

# 不生气 不害怕 不浮躁

文征明◎编著

圣严法师

传喜法师

静元法师

弘一法师

寺佛学大师倾情力荐，

助你成功勘破内心藩篱，

迈向内心平静和谐之途！

世上最经典的心灵治愈书，

全方位解读乐活人生智慧的暖心之作。

一花一世界，一叶一春秋，一沙一天堂，一水一桃源。

正如生命之海总会有曲折往复，

当海水拍打在岩壁上的时候，就会激起魅力的浪花，

而当前面是一片坦途的时候，再巨大的浪涛也会悄无声息地流过。

用心感受爱，淡定看待一切，不生气、不害怕、不浮躁，

让身与心得到恬静的休憩，以豁达的心胸去待人接物，

这样才能闲看云起云落，淡望花谢花开。

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



不生气  
不害怕  
不浮躁

文征明◎编著

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

不生气、不害怕、不浮躁/文征明编著. —北京:  
中国铁道出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-113-16397-6

I. ①不… II. ①文… 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(2013)第 090465 号

书 名: 不生气、不害怕、不浮躁

作 者: 文征明 编著

---

责任编辑: 张艳霞 郑媛媛 电话: 010-51873179

编辑助理: 曹 旭

封面设计: 艺海晴空

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 化学工业出版社印刷厂

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 11.75 字数: 174 千

书 号: ISBN 978-7-113-16397-6

定 价: 29.80 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

## 前 言

古希腊哲学家苏格拉底曾经说过：“人生是一次无法重复的选择。”而我们要想使这唯一的人生旅行多一些精彩，少一些遗憾，就要做到“不生气，不害怕，不浮躁”。因为坏情绪使人背上沉重的负累，只有卸下这些包袱，人才能活得轻松洒脱。

生气是一种可怕的负面情绪，同时也是一种不明智的行为。德国作家歌德精辟地指出：“生气是拿别人的错误惩罚自己。”在中国民间也流传着这样一首民谣：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气下病来无人替。气之为病太可惧，诚恐因气把命丢。我今尝过气中味，不气，不气，真不气。”不生气其实是一种智慧，能够做到不生气的人，往往心灵安适，生活幸福。

恐惧也是一种负面情绪，它能让人判断失衡。恐惧的来源有很多，我们会害怕各种各样的东西，比如恐怖的动物或者物体，亦或是给自己带来过伤害的人和事，也有的是精神上的恐惧，以及虚无缥缈存在于想象中的事物，等等。但是我们不能逃避恐惧，遇事害怕的人是无法掌控生命的风帆的。只有勇敢面对恐惧，战胜恐惧，我们的事业与人生才能够走向辉煌。

培根曾经说过：“慢些，我们就会更快。”然而在我们的心灵深处，总有那么一丝情绪让自己躁动茫然，无法寂然，这种情绪就是浮躁。浮躁是人生的大敌，它会让我们无法静下心来回顾自己的所作所为，最终让事情无法完美。所以，工作不能浮躁，创业不能浮躁，管理不能浮躁，人际交往不能浮躁，日常生活也不能浮躁。我们要洞明浮躁，审视自身，脚踏实地的活在当下，才能拂去灵魂的尘埃，达到宁静致远的境界。

人生如戏，我们可能会为戏中的不羁而生气；红尘如梦，我们可能

会为梦中的荒诞而害怕；岁月如歌，我们可能会为曲中的浮华而躁动……但是，我们为什么要生气、害怕与浮躁？我们在人生这场戏中可以扮演不同的角色，对生活低眉顺眼；可以在红尘中渺小得像一粒尘埃，随时随风而去；可以在曲调中抱怨生活的不公，随时声嘶力竭。但那毕竟是戏，是梦，是歌。

现实生活中，我们不能像在虚无中那样肆无忌惮，要想在人生这场戏中拔得头筹，饰演主角，就必须在这个华丽的舞台上泼墨挥洒淡定的人生，邂逅勇敢的自己，腾空心灵的行囊，不生气，不害怕，不浮躁！

然而，怎样才能做到不生气，不害怕，不浮躁呢？虽然很多事情还是要自己身体力行才能达到理想的效果，但是，我们还是希望通过编著此书来让读者获得一些心灵的养料与行动的指南，它们未必都是世间真理，但却是很多成功人士的心得与智慧的结晶。

我们愿意携着本书的名人轶事、人生哲理陪伴大家在风云变幻的人生交叉口选择属于自己的生活方式，在大家打磨自己的处世原则时点亮一盏小桔灯，陪伴您在人生的海洋上扬帆起航，走向美好灿烂的明天。

## 目 录

### 上篇 不生气,泼墨挥洒淡定人生 /1

#### 第一章 勿让情绪“随风倒”,重拾心灵的安适 /2

“慈者”无敌,“怒者”无友 /3

心平气和才是修身王道 /5

快乐是火,生气是烟 /7

人生的错误,多由生气引起 /8

深呼一口气,让坏情绪“急刹车” /10

#### 第二章 平衡心态,存大气才能成大器 /13

世上本无完美事 /14

大气之人能成大器 /15

做人要拿得起放得下 /17

有容乃大,天地之阔在豁达 /19

心放宽,活出自我 /21

做一个“会吃亏”的人 /22

#### 第三章 万事和为贵,为人处世勿张扬 /25

学会低头,才能出头 /26

得饶人处且饶人 /28

放下浅薄的优越感 /29

低头是稻穗,昂头是稗子 /31

放低姿态,才能得到尊重 /32

地低成海,人低成王 /34

#### 第四章 不计较得失,嗔怒乌云皆散去 /37

- 只有无能者才会转嫁愤怒 /38
- 恬静的心态才会开出莲花 /40
- 淡泊修身,切勿理会流言蜚语 /42
- 勿争执,换个角度俯视人生 /44
- 坦然面对人生得失 /45
- 无谓“小失”,方能“大得” /47
- 一切如浮云,何必太执著 /49

#### 第五章 心存善念,宽以待人方为智 /52

- 宽恕是最美的心灵之花 /53
- 心有多宽,路就有多宽 /54
- 从容之心,自在之道 /57
- 狭隘偏执是谬误,凡事多想七分好 /58
- 诱惑当前,保持平常心 /60
- 分享让人生更快乐 /61

### 中篇 不害怕,邂逅勇敢的自己 /65

#### 第六章 别害怕苦难,逆境使人成熟和清醒 /66

- 苦难是成功的垫脚石 /67
- 命运不相信眼泪 /68
- 苦难,没什么大不了 /70
- 跌倒了自己爬起来 /72
- 厄运或许是转折点 /74

#### 第七章 别害怕命运的“曲线”,做自己的救世主 /76

- 生活中没有常胜将军 /77
- 秉持一颗感恩的心 /79
- 任何时候都不要放弃希望 /80
- 自我救赎,是命运的“尚方宝剑” /82
- 跟强大的自己“谈判” /84
- 我的命运我掌控 /85

## 第八章 别害怕责任,扛起属于自己的重担 /88

担起责任,从懦弱走向坚强 /89

身体力行,以身作则 /90

敷衍了事难成大事 /92

不怕犯错,就怕掩饰过错 /93

将句号画圆 /95

## 第九章 别惧怕压力,给心灵呼吸的空间 /98

不是生活累,是你不懂得减压 /99

放慢追赶的脚步 /100

抖出硌脚的“沙子” /102

哭掉你的坏情绪 /104

找对你的出气筒 /106

喊出你心中的郁闷 /108

## 第十章 别害怕负面情绪,激发心中正能量 /110

消除偏激,才能体会生活的美好 /111

抛弃虚荣,让心灵摆脱煎熬 /112

正视悲观,让心灵走出黑洞 /114

减少欲望,人生不再苦不堪言 /116

摆脱自卑,让心灵增光添彩 /117

心存善念,播撒财富的种子 /119

释放负面情绪,解下心理包袱 /120

## 下篇 不浮躁,腾空心灵的行囊 /123

### 第十一章 洞明浮躁,修身养性 /124

世无净土,只因心不静 /125

沉淀,生活便能由浊变清 /126

用希望抵御浮躁,收获淡定 /128

复杂带来浮躁,简单才会悠然 /129

丢弃浮躁,淡定前行 /131



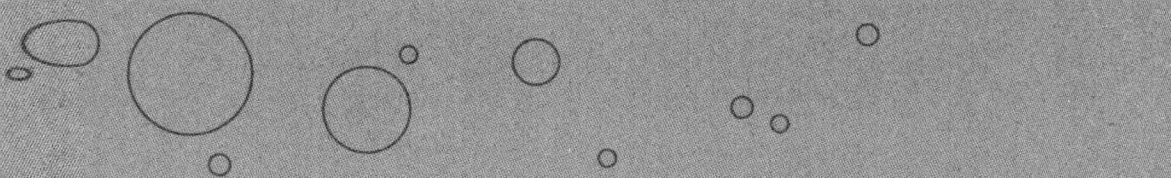
- 第十二章 淡泊明志,宁静致远 /133**  
可以追名求利,但不可急功近利 /134  
幸福离不开钱,但有钱不一定幸福 /135  
淡泊名利才能宁静悠然 /137  
不贪心是戳穿一切圈套的秘密武器 /139  
那山总比这山高,到了这山没柴烧 /141
- 第十三章 审视自身,拂去灵魂的尘埃 /144**  
别后悔,不为打翻的牛奶哭泣 /145  
别抑郁,生活中没有过不去的山 /146  
别嫉妒,除去心灵上的杂草 /148  
放轻松,成功在下一个转角处 /149  
心即快乐之根,要学会放松自己的心 /151
- 第十四章 脚踏实地,活在当下 /154**  
知足常乐,平凡但不平庸 /155  
认清自己,才不会迷失自己 /156  
与其抱怨,不如改变 /158  
活在当下,共享灿烂人生 /160
- 第十五章 心安茅屋稳,性定菜根香 /163**  
看开、想开,人生不再有烦恼 /164  
不要刻意伪装,苦和乐都是生活常态 /166  
是地狱还是天堂,由心态决定 /167  
既然看不开,那就将其遗忘 /169  
要想改变世界,必须先改变自己 /170
- 第十六章 释放真我,过滤世俗的杂质 /173**  
做有个性的自己 /174  
找到自我,才能找到幸福和快乐 /175  
不演身不由己的人生 /177  
生命无自信,一切无意义 /179



## 上篇

# 不生气，泼墨挥洒淡定人生

德国作家歌德精辟地指出：“生气是拿别人的错误惩罚自己。”而科学也已经研究表明，生气是一种可怕的负面情绪，它不仅会让人丧失理智，做出出格的事情，还会损害生气者本人的身体。虽然这种损害不明显，但日积月累，却能成疾。因此，不生气其实是一种智慧，能够做到不生气的人，往往心灵安适，身体健康，生活幸福。



## 第一章

# 勿让情绪“随风倒”，重拾心灵的安适

情绪影响行为，行为影响习惯，习惯影响性格，性格决定命运。那些站在巅峰上的成功人士，其实并不见得有多少过人的才能，也不比普通人有更多的机会，他们只是善于控制自己的情绪，没有让情绪左右了自己的判断，一直保持着淡定的心态，才成就了一番事业。

## “慈者”无敌，“怒者”无友

生活中，有些人往往因为一些小事就不顾场合、不顾对象地发脾气，那速度往往就像煤气罐，只要达到着火点，“轰”的就窜起了火苗。

脾气人人都有，但是不能随便爆发，当我们和爱人吵架的时候，当老板对我们粗暴指责的时候，当公交车上十分拥挤的时候……也许我们会十分气愤，暴跳如雷、张口大骂。但是大家可曾想过，我们不会控制自己的脾气，随时随地地发火，谁还敢近我们的身，谁还敢和我们交往呢？

林则徐的父亲林宾日是一名教师，因此他很注重对儿子的早期教育。林则徐自幼聪颖，4岁入私塾读书，7岁学习作文，成绩往往超过同龄孩子。林宾日对此深感欣慰，觉得儿子将来必能成就一番事业。

但是，随着时光的流逝，林宾日越来越感到儿子的性格发展很不正常，小小的年纪却喜怒无常，顺利时洋洋自得，遭受挫折时便烦躁不安。林宾日深知一个人成才不仅靠智力，还要取决于他的品性。于是他苦思冥想，终于找到了教子的方法。

为此，林宾日平日注意自己的言行，遇事不怒，待人和蔼，为人处世谦恭谨慎。即使儿子犯了错误，他也决不以“长”压人。林宾日的言传身教使林则徐受益匪浅。

嘉庆二十五年（1820年）七月，林则徐外任浙江杭嘉湖道。他积极甄拔人才，建议兴修海塘水利，颇有作为。为了警示自己，他还专门请人写了“制怒”两个大字悬挂在堂中。

每个思维正常的人遇到不痛快的事，都难免要发点脾气。喜怒哀乐，人之常情，无可非议。但是如果我们就像一点就着的煤气罐，随便遇到一点事情火气就窜上来，只能给自己带来麻烦，因此，我们要学会“制怒”。

有一位政治家在台上演讲，台下突然有人大声骂他：“臭狗屎，垃圾。”顿时，全场寂然无声，台下的听众都想看政治家如何处理这样尴尬的局面。政治家没有愤怒，依然面不改色，然后面带微笑地对这个人说了一句：“这位先生，请不要着急，我马上就要讲到你所说的环境卫生问题了。”

说这位政治家是“臭狗屎，垃圾”的人的行为固然不可原谅，这样粗俗的话语足以让一般人的情绪达到沸点。但是这位政治家的心态很好，并没有大发雷霆，而是以一个小幽默去化解了自己的尴尬。在生活中，假如我们也遇到这样的事情，大可像故事中的那位政治家一样，用幽默代替愤怒，这样不仅不会失去朋友，还会赢得人们的赞许。

发脾气是一种非常复杂的心理反应，它不但有发怒时放肆无忌的粗鲁脏话，还有怒目横眉的愤恨丑态，甚至会出现拍桌子、掀翻一切的疯狂举动，大伤彼此的和气。不管是男人还是女人，老人还是孩子，富人还是穷人，受过教育的还是没有受教育的，只要是一个一点就着的“煤气罐”，我们就没有风度可言，哪怕我们曾经是一个翩翩君子，可是只要沾上了爱发脾气坏习惯，就可能成为一个粗鄙莽夫，哪怕曾经是一个优雅淑女，只要露出狰狞的面目，那也会优雅尽失。这等因小失大、得不偿失的事情，我们还是切勿为之。

如果我们因为一点小事就发脾气，让他人不知所措或者在众人面前下不来台，那么，我们的友谊将被“呼叫转移”，从此以后会失去一个甚至很多知心好友。如果我们不想失去好朋友，不想看到这样的结果，那么就要控制自己的脾气。

也许有些时候，朋友的做法或者语言，让我们很愤怒，也很生气。但是，在没有弄清事情的原委之前，别忘了问问自己：我还想不想要这个朋友。如果我们不想失去这个朋友，就不要对朋友爆发自己的脾气。朋友之间的情意不是一天两天就能形成的，有一份珍贵的友情实属难得，所以，为了不失去一个朋友，我们一定要让自己冷静下来，收起自己的脾气。

列夫·托尔斯泰曾经说过：“愤怒对别人有害，但愤怒时受害最深者乃是本人。”怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，随时都可酿成大祸。古人说的“怒从心头起，恶向胆边生”就是这个道理。所以，当我们要发脾气时，最好能先忍一忍，想一想后果如何。如果不能冷静下来思考一下后果，而是任由自己的怒气倾泻而出，那么很可能会为自己带来灾祸。

没有人喜欢一点就着的“煤气罐”，脾气可以有，但不要乱发，尤其是对朋友。当我们要对朋友运行发脾气的程序时，别忘了把复核程序

加载在前面。如果控制不住,那么,我们的生活中可能要失去很多重要的朋友。

## 心平气和才是修身王道

由于生活环境和教育程度等的不同,不同的人会有不同的性格,归纳起来,大致可以分为两种类型:一是理智型,二是情绪型。理智型性格的人能够很好地控制住自己的情绪,冷静地处理所面临的问题;而情绪型性格的人遇事却比较急躁,动辄愤怒,做事不计后果。

人是感情动物,难免生气,适当发泄怒气也是有益健康的行为。但是,如果我们不计场合、不计对象、不计后果地生气,那就会让我们走入心理误区,染上心理病毒。

有一对穷人家的兄弟,因为家境贫寒,初中以后就辍学了,父亲为了让两兄弟以后能有谋生的技能,决定让他们去给当地最有名的汽修师傅当学徒。

两兄弟进入师父的门下没多久,弟弟就满腹牢骚,常常对哥哥说:“师父总是对我们那么严厉,焊东西时,既不允许我们戴手套,也不让我们用钳子夹,竟然叫我们直接用手拿着零件去焊,我看师父是存心刁难我们,那发红的焊花溅落到手上有多烫啊,有时候真想掉眼泪。”

哥哥安慰弟弟说:“师父是为我们好,我们听师父的就行了!”弟弟反驳:“那他自己怎么总戴着手套干活,对自己防护得那么好啊。”哥哥笑笑没有说话,弟弟对师父的“无情”愈加气愤了。

有一天,师父要求两兄弟焊接6个毫米的螺丝帽,依然不允许两人戴手套,而是要用手捏着零件直接焊接,难度很大。在焊的时候,部件烧得发烫,两人的手都烫得起了泡,弟弟终于忍不住了,生气地对师父吼道:“这么小的东西也让捏着焊,你也太狠心了吧!”师傅不屑地说道:“只有这样才能练出手感,技能是练出来的,你要是怕吃苦就趁早卷铺盖走人。”

弟弟把手上的工具往地上一摔:“走就走!”说完转身就走,而哥哥却默默低下了头继续忍受那锥心的灼痛。

不久之后,弟弟在一家酒店做起了服务员。3年以后,哥哥在维修店里百炼成钢,技艺有了质的飞越,终于出师了。哥哥拒绝了许多汽

修厂的高薪聘请，自己开了一家维修店，来找他维修的人络绎不绝，生意十分火爆，他很快就有了属于自己的房与车，还娶了一位贤惠的妻子。而弟弟却因为收入有限，至今单身。

生气伤害的不只是心情，还有可能失去一个发展的机会，也有可能失去一份美好的生活，更有可能像故事中的弟弟一样，两者双双失去。试问，为了如此小事而大动肝火，不仅伤害了自己的心情，还要付出惨痛代价，值得吗？

也许有人会说：“是的，我也明知自己不该生气，生气会给我带来损失，但我就是控制不住自己。”可是若想成大事，我们就应该明白，切莫让生气的情绪从自己的身上冲出来。

从前有一位富有的太太，待人谦和，富有爱心，在社交圈内以乐善好施闻名。

她有一位在她家中服务了很多年的女佣人，女佣人忠实又勤劳。一天，女佣人心血来潮，想探究一下女主人的慈悲善举到底是发自内心的真诚，还是上流社会富有外表下的伪装。

女佣人绞尽脑汁，终于想出了一个办法。于是，她向太太称病请假，连续三天都近中午才起床，不收拾房间也不去买菜。

第四天，女主人终于忍无可忍，大发脾气，冲进女佣人的房间说了很多难听的话。女佣人以自己身体不舒服为由默默反对太太的恶言，太太更是震怒，对女佣人施虐鞭笞，以致女佣人伤痕累累。这件事传遍邻里街坊，富有的太太不但声誉大跌，而且失去了一名忠仆。

有这样一句话：“当周围的人良善可亲，我们也可以温顺有礼，如果周围的人邪恶异常，我们很快也会变得张牙舞爪。”生气是丑陋的，而且是一种极具破坏性的情绪，蛰伏在人心，伺机操纵人的生活。故事中的女主人无法克制自己的情绪，既毁了自己心情，又伤害了女佣人的身体，还让自己失去了一名忠实的佣人，更让自己的名誉扫地。她生气的情绪成为伤害身心至深的本源。

俗语说：“一个生气的人只会破口大骂，却看不见任何东西。”有人说，生气的人恢复理智时，会把怒气转移到自己的身上，如同银行的存款可以生息，贮存在心中的怒气，他日会累积成痛苦的根源。生气加上情绪的煽动，怒火会燃烧得更为炽热，尤其是情绪的背后还有欲望作祟。在盛怒的当下，人会失去理智，就像故事中的弟弟和富有太太

一样，变成伤人伤己的危险动物，不仅失去了心灵的宁静、健康，还赔上自己的声誉、工作、朋友及所爱的人。

生气伤害的不只是心情，还会伤害身边的人，甚至会损失很多重要的东西。成大事者是不会让生气情绪所左右的。所以当我们遇到不合意愿的事情时，不要沮丧、灰心，甚至大发雷霆，这并不能解决问题，我们可以深呼吸，回想我们所恨之人的优点和所怒之事的好处，对于拙劣的人格弱点，视而不见。如此，生气的情绪便可能和缓下来，心中更会充满慈爱。

牢记因果报应，今日种下因，明日结成果，万物皆然。即使我们活在仇恨的环境中，也要努力经营一个充满欢乐与爱的生活。

## 快乐是火，生气是烟

生气是一种情绪表现，在人生的赛道上，我们不可能一直畅通无阻，可能遇到坑坑洼洼，可能遇到洪水，可能遇到泥石流，更可能遇到轻易就能夺取我们生命的灾难。遇到这样的天灾，每个人都不可能没有情绪，我们可以适当采取一些措施来发泄自己的情绪，平衡自己的心态，但是绝对不能生气。如果我们有太强烈的情绪波动，只会让我们的思绪紊乱，失去冷静思考的能力，让自己脆弱得不堪一击。

一个高考落榜的男孩子，每天脾气都很暴躁，经常和父母发脾气。

一天，他的妈妈把男孩子叫到厨房，拿出三样东西给男孩子看：皮球、鸡蛋、咖啡豆。男孩子很不耐烦地对母亲说：“给我看这个干什么啊，无聊！”母亲笑着对孩子说：“你静静站在旁边看就行。”

母亲先后将皮球、鸡蛋和咖啡豆投入到一锅沸腾的开水里。没过一会儿，皮球因为里面气体太多爆炸了；鸡蛋却慢慢由生变熟，不像以前那样不堪一击、容易破碎了；而咖啡豆进入沸水后，直接毫不犹豫地溶化了自己，让开水变成了香浓可口的咖啡。

男孩子用一双迷茫的眼睛盯着母亲看，母亲看着男孩子那充满问号的眼神，对孩子说：“其实，我们的人生绝对不可能一路都是坦途。只不过，有些人遇到困难就像皮球一样，因为心中的怨气而不堪一击；而有的人呢，却像鸡蛋一样经历挫折后反而愈加坚强；最可贵的是第三种人，他们完全无视挫折给他们带来的痛苦，而是像咖啡豆一样，将



挫折视为锻炼与发展自己的机会,努力磨炼自己,最终让自己芳香逼人。高考落榜并没有什么大不了,你可以像咖啡豆一样,把这次落榜的经历当作是你磨炼自己的机会,生气没有用,发脾气也没有用,你只有再加把劲,争取明年的这个时候梦想成真。”

知名武侠小说家金庸先生有一句至理名言:“不生气,就赢了。”这句话亦被金庸先生用作为一篇小杂文的标题。可能我们没有金庸先生的人生阅历,亦没有先生的道行,所以我们无法和先生那样,只要不生气,就能赢得人生。但是作为一个普通人,如果连自己的情绪都不能左右,那我们就和放入热水中的皮球一样,不堪一击,只能葬身在滚滚的开水中,何谈能有伟大的成就与散发人生的芳香呢?

生气的人往往会失去理智,意识模糊,失去判断的能力,这样的人往往是不堪一击的,就像故事中的皮球一样,一遇到热水,瞬间爆炸崩溃。历史上,因为生气而变得不堪一击的例子不胜枚举。

对于“诸葛亮三气周瑜”的故事,很多人都耳熟能详。周瑜因为生气而箭伤复发,昏倒在地,并有“既生瑜,何生亮”的哀嚎,最后命丧黄泉。试想,倘若才华横溢的周瑜胸怀宽广,不将诸葛亮的羞辱放在心上,就不会恼羞成怒,更不会落得一个被气得身亡的下场。

人生无坦途,爱生气的人往往不堪一击,结果不是和气球一样瞬间爆炸,就是和周瑜一样落得一个一命呜呼的下场。但凡是心胸敞亮者,都是笑口常开,精神爽朗,身体健康,不管是工作还是生活都充满了热情的人,即使面对挫折和失败,也能从容应对。

拥有一个豁达的胸怀,一个好心情,不仅仅能让自己轻松愉快,家人幸福安康。同时,拥有一个胸纳百川的品性,处事泰然的境界,还会让自己显得年轻,意气风发,永远健康,充满活力。

因此,在日常生活和工作中,无论遇到什么不顺心的事情,我们都不要生气,不要焦躁,用一颗平和的心去面对所有难题。

## 人生的错误,多由生气引起

倾尽半生积蓄才做起来的可能在一夕之间就失败并负债累累,睡前还谈笑风生的父亲或者母亲可能在醒来之后就卧床不起,一直都相处融洽的夫妻可能在突然之间就各奔东西……天有不测风云,