

唐心◎著

气顺了 人生就顺了

当情绪的主人，
别让情绪控制你的一切！

情绪智商，
是改变命运最核心的力量！

领悟这66条金科玉律，
从此我的人生我做主！



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

阅 / 读 / 是 / 一 / 次 / 奇 / 妙 / 的 / 旅 / 行

唐心◎著

气顺了 人生就顺了

廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

阅 / 读 / 是 / 一 / 次 / 奇 / 妙 / 的 / 旅 / 行

图书在版编目 (CIP) 数据

气顺了, 人生就顺了 / 唐心著. — 广州: 广东旅游出版社, 2013.6

ISBN 978-7-80766-515-1

I. ①气… II. ①唐… 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 (2013) 第 113720 号

责任编辑: 何阳

封面设计: 华夏视觉 / 李彦生

责任校对: 李瑞苑

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

地址: (通州区潞城镇南刘各庄村村委会南 800 米)

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 15 印张 197 千字

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

篇首语

这是一本让你成为情绪智商高手的书

人的一生，常伴随着喜怒哀乐，品味着酸甜苦辣，难免会遭受到一些冲突、刺激、波折，让你无法不生气——

物价节节攀高，赚钱越来越难，让你迷茫，生气！

亲人之间内斗，朋友的伤害，同事的诽谤，让你郁闷，生气！

事业的失败，感情的波折，家庭生活的矛盾，让你苦恼，生气！

甚至网络上、报纸上，一个新闻标题也会让你耿耿于怀，忍不住吐槽，生气！

.....

其实，谁都会生气，脾气再好的人也不会例外。虽然我们知道生气就是拿别人的错误来惩罚自己，然而事到临头，情绪却难以控制。

心理学家曾经得出这样一条结论：人在生气时，情绪智商只有五岁！可见，当一个人处于这种状态时，他的自控力就会大大退化，所讲出的话，所做的决定，往往都会坏事。

既然说到了情绪智商，就有必要了解一下它究竟为何物。

1990年，美国心理学家萨罗维和梅耶正式提出“情绪智商”一词，用于描述一个人准确评价和表达情绪的表力、有效调节情绪的能力以及将情绪的体验用于驱动、计划和追求成功等动机和意志过程的能力。1995年，

篇首语
这是一本让你
成为情绪智商
高手的书

美国《纽约时报》行为科学和脑科学的专栏作家高曼将有关研究成果以通俗的形式编写成《情绪智商》一书。他指出，一个人取得成就的大小，情绪智商起着重要的作用。

关于情绪智商，谁也无法像测试智商那样整理出一套权威公正的方案，用数位和分数来断定它的高低。而练就一个很高的情绪智商也并不容易，因为你要时刻拥有清醒和正确的“自我认知”，在人际交往中可以快速地“识别情绪”，面对愤怒、悲伤和困难知道如何整理情绪。

前些日子，我去拜望一位著名的畅销书作家。让我没有想到的是，年已花甲的他居然对当下流行的网络聊天工具了如指掌，并且还亲自管理自己的 twitter 账户。他说这个世界已经变了，有了网络之后，作品可以发布到网络上，任何人都可以提出表扬，也可以提出批评，并迅速影响人气指数。这位作家坦言，他经常在 twitter 上看到读者对自己作品的批评，但他绝不会生气，更不会将其删除，而是大大方方地摆在那里，虚心接受批评和建议。作为文人，对自己所写的文字都会有一种本能的袒护，而他却坦然地面对读者的各种评论，说明他自身有着很高的情绪智商。因为只有了解别人，懂得用角色互换去思考，才能一点点征服读者，取得信任。

当前，人们在健身、养生甚至美容等方面都倾注了大量的精力，却忽略了对自己的情绪管理。殊不知，没有任何一种灾难能像负面情绪带来的心理病痛一样，给人们持久而深刻的痛苦。

在生活中，我们最常见的负面情绪就是气不顺，像文中所说，谁都会生气，脾气再好的人也不会例外。那么，我们该如何提高情绪智商，让自己过上不生气的生活呢？

我个人认为，如果想避免生气，最好的办法就是找到一本能够快速提高情绪智商的实用书。

以前别人遇到烦心事或者想不明白人生意义的时候，我都会推荐他去看书。作家唐心所著的《气顺了，人生就顺了——提高情绪智商的 66 条

金科玉律》就是这样一本书。他透过一个个精辟生动的故事将艰涩的成功学知识变得通俗易懂，教会你扔掉坏情绪，将人生的哲学和成功的智慧——“气”统之！

当然，能否透过阅读本书达到你心目中的成功，书中也不会有答案，但是它一定能让你远离生气，学会用争气来成就自己。至于你的成功是什么样子，一切当然由你自己说了算！

篇首语 这是一本让你
成为情绪智商高手的书

自序

想气顺就要争气

芸芸众生有各种各样的“气”。有堂堂正正的胆气、义气、志气、才气，也有来者不善的霸气、官气、牛气、邪气、痞气……杂七杂八，不一而足。但是在日常生活中，我们听到最多的却是生气、赌气、不争气，总之，你也有气，他也有气，我也有气，大家都有气。

是什么原因让我们如此气不顺呢？在我来看，所有的“气”除了人体的元气是先天固有的之外，其余的大多是后天才来的，争来的，赌来的。人是虚荣和攀比的动物，很多时候，都会觉得别人拥有比自己多，别人的人生比自己的顺利，别人所有的一切都比自己好。并且在心里不停地埋怨：“为什么老天把最好的都给了别人，而忘了这个世界上还有一个我在等待他的眷顾呢？”尤其是在遭受了一连串打击和不幸之后，心里的不满会更加强烈，所有的怨气、怒气、火气都会跟着跑出来。于是，我们便开始和命运无休止地怄气、赌气、斗气，以为只要不原谅它，跟它对着干，它就会注意到我们。

这种幼稚的想法当然会害苦我们，让我们在失去了青春年华和大好时光之后，在屡战屡败中连最后的勇气和骨气都失去了。

之所以会有这样的结果，是因为我们一开始就把对抗的矛头指错了方向，把力气用错了地方，所以根本不可能得到任何回报。面对生活的劫难

和命运的不公，我们应该学会把气理顺，而不是把时间和精力浪费在毫无意义的赌气和生气上。

星云大师在《宽心》这本书里写过一句话：赌气不如生气，生气不如争气。

赌气就是感到自己受到了不公正的对待，认为别人看轻了自己，所以很不服气，急于想证明自己并不差。可是这样对着干往往是不会有一个好的结果。而生气是一时的、短暂的，并不是必然又冲动的行为，所以赌气不如生气。但生气一方面显示了自己的气量狭小，另一方面又起不到任何作用。因此，与其干坐着生气，倒不如好好争口气。

有一位自以为很了不起有才华的年轻人，因为得不到重用而痛苦万分。他质问上帝：“命运为什么对我如此不公？”

上帝从路边捡起一枚石子，随手扔了出去然后问他：“你能找到我扔出去的那枚石子吗？”

年轻人摇了摇头。

上帝把手指上的金戒指摘下来扔到石子堆里，问年轻人：“你能找到我的金戒指吗？”

年轻人很肯定地回答：“能！”

上帝说：“当一个人抱怨自己怀才不遇时，往往是因为他还不过是一枚石子，而远远不是一块金子。你不能像一块金子那样耀眼夺目，又怎能要求别人将你从石子堆中识别出来呢？”

当我们觉得命运不公、境遇不佳而赌气、生气的时候，不妨想一想自己是石子还是金戒指。即便自己是石子，有朝一日也会透过不懈的努力点石成金。但这一切的前提就是，不赌气，不生气，要争气。

那么，我们该如何争气呢？

最好的办法就是透过不赌气来消除怨气，用不生气带来福气，以不丧气唤醒朝气，拿勇气迎接运气，把人气化为底气，最后用志气为自己争气。

气顺了，人生就顺了，当你将自己所有的气都调理好了，成功自然就离你不远了！

目 录

Chapter 1

不赌气才能无怨气

- 法则 1. 你无法选择出身，但可以选择人生 /002
- 法则 2. 过高的期望值不利于自身的发展 /006
- 法则 3. 人无完人，别把自己困在完美里 /010
- 法则 4. 别人的东西未必就是好的 /013
- 法则 5. 现实不是你的敌人，学着接受并适应它 /016
- 法则 6. 不要选择最好的，要选择最适合自己的 /019
- 法则 7. 在没撞到墙之前，及早回头 /022
- 法则 8. 不要跟过去过不去 /025
- 法则 9. 与别人斗气等于跟自己恼气 /028
- 法则 10. 拳头并不能解决问题 /031
- 法则 11. 学会放弃才能轻松上路 /034

Chapter 2

不生气才能有福气

- 法则 12. 别拿他人的错误惩罚自己 /038
- 法则 13. 不为小事生气 /041
- 法则 14. 坏脾气只能坏事 /044
- 法则 15. 任何人都不是你的出气筒 /048
- 法则 16. 莫拿生气赌健康 /051
- 法则 17. 为冲动买单不值得 /054
- 法则 18. 用最安全的方式宣泄情绪 /058
- 法则 19. 事情已发生，生气也没用 /061
- 法则 20. 平心静气才能解决问题 /064
- 法则 21. 宽容是一种无需投资便能获得回报的精神补品 /067
- 法则 22. 笑口常开才能拥有美好人生 /071

Chapter 3

不丧气才能有朝气

- 法则 23. 垂头丧气的人看不到未来 /076
- 法则 24. 谁都有做错事的时候，请原谅自己 /080
- 法则 25. 忧伤让你无法自拔 /083
- 法则 26. 别为打翻的牛奶哭泣 /086
- 法则 27. 担忧并不能阻止事情的发生 /089
- 法则 28. 适当降低标准，你会活得更好 /092
- 法则 29. 别让“空虚寂寞冷”变成“羡慕嫉妒恨” /095

法则 30. 牛角尖太小，还是出来吧 /098

法则 31. 失败不可怕，可怕的是害怕失败 /101

法则 32. 每个人都有自己的价值，你用不着自卑 /104

法则 33. 失望不绝望，人生才会有希望 /107

Chapter 4

有勇气才能有运气

法则 34. 逃避不能解决任何问题 /112

法则 35. 敢于面对现状才能改变现状 /115

法则 36. 做第一个吃螃蟹的人 /119

法则 37. 勇敢面对才能争得机会 /122

法则 38. 不服输才不会输 /126

法则 39. 挫折是你成长的阶梯 /129

法则 40. 自我欣赏给你前进的力量 /132

法则 41. 承认错误是勇敢者的表现 /136

法则 42. 坚持需要毅力，更需要勇气 /140

法则 43. 敢于冒险才能降低风险 /144

法则 44. 上帝青睐勇敢的人 /147

Chapter 5

有人气才能有底气

法则 45. 拥有好人际才能有底气 /152

法则 46. 对手也可以是你的帮手 /156

法则 47. 你身边的人有可能就是你的贵人 /159

法则 48. 感谢曾经折磨你的人 /163

法则 49. 原谅伤害过你的人 /166

法则 50. 微笑可以融化坚冰 /170

法则 51. 学会尊重才能赢得尊重 /174

法则 52. 示弱不代表懦弱 /178

法则 53. 幽默是人际交往的润滑剂 /182

法则 54. 无谓的争论没必要 /185

法则 55. 用平和赢得和平 /189

Chapter 6

有志气才能争口气

法则 56. 要争气就得有志气 /194

法则 57. 命运就在你手中 /197

法则 58. 改变命运从改造自己开始 /201

法则 59. 做你能做和想做的事 /204

法则 60. 人生本身就是一种创造 /208

法则 61. 拥有梦想并坚持梦想 /211

法则 62. 目标越具体实现越容易 /214

法则 63. 没有谁是注定要失败的 /217

法则 64. 你的价值就是你的人生价值 /220

法则 65. 人生没有绝境 /223

法则 66. 成功就在不远处 /226

Chapter 1

不赌气 才能无怨气

我们常常因为得不到自己想要的东西而赌气。我们跟别人赌气、跟自己赌气、跟现实赌气、跟命运赌气，赌气的结果是我们得罪了包括自己在内的所有人。



法则1. 你无法选择出身，但可以选择人生

出身是父母给的，但人生是自己选的。对于出身我们无法选择，但对于人生我们每个人都有自己发言权。含着金汤匙出生是一种令人羡慕的幸运，打造自己的金汤匙却是一种令人敬佩的能力。别跟自己的出身赌气，相信自己是有能力的人，你就能改变自己的命运。

我们常常会有“同人不同命”的感慨，为什么同样是人，有的人一出生就比我们拥有得多？为什么有的人不用努力就可以衣食无忧，就可以接受良好的教育，就可以轻轻松松地拥有我们费了九牛二虎之力也未必能得到的东西？在人生的起跑点上我们首先就输了别人一大截，我们的人生道路岂不是越落越远？每每想到这里我们不免灰心丧气，感叹老天不公，抱怨造物弄人。

也许命运的确有些不公平，但是如果一直这样抱怨下去，那么命运真的就会把不公平进行到底，跟命运赌气的人最终也只有被命运捉弄的份。与其赌气，不如把自己较真的力气用到其他地方，不去理睬命运中那些令你不满的东西，全心全意地去创造令自己满意的人生。要知道，无论我们是富贵还是贫穷、聪敏还是愚钝，我们每个人都有自己存在的理由和价值，我们是这个世界上唯一仅存的一部分，任何人都无法取代。

人生是可以改变的，只要你付出努力。

有一个黑人男孩因为家庭贫寒而深感自卑，他的父亲是一名常年奔波于大西洋各个港口的水手。为了改变他的想法，父亲利用工作之便带他去参观了梵高的故居。

在那里，男孩看到的是粗糙的小木床和已经破得裂了口的皮鞋。这让他觉得不可思议，因为梵高的一幅画就能卖上千万美元。于是，男孩困惑地问自己的父亲：“梵高的画那么值钱，难道他不是大富翁吗？”

“孩子你错了，梵高曾经是一个连老婆都娶不起的穷人。”父亲淡然地回答。

接着，父亲又带男孩去了丹麦，在写下了无数美丽童话的安徒生的故居前，那是一栋再普通不过的破旧屋，小男孩更加不解了：“爸爸，安徒生应该生活在金碧辉煌的宫殿里，就像他在童话中写的那样。”

父亲笑着答道：“安徒生的父亲是一个穷鞋匠，他小时候一家人就住在这栋小阁楼里。”

许多年之后，这个小男孩成了美国历史上第一位荣获普利策新闻奖的黑人记者，他的名字叫做伊尔·布拉格。在回忆起自卑的童年时光时，他动情地说：“小时候我家非常穷，父母都靠出卖苦力为生。在很长一段时间里，我一直觉得像我这样地位卑微又家境贫寒的黑人，一定不会有出息。这种想法让我觉得自己的世界是灰色的，人生也毫无希望可言。幸好，我的父亲带我认识了梵高和安徒生，面对这两位伟大的艺术家，我告诉自己，人能否成功与出身毫无关系。”

是的，出身也许会影响人生，但并不能决定人生。每个人都有成功的可能，因为成功从来都不会区分出身的高低。我们没有选择出身的权利，但是我们有选择走什么样的道路，让自己的人生更有价值的权利。无论我们的出身多么卑微都同样可以实现非凡的梦想，成就辉煌的人生。有时候，卑微的出身不仅不能阻碍我们的人生，相反还会培养我们百折

不挠的精神，让我们实现理想和抱负的愿望更强烈，并且能为我们带来更多的激励和勇气。

林肯是一个鞋匠的儿子，他以卑微的身份当选为美国总统，让那些出身名门的参议员觉得非常不自在，“高贵”的他们怎么可以让一个出身卑微的人来领导呢？

就在林肯的就职演讲上，一个出身上流社会，自认身份高贵的参议员当众羞辱起这位刚刚当选的总统，他态度十分傲慢地对林肯说：“总统先生，在你发表演讲之前，我希望你记得自己是一个鞋匠的儿子。”

此语一出，台下的参议员们一片哗然，哄堂大笑之后大家开始议论纷纷。

当众人以为林肯遭此羞辱之后会怒不可遏时，这位新任的总统只是微笑了一下，然后平静而又严肃地说：“非常感谢您让我想起了自己的父亲，虽然他已经去世了。您的忠告我会永远记住——林肯是鞋匠的儿子！它会时刻提醒我，我做总统永远没有办法像我父亲做鞋匠那样出色。”

接着，林肯转头对那个羞辱自己的参议员说：“据我所知，我的父亲生前也为您的家人做过鞋。虽然我不是一个成功的鞋匠，但是如果您的鞋穿着不合脚，我可以帮您修理。也许我永远没有办法像我父亲那样成为一个技艺高超的伟大鞋匠，但是从他那里我还是学到了一些能够应付简单问题的技术。”

林肯话音刚落，台下就响起了热烈的掌声，人们开始从心里钦佩起自己的总统，因为他并没有忘本，而且引以为豪。

林肯并没有因为拥有了无上的权力而忘记过去，并以新贵自居，相反，因为出身的卑微更让他能切身体察民情，并且为民众和国家的利益而努力。他用自己身体力行的敬业精神赢得了全体美国人民的敬重，成为美国历史上最伟大的总统之一。

我们任何人都没有必要因为出身的卑微而轻视自己，每个人都有自己的人生价值。正如唐代诗人李太白所说“天生我材必有用”。像林肯那样，有时候出身反而能让我们做更多的事情。

世界如此大，总有我们发光发热的地方。因此，无论我们此时有多么失意、多么落魄，也不管我们的出身多么贫贱和卑微，我们都没有必要跟命运赌气。因为我们没有时间来计较出身这个最不能产生价值的议题。如果我们想改变人生，需要做的事情还有很多！