

“不生气”是一种神秘的解药，它能治愈习惯抱怨的人，扫除每个人心中的垃圾。本书旨在告诉我们如何心平气和地生活，经营快乐幸福的人生。

Zuoren Keyi Bushengqi

做人可以 不生气

善待自己的 **66** 条心灵幸福密码

李典泰◎编著

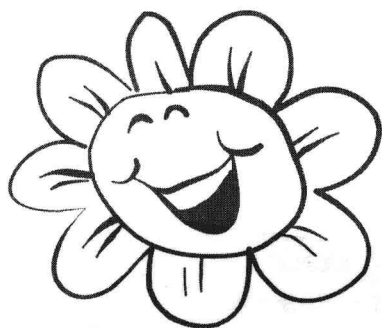
{ 每天少为一件事生气 }
{ 幸福就离你更近一步 }



 中国长安出版社

做人 可以不生气

李典泰◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人可以不生气/李典泰编著. —北京: 中国长安出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5107-0162-7

I. ①做… II. ①李… 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 (2010) 第 069653 号

做人可以不生气

李典泰 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 16 开

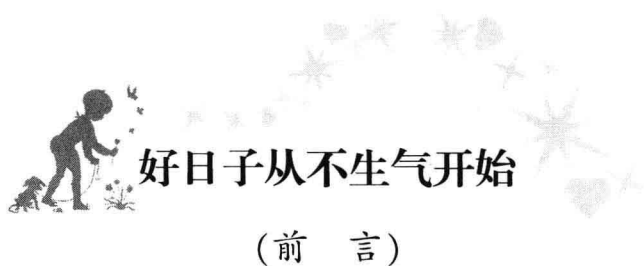
印张: 16

字数: 240 千字

版本: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0162-7

定价: 32.00 元



生活中，我们每天都会遇到很多令自己心情不愉快的事。在平凡的岗位上忙碌奔波，本来就很辛苦，再遇上这些烦心的事，真的是想不生气都很难：早上上班挤车时跟人吵架，心情不爽；合租的人一身生活恶习，不好明说；老板最近常给自己脸色看，内心纠结；老婆每天都有琐事打扰自己，没完没了……不仅会因为某个人，也会因为某件事生气，如果找不到知心人倾诉心中的郁闷，我们就会在心里生闷气。长此以往，爱生气也就不知不觉地成了一种坏习惯。

当“生气”成为坏习惯之后，它就会像紧箍咒一样令我们苦不堪言。心灵一旦陷进了“生气”编织的牢笼，你就会瞧谁都不顺眼，对任何事都牢骚满腹。久而久之，负面的情绪和不顺心的状态，会使你的心情愈加糟糕，心态愈加恶劣。

其实，无论是做人还是做事，我们都可以“不生气”。没有哪一种生活是完美的，因此我们需要学习一些不生气的方法，凡事想开一点，消消气，减减压。面对别人的成功，面对现实的无奈，要想开心幸福地过好日子，就必须多看生活中好的一面，努力做到心平气和。

生活是一面镜子，不生气的人从镜子中看到是“不生气”的生活；心态积极的人从中看到的是生活中阳光普照，绿树成荫。世界上每件事都是公平的，得与失总会交替存在，停止“生气”，让周围的

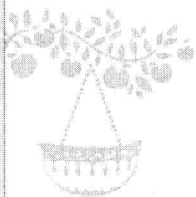
一切不如意都因为你的“不生气”而改变。

“不生气”是一种神秘的“解药”，它能治愈习惯抱怨的人，打掉每个人心中的垃圾，再把好心情传递给周围的人。因为自己的事而生气，就试着接纳自己的错误；因为别人的事而生气，就试着把生气转化成宽恕。这样一来，你的生活就会有意想不到的巨大改观。

为什么做人不生气很难呢？那是因为我们在生存的压力下、在名利的诱惑下，滋生了自私、虚荣、贪欲、势利、妒忌、憎恨、报复、固执、傲慢……生活一旦被这些浮躁的心理状态所颠覆，痛苦和烦恼便会不期而至。既然如此，何不从今天开始，以“不生气”的态度去看待贫富、成败与磨难，以淡泊名利、荣辱不惊、宽容仁慈的心态去踏踏实实地生活，感受生命的快乐呢？

本书会告诉我们如何心平气和地生活，如何经营快乐幸福的人生。和谐的社会需要和谐的心情，无论是做人做事，还是工作生活，不生气都是一个良好的前提和基础。

每天保持“不生气”的状态，不论是在工作中还是生活上，无论面对同事还是家人，你都会充满微笑，拥有乐观与平和之心。尽管我们无法做到永远不生气，但可以每天少一点生气，多一点快乐。好生活是从不生气开始的，放下心灵的包袱才能自在地度过每一天。就让书中这些充满不生气的智慧的故事，告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生吧。

目
录

第一章 不生气，为小事郁闷不值得

生气，对自己、对别人都是有百害而无一利。尤其是当你为小事而生气时，不妨冷静地想一想：我这样做真的值得吗？

1. 生气没有好结果 (3)
2. 气坏身体损失大 (5)
3. 不要因为小事窝火 (7)
4. 别为自己的长相而烦恼 (10)
5. 大度的人不生气 (12)
6. 有理也应让三分 (14)
7. 解气的方法有很多种 (16)



第二章 消消气，做人可以不生气

毕达哥拉斯说：“气愤始于愚蠢，终于懊悔。”如果你不想去懊悔，就应该从现在起学习如何才能消消气。

1. 小怒数到十，大怒数到千 (21)

2. 钱很重要，但别为钱坏了事 (23)
3. 看透得失才能不生气..... (26)
4. 独木桥边退一步 (30)
5. 遇事冲动是“发狂的野马” (32)
6. 做一个“会吃亏”的人 (35)
7. 开个玩笑，消除尴尬和不愉快 (39)



第三章 心放宽，没有什么事情过不去

“万里长城今犹在，不见当年秦始皇”，拥有一颗宽容的心，所有的不快都会烟消云散。

1. 别绝望，坏事总有好的一面 (45)
2. 宽恕敌人是一种高姿态 (47)
3. 给自己的心中留一把锁 (49)
4. 活着就是最大的幸运..... (53)
5. 常感恩，心满足 (56)
6. 不走极端，给别人留有余地 (59)
7. 顺其自然，简单就好..... (62)
8. 近邻之间，和谐为贵..... (66)
9. 物极必反，有点烦恼不是坏事 (70)



第四章 修养好，不做坏情绪的奴隶

人这一辈子活的就是个心态。当你学会情绪管理这门功课，就能在不如意的时候保持一种好情绪，获得一种好心态。心态好了，事情自然就顺利了。

1. 改变自己的心境 (75)
2. “请随时保持微笑” (78)
3. 驾驭好情绪，没事不找事 (82)
4. 做人不妨糊涂一点点 (84)
5. 不思八九，常想一二 (87)
6. 别给自己添堵 (89)
7. 驱除不必要的欲望 (92)



第五章 不较真，人活着可别太累

凡事都要“丁是丁，卯是卯”，你会活得很累。与其让自己身心疲惫，倒不如对有些事睁一只眼闭一只眼。

1. 做人不可过于较真 (97)
2. 不为面子找罪受 (99)
3. 不钻牛角尖，别为失败沮丧 (103)
4. 帮别人就是帮自己 (107)
5. 不要跟李嘉诚比财富 (109)
6. 名利都是身外物，看淡一些 (113)
7. 顺境不浮躁，逆境不消沉 (116)



第六章 能知足，平平淡淡才是真

许多人总是不甘心波澜不惊地生活，觉得没有活出人生的精彩。其实，这些困扰和烦恼都是庸人自扰，因为平平淡淡才是生活的本来滋味。

1. 生活平淡点也挺好 (123)
2. 身边多挚友，怎能不快乐 (126)
3. 嫉妒过了头，害人也害己 (130)
4. 你的“善心存折”有多少 (134)
6. 低调一点是好事 (138)
7. 踏实做事，工作才有奔头 (143)
8. 好婚姻是一辈子的福气 (148)
9. 做人懂得见好就收 (152)



第七章 解心忧，有些事忘了最好

烦恼大多源于自己的“不满足”，学会忘记一些事情，卸下身上的重负，你自然会轻松许多。

1. 压力再大也要“忘得掉” (157)
2. 再忙，也得歇一歇 (161)
3. “放下”等于如释重负 (165)
4. 吃饭有量，做事有度 (169)
5. 对得起良心，心安理得 (174)
6. 简简单单最幸福 (178)
7. 让心灵停靠在家的港湾 (182)



第八章 忍一忍，前方道路更平坦

对某些不公平的事不理睬、不计较，并不是窝囊，而是一种宽宏大量。懂得遇事先忍一忍的人，无疑是成熟和明智的人。

1. 眼光放远一点 (189)
2. 耐得住寂寞，经得起诱惑 (192)
3. 忍一时者谋全局 (196)
4. 与人和睦好处多 (200)
5. 踏实努力，不攀比 (205)
6. “不平”面前心平气和 (209)
7. 离不良嗜好远一点 (214)

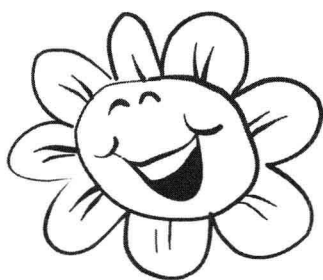


第九章 争口气，做人追求高境界

“傲气面对万重浪，热血像那红日光”，只要你心中仍有“不蒸馒头争口气”的念头，你的生活就会变得越来越好。幸福，是需要有动力支撑的。

1. 自己要强，老天也会帮你 (221)
2. 做人有骨气 (224)
3. 一分耕耘，一分收获 (228)
4. 能吃苦，不叫苦 (232)
5. 有目标，就能承受一切 (235)
6. 懂得合作才能成大事 (239)

第一章



不生气，为小事郁闷不值得

生气，对自己、对别人都是有百害而无一利。尤其是当你为小事而生气时，不妨冷静地想一想：我这样做真的值得吗？

 1. 生气没有好结果

生活中，我们每天都会遇到很多让人心情不愉快的事，这些事情多数都是不起眼的小事，但有时候正是这些小事却酿成一场大的灾祸。

新闻中曾报道过一起命案，事件的导火索竟然是开空调这样的小事。犯罪嫌疑人是一个 22 岁的小伙子，在餐馆就餐时要求开空调，遭到了女服务员的拒绝，两人就此开始争吵。经众人拉开后，小伙子愤然离去，不过他越想越生气，冲动之下就跑到商场里买了一把钢刀，回到酒店对着这位跟自己同样年纪的女服务员连刺数刀，导致女服务员当场死亡。

这一时的生气和不冷静，毁了两个人的家庭，也毁了两个年轻人的未来。事后小伙子追悔莫及，但无奈事情已无可挽回，他因故意杀人罪被判处死刑。临刑之前，小伙子为了表达他悔罪的心意，同时也为了警示血气方刚的年轻人，他咬破手指，在纸上写下了“生气没有好结果”这几个字。

人在生气时，交感神经兴奋，通常会肌肉紧张，毛发竖起，鼻孔开大，横眉张目，咬牙切齿，双拳紧握……总之是调动了身体里所有的能量储备，这时的人就好比是一个炸药桶，一旦爆发，后果可想而知。

在民间，有一种“男戴观音女戴佛”的说法，这虽然在佛经上没有依据，却是中国人培养“做人不生气”这一好习惯的宝贵经验。男人多戴观音，是为了让阳刚之气中少一些残忍和暴力，多一些像观音菩萨一样的慈悲与善心；女人多戴弥勒佛，是为了让阴柔之气中少一些嫉妒和斤斤计较，多一些宽容和包容，像弥勒佛一样肚量宽广。如果这一美好的愿望能够实现，社会不就和諧了吗？家庭不就幸福了吗？

做人可以不生气

其实，身上不戴观音和佛像，我们也可以做到为人理性不生气。清代的东阁大学士阎敬铭为了平时能浇灭心中的怒火和怨气，就写了一首文字朴实却道理深刻的《不气歌》：

他人气我我不气，我本无心他来气。
倘若生病中他计，气下病来无人替。
请来医生将病治，反说气病治非易。
气之为害大可惧，诚恐因病将命废。
我今尝过气中味，不气不气真不气。

“急则有失，气则无智”，遇事冲动、动辄生气，不仅有损身体健康，又容易让人丧失理智，做出一些疯狂的举动，令自己失去金钱、友谊甚至是生命。同时，经常冲动、爱生气的人，他的心脏、大脑和肠胃都会受到损害，严重者还会致死。

由此看来，生气实在是百害而无一利、损人又不利己的愚蠢行为。我们遇事时千万不要生气，要用平常的心态、大度的胸怀、理智的思维去对待，把“生气”这个魔鬼赶得无影无踪。这既是正确的做人之道，也是和谐的处世之法。



不生气的智慧

我们遇事时千万不要生气，要以平常的心态、大度的胸怀、理智的思维去对待，把“生气”这个魔鬼赶得无影无踪。

 2. 气坏身体损失大

俗话说：“心不爽则气不顺，气不顺则疾病生。”身体健康就是人这一辈子最大的幸福，不管你有多么成功，拥有多少财富，如果身体不好、总是生气，日子就会过得不顺心。圣经上说：“人若赚得全世界，却赔上自己的生命，又有什么益处呢？”只有调理好自我、不生气，保持健康的心态，你才能做什么事情都开心。

我们越来越关注自身的健康，也想方设法地寻求健康之道。如何才能拥有一个健康的身体呢？方法固然有很多，但最重要的还是要有一个不生气的良好心态。

马寅初在 20 世纪 50 年代提出人口论：中国 960 万平方公里国土，6 亿人口正好，不能太多，人口多了以后，森林不够，土地不够，水资源也不够，粮食更不够。这个观点非常正确，结果却挨了批判，教育部部长等职被撤。要是换作另一个人，这么被打击还不要气死了？而马寅初却什么事也没有，反而写了一副对联自我欣赏：“宠辱不惊闲看庭前花开花落，去留无意漫观天外云展云舒。”最后，他活到了 102 岁，等到了平反的那一天。

《黄帝内经》中有这样一句话，叫“恬淡虚无，真气从之”，就是说心态平和，则正气存内，抵御外邪的能力就强，保持健康的机会就大。那些百岁老人，尽管他们的居住环境、饮食习惯、养生方法千差万别，但他们无一例外的都是心情豁达、恬淡的人。所以说，不生气的心态决定着一个人的健康状况。

唐代著名的医学家、养生家孙思邈，活了 100 多岁。据说他在 109

岁时写成了《备急千金药方》，139岁写成了《千金翼方》，其养生之道就是淡化对名利的追逐，内心不急不躁，保持“不生气”的心境。孙思邈认为不重视心态调节，只在服食药物等养生方法上下工夫，则绝对达不到健康长寿的目的。

孙思邈的养生方法称为“十二少”：少思、少念、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少好、少恶、少欲、少怒。他认为人的七情六欲，是人难以回避的精神活动，如果放纵或者抑制都会对身体造成损害。为此，要做到适度，就贵在一个“少”字上，尤其是“气”和“怒”要有所节制，不可过度。

爱生气的人，由于陷入愤怒的情绪难于解脱，极易导致机体内分泌功能失调，使肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌，引起体内一系列有害的生理改变，诸如血压升高、心跳加快、消化液分泌减少、胃肠功能紊乱等等，还有头昏脑涨、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等症状。紧张的心理会影响内分泌功能，内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，危害身心健康。一旦不生气、放宽心，心理上便会经历一次巨大的转变和净化过程，诸多忧愁烦闷就能得以避免或消除。

“钞票诚可贵，生命价更高，若为健康故，万事皆可抛。”即使再有权再有钱，总是生气想不开，凭你有多少钞票，也买不来健康。一场大病袭来，万贯家财就会被席卷一空。健康不存在，谈何奋斗？健康是生活快乐的基础，对社会、家庭和每个人都至关重要。因此遇事不要生气，生气时学会消消气，才是我们生活处事的基本原则。



不生气的智慧

如何才能拥有一个健康的身体呢？方法固然有很多，但最重要的还是要有一个不生气的良好心态。

3. 不要因为小事窝火

人与人相处，难免会发生矛盾与摩擦。当别人嘲讽你、攻击你时，你可以反唇相讥、针锋相对，但结果肯定是大家都生气。如果因为一些小事情而冤冤相报，是很不值得的。学会不为小事生气，用宽容的心去说服对方，你才能赢得对手与众人的尊重。

生意人最常说的一句话是“和气生财”，因为做生意只有脾气好一点，说话态度和气一些，顾客才会心里舒服，愿意买你的东西。相反，总是一副生气的表情，不仅赚不到钱，也很难做成大事。这正应了农村的一句谚语：“好活计不如好脾气，好买卖全靠一张嘴。”

人的行为其实是可以相互影响的，如果你是一个面带微笑、讲话和气的人，别人跟你说话时也会客客气气的，语调也会很友好。如果你不会说和气话，别人也就不愿意对你态度好。

黄征两口子在一家饭店旁边开了一家小便利店。经常有顾客到黄征的店里买完东西后，就把车停在店门口，到饭店里吃饭。这天中午，黄征和妻子正在吃午饭，店门前来了一辆奔驰车，车子停到店门口，一位中年男人在黄征的店里买了一包中华烟，然后就要到旁边的饭店里去吃饭。

黄征的妻子见状，连忙跑出门叫住了那个男人：“老板，麻烦你把的车子移一下吧，你的车挡在我家的店门口了。”中年男人不想移车，随口说道：“我吃完饭很快就回来，不耽误你们做生意。”黄征的妻子听完后很生气：“你这个人怎么这样？开个