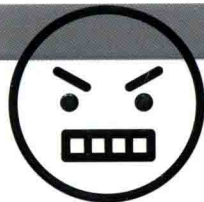


备受推崇的性格自修课

不生气， 你就胜了



人生是一场旅行，
一生气就会错过沿途的风景！
人生更是一场博弈，
一生气，你就输了！

要么笑，要么忍，要么输！


任何时候都能控制好情绪的心灵管理书

姚颖◎著

不生气，不要拿别人的错误惩罚自己！

大多数成功者，都是对情绪能够收放自如的人，
这时，情绪已经不仅仅是一种感情的表达，更是一种重要的生存智慧。
抛开一切让你生气的小事，忘掉一切烦恼，
给自己的天空点缀绚丽的色彩，你将获得精彩的人生。



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

备受推崇的性格自修课

不生气， 你就胜了

要么笑，要么忍，要么输！

姚颖◎著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不生气,你就胜了/姚颖著.—北京:金城出版社,2017.7

ISBN 978-7-5155-1474-1

I. ①不… II. ①姚… 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(2017)第126764号

不生气,你就胜了

作者 姚颖

责任编辑 张纯宏

开本 710毫米×1000毫米 1/16

印张 16

字数 120千字

版次 2017年7月第1版 2018年1月第2次印刷

印刷 北京紫瑞利印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5155-1474-1

定价 35.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号 100102

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 84250838

总编室 (010) 64228516

网址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



前言

生活中到处都有一些小事发生，小事虽小，但却常常使人痛苦万分。因为小事，可能导致夫妻之间不温馨和睦；因为小事，可能导致同事之间不团结如初；因为小事，可能导致邻里之间唇枪舌剑；因为小事，可能导致陌生人之间充满了仇视的眼光；因为小事，可能导致自己常常怨恨自己。总之，一切皆因小事起。

因为小事，我们也常常会陷入生气或愤怒的情绪。虽然有时候生气是一种情绪的发泄，但是毕竟生气对自己的身心健康不利。英国著名作家迪斯雷利曾经说过：“因为小事而生气的人，生命是短促的。”所以，为了我们身体的健康，为了我们的长命百岁，请你别再生气，更别因为小事而生气。因为生气是拿别人的错误来惩罚我们自己。

生气是一种不可捉摸的力量。

快到上班时间而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你是否会烦躁不安？工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否会郁闷不已？生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会，谁不曾遇到过令人生气甚至怒不可遏的事呢？工作中的挫折、生活中的困难、同事间的摩擦、邻里之间的纠纷，甚至被人冤枉、在公共场所被羞辱、家庭不和夫妻吵架、子女不听话等，都可使人生气、

愤怒，甚至暴跳如雷。

在如今竞争激烈的大环境下，人们的心情可能会更复杂一些，或者情绪波动更厉害一些，因为工作难求、物价上涨等问题已深深地牵绊着人们的心，所以人们无不处于一种紧张的状态，会因为一些很小的事情就触动自己那根脆弱的神经，同时也更容易生气或发怒。怎样平稳自己的心态，放松自己的神经，是现阶段一个重要的问题。

人生千姿百态，每个人也只能活一回。在这短暂而有限的的时间里，要学会旷达，不因生活中的琐事而斤斤计较，不因生活中逆耳的言语而耿耿于怀，更不因生活中所谓的烦恼而忧心忡忡。

抛开一切让你生气的小事，忘掉一切烦恼，给自己的天空点缀绚丽的色彩，你将获得精彩的人生。



目录

Contents

第一章 不生气，因为小事不值得

人生短暂，如果为了小事而生气，那简直就是在浪费自己的时间和精力。

生气之下无好果 / 3

忘记生气，只因墙纸 / 4

降降火气不生气 / 5

发怒前要先想一想 / 6

别因外表丑陋而苦恼 / 7

凡事要看得开、看得透 / 9

烦恼皆由心生 / 10

学点争吵的艺术 / 11

不要为小事而动怒 / 13

别因自身的缺陷而恼恨 / 14

别让小事“愁死”你 / 17

第二章 人活着，何必那么较真

人无完人，物无无瑕。生活中如果太过于较真，只能用一个字来形容，那就是“累”。

- 看开点，放自己一马 / 21
- 甩去烦恼，笑去恩怨 / 23
- 做人不可过于较真 / 25
- 何必跟人计较 / 27
- 太认真是一种错误 / 28
- 小事不妨装“糊涂” / 30
- 不带“放大镜”出门 / 32
- 不为鸡毛蒜皮的事烦恼 / 34
- 自己别跟自己较真 / 36
- 有的时候需要难得糊涂 / 38
- 有一种错误叫固执 / 40
- 何苦庸人自扰 / 43
- 凡事不要太计较 / 45
- 宽恕，忘怀，前进 / 47
- 遇事不钻牛角尖 / 49

第三章 心胸阔，自私狭隘是魔咒

予人宽容，也是予己宽容。心胸再宽大一些，别让自私毁了咱。

- 让仇恨长出鲜花 / 53
- 生活离不开宽容 / 56
- 以宽容之心净化心灵污垢 / 57

- 宽容是人生的一座桥 / 59
- 做个“大肚”之人 / 60
- 清除“三毒”，稳如泰山 / 62
- 别让仇恨的种子萌芽 / 63
- 生气时保持冷静 / 64
- 伟人具有两颗心 / 66
- 切除怨恨的肿瘤 / 68
- 对人要宽宏大量 / 69
- 做一个慷慨的人 / 72
- 度量放宽些 / 74
- 自私就是自我毁灭 / 75
- 宽恕敌人，赢得朋友 / 77
- 请握住我的手 / 78
- 向刻薄的人学习宽容 / 79
- 都是自私惹的祸 / 81

第四章 忘忧草，给生活增添祥和气氛

在心间种一棵“忘忧草”，每天快乐以对，生活才会更加祥和、美满。

- 别让家庭充斥“火药味” / 85
- 告别悲观，迎接生活的暖阳 / 88
- 擦拭自己的心窗 / 90
- 别让生活成为一潭死水 / 91
- 在心间种一棵“忘忧草” / 94
- 别被忧虑的小甲虫咬噬 / 96

- 踢开绊住前进脚步的小事 / 98
- “枪毙”心中的痛苦 / 99
- 生活可以多点“开心果” / 101
- 人生应该选择从容 / 102
- 别走在“不平衡”的钢丝上 / 104
- 相遇，不是用来生气的 / 106
- 给自己种上一棵“忘忧草” / 108

第五章 懂知足，平淡生活笑出花

俗话说知足才能常乐。在物欲横流的现代，知足是享受快乐的另一种智慧。

- 坚守心中那份满足 / 113
- 越想得到，就越容易失去 / 114
- 欲望成空，终回起点 / 116
- 平淡生活，快乐常在 / 118
- 小草的对话 / 120
- 赶走你的不高兴 / 121
- 魔鬼害人之法 / 123
- 驱除不必要的欲望 / 125
- 永葆快乐的秘诀 / 127
- “剃头欢”为何不欢 / 129
- 享受人生乐趣要知足 / 132
- 本来事情可能更糟 / 134
- 不加入“99一族”的行列 / 135

第六章 宽宽心，稳定情绪是门学问

眉间放一字宽，看一段人世风光。保持稳定情绪，彰显文化修养。

改变自己，从心境开始 / 139

拔出心中所有的钉子 / 140

欢笑养生法 / 141

操纵好自己情绪的“转换器” / 142

别让紧绷的弦断裂 / 144

当怒则怒，当服则服 / 146

一定要学会克制自己 / 148

驾驭好自己的情绪 / 150

不做易怒的“周瑜” / 151

情绪不随感情迁移 / 153

第七章 降降压，柳暗花明又一村

释放压力，减轻身上的包袱，在你感到无助的时候，你会发现拨开云雾，就会看到彩虹。

释怀后的“又一村” / 157

不生气不动怒，维护心理平衡 / 158

退一步，柳暗花明 / 160

不停工作并非幸福的前兆 / 162

转移情绪注意力 / 164

学会减压，适时调适自己 / 166

别让压力成为伤痛 / 167

不要为月亮哭泣 / 169

拥抱一棵减压的“大树” / 172

背负合适的压力 / 174

第八章 消消气，“火”山爆发坏处多

气大伤身，把愤怒等一些坏情绪关在门外。珍惜每一天，活在幸福快乐中。

别触碰“生气”这根导火线 / 177

别生气，气坏身体无人替 / 179

关于生气我们还要了解的 / 181

被活活气死的人 / 183

天才为什么会过早陨落 / 184

给自己一面生活的镜子 / 186

“怒思祸”的生活智慧 / 187

生气也不能破坏游戏规则 / 188

化解愤怒情绪的方法 / 189

人不可能不生气 / 191

甩掉心中愤怒的火种 / 193

远离愤怒，快乐生活 / 195

理性地愤怒是个好选择 / 197

找对方法，控制住你的怒火 / 199

第九章 高境界，把生气转化为争气

愚蠢的人只会生气，而聪明的人懂得去争气。把生气转化为争气，不也是人生的一种至真至纯的高境界吗？

甩掉怨气，夯实底气 / 205

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

咽下怨气，努力争气 / 207

把缺点变成发展的机会 / 209

扑灭嫉妒之火 / 211

即使失意也不可失志 / 213

生气不如争气 / 215

忍一时怨恨，使终身受益 / 217

让每一天都充满希望 / 218

把欢笑洒满每一天 / 219

第十章 忍小事，成就谋大事的智慧

忍小谋大，暂时的忍让是一种大智慧，是为了以后成就大功业的大谋略。

学做一个会“忍”的地主 / 225

面对中伤，保持冷静 / 226

忍一时，成就一世 / 227

沉稳忍让之心不可少 / 228

屈辱而愤，愤则兴 / 230

忍在羽化成蝶时 / 232

收起硝烟，拿出风度 / 234

乌龟忍一忍，不会摔得很 / 236

学会低头，拥有谦逊 / 237

人生需一个“忍”字才行 / 239



第一章

不生气，因为小事不值得

人生短暂，如果为了小事而生气，那简直就是浪费自己的时间和精力。

生气之下无好果

生活不可能是一帆风顺的，总会有些不如意的事发生，如果仅为一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而生闷气、耿耿于怀，岂不是在浪费自己的时间和精力吗？这是很不值得的。

现实生活中我们经常可以看到这样的情形：几个青年在一起打篮球。一个青年突破上篮，而另一个青年却从身后打手犯规。虽不是故意，但上篮者却是怒气冲冲：“你他妈的怎么乱打手？”“我打了，怎么样？”犯规青年趾高气扬。

于是，两个青年从动口到动手，打得不可开交。为这点小事发火甚至动武，本是不值得的，但是，因这样的小事而酿成的悲剧却举不胜举。发火本身是一种情绪的发泄方式，但是如果这种发泄方式是以身心受伤害作为代价的话，那么发火就失去了它本身的作用。

现实中，很多人遇到晦气或不顺心的事情后都免不了出现郁闷、低沉的情绪，甚至有的开始怨天尤人，最终把自己弄得更生气。例如，小孩不听话，气！自己的工作没做好，气！别人在背后说你闲话，气！诸如此类，不胜枚举。而我们往往在生气的状态下又会做出冲动的行为，“一气之下”做出了一些让自己后悔不已的行为，而这种行为，不仅伤害别人，也伤害自己的身心，还损害自己的形象。其实如果你静下心来仔细想想，你就会发现，其实，为了这些琐碎的小事而七窍生烟是不值得的。

人生不过短短几十载，在这有限的时间里，因为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。智者有云：与人过不去就是与己过不去。发脾气就是拿别人的错误惩罚自己！

美国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事而生气的人，生命是短促的。”如果你真正理解了这句话的深刻含义，那么你就不会再为一些不值得一提的小事而“气呼呼”的了。

忘记生气，只因墙纸

有条鳄鱼非常喜欢他卧室里的墙纸，越看越觉得好看，于是便许久许久地注视着它。

有一次他自言自语地说：“看看这一排排花朵和叶子，就像一个个士兵那样排列得整整齐齐。”“我亲爱的，”鳄鱼的妻子说，“你在床上待的时间太长了，赶快到花园里来吧，这儿空气新鲜，阳光充足，是个非常美丽的地方。”鳄鱼听后，无可奈何地说：“好吧！如果你一定要我这么做，那么就请你稍微等一会儿。”为保护眼睛不受到阳光的照射，他戴上了一副深色的眼镜，随后慢悠悠地走了出去。

鳄鱼的妻子为自己有这样一个美丽的花园而感到骄傲。她高兴地说：“看看这些一品红和万寿菊，再闻闻那些玫瑰和百合花……”

“天哪！”鳄鱼大叫道，“这花园里的花和叶子长得这么参差不齐，凌乱不堪，一点儿没秩序，太糟了，太糟了。”鳄鱼看后非常生气，丢下在一旁独自高兴的妻子回到了自己的卧室。不过，庆幸的是，当他一看到他的墙纸，就高兴地把刚才的一切都忘光了。

“啊，”鳄鱼感叹道，“这里才算是一个美丽的花园呢。这些花儿使我觉得多么的欢乐，多么的安宁啊！”

是的，人有时候生气就是因为那一点点的小事情，这个小事情有可能是一些不顺心的事，也有可能是一些自己不喜欢的东西。正如文中的小故事一样，鳄鱼就偏爱一些有规则、有秩序的东西，一旦给他看一些自然的、凌乱的、活力四射的东西时，他就会认为这是参差不齐、凌乱不堪的，是对自己视线的一种妨碍，因此生起气来。其实，这种生气是没必要的，这只是人对美感或其他方面的一种爱好而已，抛开这些冗繁的规则，你的心就会在自然的原野上自由地驰骋，从而也就不会再理会生气是个什么“东东”了。

降降火气不生气

古时有一个妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道这样不好，便去求一位高僧指点迷津。高僧听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，落锁而去。

妇人气得跳脚大骂，骂了许久，高僧也不理会，妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。妇人终于沉默了，高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

“不生气了。”妇人说，“为什么气？气也没有办法呀。”“你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”高僧又离开了。高僧第三次来到门前，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”“还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气根。”高僧笑道。当高僧的身影迎着夕阳再次立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”高僧将手中的茶水倾洒于地。妇人视之良久，顿悟，叩谢而去。

多年前曾广泛流传一首打油诗《莫生气》，其诗云：“人生就像一场戏，因为有缘才相聚。相扶到老不容易，是否更该去珍惜。为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替。我若气死谁如意，况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他去。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。”生气是用别人的过错来惩罚自己的自残行为，这实在是太不应该了。所以希望那些爱生气发怒的朋友们能降一降火气。