



# 别用生气惩罚自己

BIE YONG SHENGQI CHENGFA ZIJI

汪建民 编著

生气就是拿  
别人的错误惩  
罚自己。

人生在世，道路艰辛，难免会遇到一些让你生气甚至动怒的事情。但是要知道，愤怒对别人有害，而受害最深的却是你自己。何苦放着快活不会享，自寻烦恼呢？人活一世，快乐逍遥，不要用别人的错误惩罚自己，这样才能体会到幸福快乐的真谛。

北京工业大学出版社

常州大学图书馆  
藏书章



# 别用生气惩罚自己

汪建民 编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

别用生气惩罚自己：12 堂课让你学会不生气 / 汪建民编著. —北京：  
北京工业大学出版社，2013.7  
ISBN 978-7-5639-3521-5

I. ①别… II. ①汪… 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 (2013) 第 105764 号

## 别用生气惩罚自己——12 堂课让你学会不生气

---

编 著：汪建民

责任编辑：李周辉

封面设计：李尘工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：15

字 数：193 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3521-5

定 价：25.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

## 前言

一个人来到这个世界上，就意味着一生都要和各种各样的人和事情打交道。在这个过程中，总会有些事情会让人感到烦恼、生气，甚至是愤怒。事实上，这些都是人的正常情绪。然而，一个人生活的目的绝不是深陷烦恼，而是要有所作为，活得轻松愉快、健康幸福。要想实现这些，你就要学会控制自己的情绪，不要轻易生气。要知道，生气就是拿别人的错误惩罚自己。

生气是人的一种正常的情绪，同时是一种正常的心态，快乐也是一样。很多时候，一个人心情的好坏，主要就在于其看待事物和他人的心态，当你的心态乐观积极的时候，收获的就是快乐；而当你的心态浮躁消极的时候，就很容易生气。不管什么时候，你都要明白：要活在自己心里，而不是别人的眼里。明白了这些，你的心情就会放松下来，而快乐自然也会降临。

人们常说，微笑是这个世界上最美丽的语言。的确如此，当你面临人生中的苦难和不幸的时候，只要始终保持微笑，或者只是大多时候微微一笑，你心中的怨气就会消散很多。所以，不管什么时候，你都要学会给世界一个微笑、给生命一个微笑，这样就会感受到世界的美好，并且还会从中收获更多的快乐。

在这个世界上，虽然很多时候微笑并不难，但当面对他人的羞辱、嘲讽及生活中的种种不顺的时候，你是否还能依然保持冷静呢？面对他人的嘲讽，你最好的回应方式就是证明自己，而不是争一时的口舌之快；面对生活的不如意，你要做的就是改变现状，而不是一味地抱怨。

时刻都要记住，生气不如争气，只有自己拥有能力，才会有话语权。

现实中，除了他人的嘲讽与生活的不如意，还有很多的因素会影响人的情绪，让人变得易怒。像名利、家庭琐事、仇恨等，不管是哪一种，你都要学会淡然，学会忍耐，学会包容。只有心胸足够宽广，你才能容纳这些影响情绪的因素。不仅如此，你还要学会调整自己的情绪，这点更加重要。气大伤身，而一味忍让、压抑自己的情绪对身心的健康也是不利的，只有调整好自己的情绪，才会让自己身心放松、拥有健康。

本书以生活为主线，以劝勉和指导人们拥有一个身心健康的身体的为目的，从十二个方面来解读调节情绪的方式和心态。书中既有名人的点评，也有常人的见解，并且事例贴近现实，相信一定会给易生气的人带去一剂心灵良方，也衷心希望本书能成为读者生活中的良师益友。

# 目录

## CONTENTS

### 第1章 活在自己心里，而不是别人眼里

---

人们常说，生气就是拿别人的错误惩罚自己。的确，都渴望没有烦恼，能够快乐地生活。然而，尽管每个人都在努力地寻找快乐，但是很多人始终没有真正快乐过。其实，要想快乐并不难。快乐只是一种心态，谁都可以选择，只要改变自己的心态、活出自己，并让自己变得积极乐观、内心平和，就一定会拥有快乐。

---

- ✓快乐是一种心态 / 2
- ✓心态平和，快乐无边 / 3
- ✓快乐源自内心，与金钱无关 / 6
- ✓改变心态，怨气就会消失 / 9
- ✓乐观的心态让我们拥有更多的快乐 / 12
- ✓快乐是自己的事，谁都能选择 / 16

### 第2章 微微一笑，快乐有时就是这么简单

---

人活一世，肯定会遇到各种各样的情况，其中肯定会有让人感到烦恼和生气的情况，这是生活的常态。很多人在面临这样的情况时，常常会显得非常低落，甚至手足无措生闷气。这样做其实是很愚蠢的。不管什么时候，不管面临怎样的情况，只要始终保持微笑，就一定能够找到属于自己的快乐。到那时，你也会发现：微微一笑，快乐有时就是这么简单。

---

- ✓笑一笑，气就消一消 / 20



- ✓面对苦难挫折笑一笑 / 22
- ✓微笑面对生活才会收获快乐 / 25
- ✓给不能改变的事一个微笑 / 27
- ✓微笑面对世界，世界就是美好的 / 30
- ✓给生命一个灿烂的微笑 / 33

### 第3章 面对他人的折磨不生气，才能进步

---

社会是复杂的，人更是千姿百态的。生活在这个社会中，难免会遭受别人的羞辱、讥笑甚至凌辱，这些都会给人们的内心造成极大的打击，这些行为会让人们愤怒。但是，面对这样的折磨，不要生气，而要学会从中积蓄力量，将别人对你的折磨化为你进步的动力。

---

- ✓要懂得将羞辱化为一种动力 / 38
- ✓要学会感谢打击你的人 / 41
- ✓证明自己是回应他人嘲讽的最好方式 / 44
- ✓要正确面对他人的凌辱 / 48
- ✓要学会容忍别人的讥笑 / 50
- ✓学会感谢羞辱，让信念更加笃定 / 53

### 第4章 与其生气抱怨，不如自己争气

---

每个人的人生旅途都会有不如意。面对这些不如意，不应该一味去抱怨。要知道，抱怨对于解决事情毫无帮助。要想改变现状，就不要去抱怨这些困境，而是应该学会感谢它。同时，过多的抱怨不仅会让你自寻烦恼，还会毁了你的生活。只有停止抱怨，坦然面对生活中的各种困难，才会快乐地生活。也只有这样，一个人的生活才会更加有意义。

---

- ✓不要让抱怨毁了你的生活 / 58
- ✓要学会感谢困境 / 60
- ✓抱怨只会让你自寻烦恼 / 63
- ✓不要抱怨，坦然以对 / 67

- ✓ 停止抱怨，快乐地生活 / 70

## 第5章 淡泊一点，不攀比才能少生气

在现代社会中，人们对名利的追逐近乎狂热。在这样的心理作用下，很多人开始一些毫无意义的攀比，甚至为了证明自己比别人强而不择手段，最终使得自己锒铛入狱。如果一个人的一生都在为了名利而奔波，哪里还会有真正的快乐可言呢？其实，生活中有很多更为重要的东西，那就是快乐。要想拥有快乐，就要懂得淡泊名利，只有知足才会常乐。

- ✓ 欲望少一点，快乐多一点 / 74
- ✓ 让欲望适可而止 / 77
- ✓ 不攀不比，快乐才能常在 / 79
- ✓ 少攀比，少生气 / 82
- ✓ 远离名利，内心才会自在 / 85
- ✓ 淡泊名利，宁静致远 / 88

## 第6章 不要计较太多，“难得糊涂”才是生存之道

郑板桥曾说：难得糊涂。当下，很多人时常会有很多的烦恼，这些烦恼的产生是因为对身边的人或事有太多的计较，总是对别人过于苛刻，怎么看都觉得不顺眼。其实，这样是没有必要的，很多时候，“糊涂”做人才最快乐。

- ✓ “糊涂”做人最快活 / 94
- ✓ 人生不可太较真儿 / 97
- ✓ 爱情里不要太多计较 / 100
- ✓ 家庭不是说理的地方，何必太计较 / 102

## 第7章 顺其自然，不为小事而烦恼

道家讲究“道法自然”。其实，这种思想同样适用于人际交往中。人生三千烦恼丝，



这众多烦恼往往有很多是无关紧要的小事。人们常说：“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”要想做到心中无闲事、无烦恼，就不要为了小事、琐事而生气，更不要让这些小事、琐事毁了自己的心情。如此，你自然就会远离烦恼，拥抱快乐。

---

- ✓不为琐事生气的人才最快乐 / 108
- ✓别让琐事毁了你的心情 / 110
- ✓小事动怒，后悔无穷 / 113
- ✓不为小事而生气 / 115
- ✓减少不必要的争吵 / 119
- ✓别为小事无谓纠缠 / 122

## 第8章 宽容的是别人，善待的是自己

---

在人际交往中，人们往往都有着自己的目的和意图。很多时候，遭受一些伤害或者伤害到别人也是难以避免的。不管是哪种情况，都要学会宽容，而不是仇恨或愤怒。因为宽容别人往往就是善待自己、解脱自己，让自己远离仇恨和愤怒的煎熬，而且也只有这样，才能打开自己的快乐的大门。

---

- ✓心怀宽容，化解怒气 / 128
- ✓善待他人就是善待自己 / 131
- ✓宽容别人就是解脱自己 / 134
- ✓学会宽容，打开快乐的大门 / 137
- ✓用宽厚淡化他人的敌意 / 140
- ✓善待仇人，生活会更美好 / 143

## 第9章 包容不完满，才能获得完满

---

月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，此事古难全。对于每个人而言，自己乃至世界都会有很多不圆满。现实生活中，很多的人一直在追求完美的路上奔波，最后却痛苦不已。要想快乐，就要学会承认不完美才是生活的真实状态，正确理解完美主义，只有这样，才能让自己的人生更加丰富多彩，才能获得人生的完满。

---

- ✓ 不要因为追求完美而失去笑容 / 148
- ✓ 承认残缺才能获得快乐 / 150
- ✓ 完美主义者难快乐 / 154
- ✓ 缺憾是你的另一种美 / 157
- ✓ 人生因残缺而多姿多彩 / 161

## 第 10 章 珍惜幸福，莫让生气毁了你的家庭

---

家是为一个人挡风避雨的港湾，更是一个让人感觉温馨的地方。然而，现实中，很多的家庭却没有这样的幸福感觉。托尔斯泰曾说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”其实，很多时候，这样的不幸就是生气和烦恼造成的。在家庭中，要学会珍惜、忍让、包容与相互尊重，这样才能家和万事兴。

---

- ✓ 别把烦恼带回家 / 166
- ✓ 过多的批评使婚姻灭亡 / 169
- ✓ 不要让争吵毁了你的幸福 / 172
- ✓ 相互忍让，家庭和睦 / 175
- ✓ 和谐的家庭源于相互的尊重 / 178
- ✓ 善待对方，接受对方 / 181

## 第 11 章 适时忍耐，方能海阔天空

---

人们常说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”人生的道路上，“忍”字往往发挥着很大的作用。小不忍则乱大谋，你要想成就一番事业，在时机未成熟或自己尚处于不利形势的时候，都要学会忍耐、学会斗智，而不是逞一时之能、生一时之气。只要努力积蓄能量，终有一天会厚积薄发，会发现自己的眼前是柳暗花明的世界。

---

- ✓ 学会制怒，小不忍则乱大谋 / 186
- ✓ 退一步海阔天空 / 188
- ✓ 忍得一时愤，终生无烦恼 / 192
- ✓ 忍得一时之气，换得百日平安 / 195
- ✓ 当你动怒时，只需再多忍一会儿 / 198

✓学会忍耐，斗气不如斗智 / 201

## 第 12 章 情绪重在调理，远离生气身体更健康

---

健康已经成为当今社会广泛关注的问题，这也表明人们的健康面临着很大的威胁，而情绪对一个人的健康的影响已经越来越明显。气大伤身，这点多数人都明白。然而，当面临一些事情的时候，很多人还是会动怒。那么，该怎样做才能让自己的情绪稳定下来呢？只要将自己易怒的情绪调整好了，身心健康就会多一些保障。身心健康了，人的心情自然就会舒畅多了。

---

✓他人气我我不气，身体才能更健康 / 206

✓气急暴怒，伤身折寿 / 208

✓怒生百病，宽容有助于康复 / 211

✓适度释放心中的怒气 / 213

✓心态健康，身体健康 / 216

✓气大伤身，怒亦有度 / 219

✓顺其自然地生活，健康更长寿 / 222

# 第 1 章

## ●活在自己心里，而不是别人眼里●

人们常说，生气就是拿别人的错误惩罚自己。的确，都渴望没有烦恼，能够快乐地生活。然而，尽管每个人都在努力地寻找快乐，但是很多人始终没有真正快乐过。其实，要想快乐并不难。快乐只是一种心态，谁都可以选择，只要改变自己的心态、活出自己，并让自己变得积极乐观、内心平和，就一定会拥有快乐。



## 快乐是一种心态

---

现实生活中，很多人感觉不快乐，往往把原因归于外界因素，而忽略了自己内心的真实感受。要明白，在这个世界上，你不是活在别人的眼里，而是活在自己的心里。只有这样，你才会真正获得快乐。

美国富翁柯克在他 51 岁时把财产全部用完了，只得又去经营公司。没多久，他又赚了很多钱。他的朋友对此很奇怪，问道：“你的运气为什么总是这样好呢？”

柯克回答说：“这不是我的运气，而是我的秘诀。”

朋友急切地说：“你的秘诀可以说出来让大家听听吗？”

柯克笑了，说：“当然可以，其实也是人人可以做到的事情。我是一个乐观主义者，无论对于什么事情都不抱悲观态度。就是人们对我讥笑、发火，我也从不变更我的想法；并且，我还使他人快乐，这样，我总是获得成就。我相信，一个人如果经常向着光明和快乐的一面看，就一定可以获得成功。”

王先生一直都是大家眼中公认的好男人。早在很多年前，王先生就晋升到了处级干部的位置上。在工作上，他兢兢业业。下了班之后，他每天都会按时回家，偶尔由于工作需要应酬他也不会超过晚上十点。现在，他的妻子已经退休了，在家里照顾女儿；儿子靠着自己的努力，开了一家小型图书公司，可以说也是小有成就；女儿也即将大学毕业。

在很多人眼中，这是一个幸福快乐的家庭，可是王先生却对自己并不满意。想想自己的一生，王先生觉得自己过得很不愉快，为了老人、为了孩子、为了工作……就这样不知不觉中，突然发现自己马上就要迈进老年人的行列了。

其实，王先生和妻子的关系一直都不是很好，只不过为了这个家，大家都在忍耐而已。儿子曾经劝过他，说：“作为一个男人不能活得这么隐忍、这么压抑。”可是，在犹豫了二十多年之后，王先生还是没有迈出最后的那一步。

女儿眼看快要大学毕业了，王先生对她倒没有什么要求，只要女儿快乐，毕业后怎么选择他都支持。最让他操心的是自己的儿子。几年前，儿子结婚半年就离了婚，一转眼好几年过去了，再也没有提过再婚的事情。王先生劝不动他，只希望他哪天能够真正安定下来。

至于自己，倒真是没什么可期盼的。他觉得，自己这辈子就这样了。他既不挑剔吃喝，也不追求穿戴，更没有吸烟、喝酒、打牌之类的嗜好。孩子们都觉得王先生过得挺清苦的。王先生倒不这么认为。他唯一的爱好就是下棋。以前，是女儿陪他下，现在没有人跟他下了，王先生就只能上网在电脑上玩。现在，他感觉到越来越不快乐。

现实中，像王先生这样感觉不愉快的人越来越多了。由于生活与家庭的压力，很多人都过得不开心。生活水平提高了，可人们为什么越来越不快乐了呢？在这个世界上，没有绝对的幸运儿，更没有完全的倒霉鬼。不要让自己长期生活在紧张与压抑之中，更不要让自己活得那么累。要学会快乐，学会把一切看淡。

人生的道路成千上万，只有量力而行，才能够享受到收获的乐趣。每个人都有快乐的理由，也有不快乐的理由。其实快乐就在人的身边，就像是一只蝴蝶，如果你想伸手去捕捉它，往往会落空；但是，如果你静静地坐下来，它反而会落在你的身上，甚至会围着你翩翩起舞。

## 心态平和，快乐无边

在生活中，每个人都会遇到许多不尽如人意的事情，关键是要以一

种平和的心态去面对这一切。生活往往是琐碎的，保持一种平和的心态尤为重要。拥有平和的心态，并不是说让你不思进取、不求上进，而是让你在对待成功的时候不骄傲、对待挫折的时候不气馁。

身体对于食物的反应会对健康产生影响，而情绪对于外在刺激所产生的反应，会严重影响一个人的心理健康。一个人每天经历的事情，既有愉快的，也有悲伤的。这时候，就需要你保持一种平和的心态。

艾尔斯的丈夫是一名军人，他的部队驻扎在一个沙漠中的陆军基地。有一次，她来陪伴丈夫。丈夫经常奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气酷热难当，在仙人掌的阴影下也有50℃左右。她找不到可以与自己聊天的人，因为她的身边只有印第安人和墨西哥人，而他们不会说英语。她感到前所未有的煎熬，于是写信给父母，表示无论如何也要离开这里。

她父亲的回信只有一句话，而这一句话却永远地留在了她心里，并且完全改变了她的生活。这一句话是：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到了泥土，一个却看到了星星。”艾尔斯一再读这封信，觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到属于自己的星星。

艾尔斯开始试着和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇。她对他们的纺织、陶器很感兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给她。艾尔斯研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习有关土拨鼠的知识，还欣赏沙漠的日落，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。她为发现新世界而兴奋不已，并为此撰写并出版了《快乐的城堡》一书。

是什么使这位女士内心发生了这么大的转变呢？沙漠没有改变，她的邻居也没有改变。但是艾尔斯的心态变了，使她把原先恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。

世间的许多事情本身并无好坏之分，全在于你怎么看。很多时候，



人们之所以感到生活枯燥乏味，是因为心态是枯燥乏味的。如果想让生活变得有滋有味，就要改变心态，变消极心态为积极心态。只有这样，一个人才能生活得快乐。

杨阳大学毕业后，到一家公司做销售。由于工作得十分投入和努力，不仅取得了有目共睹的成绩，而且得到了同事和领导的认可。但由于人事上的种种原因，公司一直都没能给他提供一个合适的位置。反而将一些沉重的工作压在了他的身上。杨阳非常不理解，也觉得十分不公平，整天摆出一副怨天尤人的面孔，搞得自己的心情也很糟糕。

幸好杨阳比较喜欢读书，每当烦躁的时候，他都把自己埋进书堆里，让书籍来平静自己的心境；有时候也会静下心来，好好反省自己，调整自己的心态。经过一段时间的反思，杨阳慢慢地悟出了很多人生哲理：人的一生中，总要经历一些挫折、失败和打击，只要拥有一个平和的心态，同时换个角度来看待这些事情，把它们当成进一步磨炼自己的机会，那就能平和地看待这一切了。之后，杨阳将名利看淡了很多，在工作中尽心尽力，在生活中尽情享受。他那阴郁的脸也逐渐变得阳光起来。

每个人的一生，总是在得意与失意之中度过的。就像是在大江大河中航行的一叶小舟一样，既会遇到顺风顺水，也会碰到逆风逆水。当你用积极良好的心态来面对世间万物的时候，就会发现，原本不美好的事物会在瞬间变得令人开朗舒心，自己的心情也会随之焕然一新。请记住：心态好，一切都好。

平和的心态，既是健康生活的前提，也是顺利工作的基本保证。不管到了什么年龄，都应该始终保持一颗充满活力的心与一份平和的心态。当你获得成功的时候，既不能忘记获得成功的艰苦，也应该预想到未来可能遇到更多的困难。在最辉煌的时刻，要做到不忘本，能够让自己的心情淡定下来。如果遭遇了不幸，也不要沉沦，因为风雨之后会出

现阳光，经历了困难冲刷的人生才是完整的人生、丰富的生活，才能有真正的收获。

在人的一生中，总有一种动力催促着你前行的步伐。在通往未来的漫漫征途中，要拥有平和的心态，坚持踏踏实实地做事、坦坦荡荡地做人，既不要因为工作的琐事而拒绝平凡的生活，也不要因为名利的诱惑而放弃做人的原则。人的一生是非常短暂的，应该把那些个人得失看得轻一些、淡一些，好好地享受生活，让自己活得潇洒一些；好好地享受阳光，让自己享受到亲情的快乐；好好地享受家庭的快乐，让自己活得自在一些、精彩一些。

心态的力量是无穷，一个人的心态决定了一个人的生活。很多时候，并不是这个世界错了，也不是生活亏待了你，而是你的心态错了。所以，只有保持一种良好的心态，才能产生积极的因素，才能对你的工作起到推波助澜的作用，才能让你笑看各种风云变幻而屹立不倒，才能让你在事业中行进得更长远，才能让你生活得快乐无边。

## 快乐源自内心，与金钱无关

布雷默曾说：“真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。”有些外在富足的人却可能是最痛苦、最不幸的人；一些人虽然贫穷，但活得潇洒快乐。在现实的生活中，最令人向往的不是华丽的房屋，也不是令人垂涎的美食，而是让人无忧无虑的享受所带来的快乐感觉。

一年寒冬，一个财主的儿子和一个非常柔美贤淑的女子结婚了。但结婚没有几天，财主的儿子就觉得新婚生活很是乏味，要休掉妻子。但财主不准，儿子没办法，就常常和妻子打闹。