

不生气 成大器

和力◎著

○一个事业有成的人，首先是个不急不躁、不怒不气的人。遇到多么不顺心的事都能够想得开、忍得住、不愤怒。

○人生世事岂能皆顺心意？如果改变不了客观事物，那么就改变自己；如果对客观事物的态度，如果改变不了别人，那么就改变自己。

○一个容易生气的人，多半是庸人自扰的人；而一个遇事暴跳如雷的人，则是不会善待自己生命的人。



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行



中华工商联合出版社



不生气 成大器

和力◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气,成大器 / 和力著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5158-0508-5

I. ①不… II. ①和… 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 087406 号

不生气,成大器

作 者: 和 力

责任编辑: 吕 莺 郑承运

封面设计: 孙正福

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5158-0508-5

定 价: 39.90 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

生气是人们常见的情绪，它常常会让人情不自禁的表现出来，有些人生闷气，有些人则暴跳如雷，无论哪种生气，其负面情绪都会“如影随行”地跟着人自己，造成身心疲惫，痛苦不堪。

很多人不把生气当回事，动不动就发脾气，动不动就怒气冲冠，长期下去，不仅会损伤身体，大伤元气，而且生气对人际关系和谐也会造成严重阻碍。但快乐的人总是充满活力，充满激情。不仅身体健康，人际关系也会十分融洽。所以，生气不仅是一个情绪问题，而且是一个心态问题。

一个心态平和的人，总能带着快乐的心情工作、学习和生活，充满激情地过好每一天。一个处处挑剔苛责，找不到乐趣的人，是无法做好自己的工作的，生活也会牢骚不断，当然生气也是在所难免的。

一个事业有成的人，首先是个不急不躁，不怒不气的人。不管遇到任何不顺心的事都能够想得开、忍得住、不生气，这不仅是一种开明、智慧与毅力，而且是一种修养、觉悟和境界。

不管过去怎样，也不管将来如何，人都必须笑对人生，乐观生活，勇敢坚强，以苦为乐，这才是真正的争



气。其实，只要静心专注于自己的事业，心中怀有不屈不挠的为自己争口气的信念，靠自己的能力得来的成功才是真正的甜美的果实，才会真正地从内心感受到快乐。

人生世事，岂能皆顺自己心意？如果改变不了客观事物，那么就改变自己对客观事物的态度；如果改变不了别人，那么就要改变自己。

本书从放平心态不生气、控制情绪少生气、心静不易发脾气、别跟自己过不去、随遇而安免闲气、心底无私有大气、积极乐观少怨气、莫为私利招惹气、宠辱不惊何来气，幸福藏在糊涂里等多个方面分别列举了生气对人的危害，结合典型案例，阐述了不生气要争气成大器对身心健康、日常生活和事业成功的积极作用。一个爱生气爱算计得失的人是最愚蠢的人，因为他们不善待自己的生命，只有心胸开阔的人才能快乐度过每一天。

本书针对如何化解怒气、怨气、闲气等，告诉读者要用积极的心态让自己自知自足，用辛勤的汗水为自己争一口气，启悟读者在人生中要真诚、善良、忍让、坚持正义、淡泊名利才能得到最大的幸福。

希望本书能使读者从轻松的阅读中为心灵打开一扇窗。当读到似曾亲身经历的故事时，或掩卷沉思有所回味，或恍然大悟心扉敞亮，或回归现实，珍惜当下，快快乐乐过好眼下的每一天。

目 录

第一章 放平心态不生气——管理情绪，管理心态

现实中，人常常有这样的现象：有时候本来挺高兴，却突然会被某些事情搞得要么情绪低落，要么七窍生烟，要么闷生闲气，要么暴跳如雷。这是为什么呢？是因为内心不痛快，因为不痛快的情绪发乎于心，所以本“无气”变成了“有气”，引导着人情绪从平和转向负面的走向。

转换思路心态好 //3

克己制怒，改变态度 //9

洗涤心灵 心情明媚 //15

“放下”一身轻 //19

克服“情绪短路” //23

豁达的人生最幸福 //27

心大能容天下事 //32

第二章 控制情绪少生气——海纳百川，有容乃大

人遇事只有不急不怒，宽容以待之，才能够控制自己的情绪，妥善解决问题，及时化解怨气。有修养的人能够有效控制自己的情绪，做到海纳百川，有容乃大，不会使自己的心情总处于生气、争斗之中。

控制情绪，以静养心 //39

远离忌妒的“炸药包” //43

别让“心理牢笼”限制你 //47

情绪焦虑，催生怒气 //53

气大伤身，别浪费生命 //58

驾驭情绪，笑对生活 //64

爱和信任让生活更美好 //70



第三章 别跟自己过不去——自知者明，自知者清

细观生活，矛盾情仇处处有，恩怨是非时时在，每个人各自走着自己的生命之路，纷纷攘攘，难免有碰撞，如果冤冤相报，只能将双方捆绑在无休止的争斗中。风物常宜放眼量，摆脱世俗的恩怨，不计前嫌微笑着去生活，别人更乐于跟你交往，你得到的机会也会更多。

莫让恩怨折磨自己 //77

用自制力战胜愤怒 //86

别跟自己过不去 //96

不要苛求完美 //105

让情绪及时转向 //82

患得患失是精神枷锁 //91

求全责备 活得太累 //100

第四章 “难得糊涂”无闲气——随心而行，随遇而安

人生本来应该随意自在，不必偏执于什么，也不必执着于什么。苏东坡写诗云：人生到处之何似，恰似飞鸿踏雪泥，泥上偶然留指爪，鸿飞哪复计西东。

“难得糊涂”无闲气 //113

淡泊名利 悠然自得 //123

随缘活得才潇洒 //132

名利迷本心，金钱增烦恼 //141

胸中无怒天下无敌 //118

随遇而安免闲气 //127

放弃是一种人生智慧 //137

第五章 心底无私有大气——豁达大度，与人为善

人的交往贵在与人为善，宽以待人，这样，人与人之间才能互悦，进而悦人。可以说，宽容是一个人道德水平高的表现，所谓“有容德乃大”。不仅说明人性格豁达大度，胸怀宽阔，而且也是具有兼容并包的智慧体现。

懂得宽容，求同存异 //147

与人为善，化敌为友 //158

心底无私天地宽 //169

退步便是真勇气 //180

责怪别人先反省自己 //152

“放手”，“放下”情愁 //163

暂且退让又何妨 //174

第六章 积极乐观少怒气——解开心结，自我松绑

一个人能否排解自己心中的不快与心胸开阔还是狭隘有关。如果将自己的心窗开大些，怨气自然会少些，快乐自然会多些。将心窗开大些，要求我们不把事情看得太严重，不要过于以自我为中心，凡事尽力而为，不钻牛角尖，心中就不会有气生。

打开心窗 排解烦恼 //189

仁爱之心解怨气 //197

摆脱心灵的枷锁 //204

给心装上窗户和镜子 //211

快乐的种子就藏在心里 //193

懂得感恩，怨气自息 //201

解开心结 自我松绑 //208



第七章 放下“架子”有人气——乐善好施，惠人悦己

人的“架子”其实并没有我们想象的那么重要，时刻端着自己的“架子”的人，只会使自己的事业之路越走越窄。反之，放下“架子”，懂得以大局为重，能够给予你更多学习和发展的机会。

放下傲慢，何等自在 //217

“不执着”才能有福气 //221

私心越大，怨气越多 //224

乐善好施 惠人悦己 //228

严于律己，宽以待人 //233

乐于助人，其乐融融 //237

大爱指引，小爱并行 //241

第八章 低头未必就是输——走出自我，换位思考

没有永远的失败，也没有永远的成功。能够在输赢面前保持一种豁达状态的人，远比拿到奖项和荣誉更重要，也更为珍贵。因为，只有将输赢看淡，赢得起，也输得起的人，才会真正取得人生的成功。

低头未必就是输 //247

赢了开心，输了也快乐 //252

谦虚为人，会沟通才快乐 //257

杞人忧天多烦恼 //261

内心安详，不要自我封闭 //265

不要过分苛求生活 //270

暂时抛开琐事，给心灵放个假 //275

第九章 生气不如争气——荣辱不惊，笑看人生

世界并不完美，人生当有不足，没有遗憾的过去，就无法链接人生。车尔尼雪夫斯基说过：“太阳上也会有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷的完美。”

缺陷也能带来动力 //281

生气不如争气 //286

化苦为乐，不生闲气 //290

别把工作当成烦恼 //293

吃亏也是一种福分 //298

厚德载物，上善若水 //303

荣辱不惊，笑看人生 //308

第一章

放平心态不生气

——管理情绪，管理心态

现实中，人常常有这样的现象：有时候本来挺高兴，却突然会被某些事情搞得要么情绪低落，要么七窍生烟，要么闷生闲气，要么暴跳如雷。这是为什么呢？是因为内心不痛快，因为不痛快的情绪发乎于心，所以本“无气”变成了“有气”，引导着人情绪从平和转向负面的走向。





转换思路心态好

现实中，人常常有这样的现象：有时候本来挺高兴，却突然会被某些事情搞得要么情绪低落，要么七窍生烟，要么闷生闲气，要么暴跳如雷。这是为什么呢？是因为内心不痛快，因为不痛快的情绪发乎于心，所以本“无气”变成了“有气”，引导着人情绪从平和转向负面的走向。

某天，小兰和卉子在肯德基吃东西，两个人嘻嘻哈哈的很开心，后来小兰要点甜点就去了柜台，而卉子也因为一点小事离开了座位，不过她们的包都还在座位上，谁知就一转眼的空隙，桌上那些还没怎么吃的东西就被人收走了。俩人那个气啊，真是有点抓狂，开始的好心情全都没有了，只剩下对服务员的不满和厌恶。

这就是典型的因为一件小事坏了心情的例子。

相反，有时候人们也会因为一些事情的发生而一扫心中阴霾。

小梅的老公在外企工作，某一段时间，为了赶一项任务总是加班，每天回到家都疲惫不堪，情绪低落。小梅看着老公无力地靠在沙发上，很是心疼。后来每天她都炖了滋补的汤，晚上老公一回来就端给他喝，老公看着老婆那么贴心，脸上绽出了幸福的笑。

工作很累，心情不好，可是一旦被幸福围绕，所有的不快都会烟消



云散。幸福是令人快乐的情感，在人觉得疲惫而情绪低落时，它能将人引向快乐的一边。

人都有抱怨的时候，不过如果总是抱怨，那就是一个“傻人”了。

朱利安的母亲就是这样一个人。她从早上起床就开始抱怨，一会儿说生活难过，一会儿说朱利安的爸爸给家里的贴补太少，一会儿又说朱利安的弟弟整天花钱。她还总是说自己身体不舒服，并总能发现自己身上有某个地方很疼，还没等吃早饭，朱利安妈妈的抱怨声就已经充满房间了。

每个人都会对现实有多多少少的不满，只是有的人把眼光放在整个现实上，而有些人则是把眼光放在自己不满的事情上，抱怨是一种令人反感的情绪，生活在抱怨之中，工作在抱怨之中，情绪也会被抱怨引向负面。

有这样的一个故事：

罗勃·摩尔是一艘美国潜艇上的瞭望员。有一天清晨，他从潜望镜中看到远处的一支敌舰正向自己逼近。之后，潜艇被逼到水下83米深处。生死难卜，摩尔不断地反问自己：“难道我的死期真的就来临了吗？”在寂静中，摩尔回想起自己在平日生活中的一切——为买不起房子发愁、为一些生活琐事和妻子争吵、为孩儿调皮生气、为工作钱少恨不能与老板吵架等。而现在面对死亡威胁，摩尔认为以往一切一切都不算什么，过去的回忆显得格外珍贵。大约15个小时之后，潜艇又重新浮上了水面。从此，他更加的热爱生命，懂得如何幸福地生活。他说：“对于生命来说，世界上任何烦恼与忧愁都是那么的微不足道。”

每个人难免会有情绪低落的时候，这是人们正常的心理反应，但“用情”过度就会伤及身体及心理。很少有人与生俱来就能控制情绪，在日常生活中应该学会去适应环境，调节心情，在遇到情绪冲动时采取“缓兵之计”，首先冷静下来，分析事情的前因后果，然后再采取行动，尽量避免因情绪冲动而产生“史华兹效应”。

所谓的“史华兹效应”是指所有的坏事情只有在我们认为它是不好的时候才会成为真正的不幸的事情，所以我们要从坏事情中看到好的方面，转换思路，才能有别有洞天的心态。换句话说，心态决定你的心情，只有阳光的心态，才能有美好的人生。

中国人早有转换思路看问题的智慧，老子曰：祸兮福所倚，福兮祸所倚。福祸是相互依存的，因此，要始终保持积极乐观的心态淡然处之事情，心情不要随着眼前的得失或者事情的好坏而变化。因为坏事情也可能转化成好的局面，好事情也可能转化成坏的局面。世人都在求所谓的顺境和好运，殊不知，形式上的坏和厄运如果能够正确的对待，也可以有好的结局。塞翁失马的故事想必大家都不陌生吧，故事中的塞翁就是一个善于转换思路，充满人生智慧的老人：

战国时期，靠近北部边城，住着一个老人，名叫塞翁。塞翁养了一只马，一天，他的马忽然走失了。邻居们听说这件事，跑来安慰，劝他不必太着急，年龄大了，多注意身体。塞翁见有人劝慰，笑了笑说：“丢了一匹马损失不大，没准会带来什么福气呢。”邻居听了塞翁的话，心里觉得很可笑。马丢了，明明是件坏事，他却认为也许是好事，显然是自我安慰而已。过了几天，丢失的马不仅自动返回家，还带回一匹匈奴的骏马。邻居听说了，对塞翁的预见非常佩服，向塞翁道贺说：“还是您有



远见，马不仅没有丢，还带回一匹好马，真是福气呀。”塞翁听了邻人的祝贺，反而一点高兴的样子都没有，忧虑地说：“白白得了一匹好马，不一定是什么福气，也许惹出什么麻烦来。”邻居们以为他故作姿态纯属老年人的狡猾，心里明明高兴，有意不说出来。

塞翁有个独生子，非常喜欢骑马。他发现带回来的那匹马顾盼生姿，身长蹄大，嘶鸣嘹亮，膘悍神骏，一看就知道是匹好马。于是他每天都骑这匹马出游，心中扬扬得意。一天，他高兴得有些过火，打马飞奔，一个趔趄，从马背上跌下来，摔断了腿。邻居听说，纷纷跑来慰问。塞翁说：“没什么，腿摔断了却保住性命，或许是福气呢。”邻居们觉得他又在胡言乱语。他们想不出，摔断腿会带来什么福气。不久，匈奴兵大举入侵，青年人被应征入伍，塞翁的儿子因为摔断了腿，不能去当兵。入伍的青年都战死了，唯有塞翁的儿子保全了性命。

塞翁是一个很理智的人，能正确处理得与失的关系。然而日常生活中并不是很多人都能这么明智。很多人都会在情绪冲动时失去理智，比如，当遇到与自己有关的矛盾冲突时，要么立刻反唇相讥，要么双方起争执，最终结果要么不欢而散，要么彼此伤了和气；甚至有人在暴怒之后后悔不已。因此，学会调控自己的情绪是一个人走向成熟的标志，也是在现实中迈向成功的重要基础。

在现实中，人们会遇到各种各样的事情，与此同时情绪也会跟着跌宕起伏。人要在面对外界各种影响自己心情的事情时，转换一下思路，多看事物美好的一面，多看事物积极的方面，即使是遇到困难时也要保持乐观的情绪。因为，如果总是看消极的方面，就会产生不良情绪。当人们任由自己的消极情绪发展，那么这种情绪就会变成阻碍人生航程的

暗礁。所以唯有及时的转换思路才能使人际关系更加和谐，也才能更好的维持自己的阳光心态。

生活中善于转换思路的人不论在什么时候都能感受到光明，世界在他们眼中总是流光溢彩的。

那么怎样转换自己的思路，调节不良情绪呢？

现实是客观存在的，不管你喜不喜欢，都要接受并承认它，这是驾驭自己情绪的第一步。接下来，再认真分析一下自己对事物的反应激烈程度，如果自己的怒火已被引燃，此时要给自己的情绪降温，让头脑冷静下来，让情绪的火焰慢慢熄灭，让理智做出最佳的抉择。

举个最常见的例子：在我们的生活圈里，当遇到别人对自己说了一些刺伤、批评、羞辱的话时，是火冒三丈，气呼呼地骂回去，或是忍气吞声的压下来，然后越想越气，使整个情绪都大受影响呢？对于一个普普通通的常人，很难在这种情境下控制住自己的情绪，但是对于一个善于转换思路的人而言，他却可以心平气和地面对逆境，泰然处之的面对不逊之言。请看下面的故事。

有一天，一个智者行经一个村庄，一些前去找他的人对他说话很不客气，甚至口出秽言。智者站在那里仔细地静静地听着，然后拈须微笑着说：“谢谢你们来找我，我正赶路，下一村的人还在等我，我必须赶过去。不过等明天回来之后我会有较充裕的时间，到时候如果你们还有什么话想告诉我，再一起过来好吗？”

那些人简直不敢相信他们耳朵所听到的话，以及眼前所看到的情景，其中一个人问智者：“难道你没有听见我们说的话吗？我们把你说得一无是处，你却没有任何反应！”



智者说：“假使你们要的是我的反应的话，那我非常遗憾让你们失望了。我不是情绪的奴隶，我是自己的主人。我是按照自己的原则乐观的生活，而不是跟随着别人的情绪忽高忽低地反应。”

当一个人容忍别人掌控自己的情绪时，一定会觉得自己是受害者，表现在他们身上，对现状无能为力，抱怨与生气、愤怒与反击成为了他们唯一的选择。但一个成熟的人能始终以阳光的心态把握自己的思想，握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而希望把快乐与幸福带给别人。他的情绪稳定，与人为善、忍让宽容，以平和大度对待他人的大不敬，于人于己都不会带来任何精神压力，和这样的人在一起其实是一种大快乐。