐浴灿烂的阳光，享受生命的乐趣。

所以，当公交车因交通堵塞停止不前时，不妨看看车窗外的花草树木，让它们滋养你的眼睛；当计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，不妨把这当成一次重新学习的机会，勇敢从头再来；当因为一点小事跟同事闹了矛盾，谁也不理谁的时候，不妨先让一步，让自己主动一点，化解其中的干戈……

生活在这个错综复杂、充满矛盾的社会中，我们不要只看到工作中的挫折、

生活中的困难、同事间的摩擦、邻里间的纠纷……我们的眼睛还要看到工作中战胜挫折后的欢呼、生活中的乐趣、同事间的互助、邻里间的友爱……

生活中没有值得让我们生气的小事，只有愿不愿意为小事生气的人。当快乐占据了我们的心胸，生气的空间才会越来越小。热爱生活，才能去享受人生，而人生也才会变得有意义！

作者  
2015.3.16

# Contents

## 目 录

### 01

#### 生自己的气，何苦呢

001

生气，其实生的是我们自己的气。俗话说“气大伤身”。研究表明，生气给身体带来的伤害是多方面的。所以说，生别人的气，受害的还是自己，何苦呢？

做自己情绪的主人 / 3

生气，不好的结果等着你 / 6

发现自己，倾听心灵的声音 / 8

发怒之前，不妨先想想 / 11

不开心，赢了世界又如何 / 14

绝对的幸福，从不存在 / 18

为难自己，有必要吗 / 20

当感觉自己想生气的时候，不妨先冷静一下。有时候，一时的冷静，可能会让自己收获一片蔚蓝的天空。

为小事动怒，值得吗 / 25

心理的平衡，你需要调节 / 27

在仇恨上播撒鲜花的种子 / 30

换一个角度看对错，就理智了 / 33

往事已难追，后悔亦无益 / 35

科学方法降怒火 / 37

因为缺陷而烦恼，其实没必要 / 39

不要让琐事牵绊自己，把烦恼关在门外。因为生命中的许多东西是不可以强求的，生活本身就是不公平的。生活需要有张有弛，我们需要珍惜每一天，活在喜悦中。

不要让人言成为前进的负担 / 45

烦恼，来自你的想不开 / 47

为小事烦恼，没必要 / 49

懂得遗忘，方为人生 / 51

抛却烦恼，方能享受生活 / 54

钻牛角尖，还是算了吧 / 56

在漫漫的人生旅途中，有失意并不可怕，即使受挫也无须忧伤。学会笑对它们。其实，它们没那么可怕，心情好了，你才能有信心战胜它们。

对待忧愁，用微笑来解除 / 61

保持童心，是一门艺术 / 63

快乐，其实唾手可得 / 66

无法天天快乐，不妨寻觅快乐 / 69

微笑，需要时时刻刻 / 71

笑对风雨，方能活得精彩 / 73

身处逆境，一笑置之 / 76

每一天，请用心享受 / 78

单纯一点，“简单”从事 / 81

本色一点，才更快乐一点 / 84

古人云：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”在别人犯错的时候，自己要学会忍，千万不要动怒，更不要拿别人的错误来惩罚自己。

忍耐，让你风度翩翩 / 89

让一步，雅量的体现 / 91

能屈能伸，才是你的智慧 / 92

忍一时，方成一世 / 94

有忍，才能有和 / 96

别人犯错，我们埋单不合适 / 98

忍耐之树，心中常驻 / 100

不公平的时候，咽下一口气 / 102

承认错误，并没有那么难 / 104

看开一点，要学会包容。只有拥有包容之心，你才能拥有一个快乐的心情，才能拥有快乐的明天。

学会宽容，方为智者 / 109

看开一点，斤斤计较不可取 / 111

谅解，让生活被爱围绕 / 113

宽恕自己，才会爱自己 / 117

尝试宽容，远离痛苦 / 121

面对刻薄，不妨更加宽容 / 124

对人对事太较真，真不好 / 126

只要向着阳光，阴影就会留在你背后。人生没有过不去的坎儿。相信自己是优秀的，让乐观主宰你的一生。高兴些，别忧郁，做个开心的人！

让乐观做生命的主宰 / 131

学会赞美自己 / 133

幽默一点，生活就丰富一点 / 136

得失，也就那个样子 / 139

不要忽略生活中点滴的快乐 / 142

凡事想好一点，心自宽一点 / 144

羡慕别人时，不妨看看自己 / 146

快乐大道上，永远有朋友在等你 / 149

寻找快乐，拥抱好心情 / 151

学会享受属于自己的幸福 / 153

内心美好，才不会被烦恼纠缠 / 155

人生的乐趣，在生活中品味 / 157

生命是一种缘，是一种必然与偶然互为表里的机缘。有时候命运偏偏喜欢与人作对，你越是挖空心思去追逐一种东西，它越是想方设法不让你如愿以偿。如果对待任何事情我们都能保持一颗平常心，那么，悲伤永远也占据不了我们的心灵。

宁静与淡泊——生活的真谛 / 161

争与不争，小得与大德 / 164

心有多大，你的舞台就有多大 / 166

抛开面子，就是这么简单 / 168

人生就是选择，要从正面来看问题 / 170

人，不是为他人而活 / 172

留一半清醒留一半醉 / 176

相貌是天生的，心态是修炼的 / 178

消解坏心情很简单，就是好好活着，关爱自己。比如：培养一个兴趣，养成一个好习惯，偶尔换个新发型、买一件心仪已久的服装，去健身房做一次大汗淋漓的健身运动，睡个美容觉，或是敞开肚皮去饱餐一顿等，这些都是消解坏心情的良药。

运动一下，调节自己 / 183

发展兴趣，愉悦自己 / 185

合理饮食，保健自己 / 187

倾听音乐，放松自己 / 189

休闲之中，解放自己 / 192

阅读书籍，陶冶自己 / 196

把握机会，成就自己 / 198

游戏山水，放逐自己 / 201

忙碌之中，释放自己 / 203

真心真意，热爱自己 / 205



## 第一章

### 生自己的气，何苦呢

生气，其实生的是我们自己的气。俗话说“气大伤身”。研究表明，生气给身体带来的伤害是多方面的。所以说，生别人的气，受害的还是自己，何苦呢？



## 做自己情绪的主人

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼的时候，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持着警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。乐观会增强人的信心和弹性，而仇恨会使人失去宽容和正义感。如果无法控制自己的情绪，将会因为不时的情绪冲动而受害。

情绪是人对事物的一种最浅、最直观、最不用动脑筋的情感反应，它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和足够的考虑，这样的结果，常使人处在很不利的位置上或为他人所利用。本来，情感距离理智就已经很远了，情绪更是情感的最表面部分、最浮躁的部分。因此，随着情绪做事，焉能有理智？不理智，能够胜利吗？能够处理好事情吗？答案是不可能的。

但是，我们在工作、生活、待人接物中，却常常依从情绪的摆布，头脑一发热（情绪上来了），什么蠢事都愿意做，什么蠢事都做得出来。比如，因一句无关利害的闲话，我们便可能与人打斗，甚至拼命（诗人莱蒙托夫、普希金与人决斗死亡，便是此类情绪所为）；又如，因别人给我们的一点假仁假义，而心肠顿软，大犯根本性的错误（西楚霸王项羽在鸿门宴上耳软、心软，以致放走死敌刘邦，最终痛失天下，便是这种妇人心肠的情绪所为）。还可以举出很多因情绪的浮躁、不理智等而犯的过错，这些过错导致的后果，大则失国失天下，小则误人误己误事。事后冷静下来，自己也会感到其实可以不必那样。这都是因为情绪的躁动和亢奋蒙蔽了人的心智所为。