

不生气，  
你就赢了



任何场合都不失控的心理自修课

特别管用的情绪掌控术

醒醒吧，没有人会因为你生气而少一两肉，  
但你自己会难受半天！

端木自在◎著

 江西美术出版社  
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

ISBN 978-7-5404-4032-0

江西·南昌——著名书画家端木自在画作品集  
2015  
江西美术出版社, 2015

# 你不生气, 你就赢了



端木自在◎著



 江西美术出版社  
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不生气, 你就赢了 / 端木自在著. — 南昌: 江西  
美术出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-5480-4033-0

I. ①不… II. ①端… 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 (2017) 第 033905 号

出品人: 汤 华  
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)  
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司  
责任编辑: 王国栋 康紫苏 刘霄汉 朱鲁巍 宗丽珍  
版式设计: 曹 敏  
责任印制: 谭 勋

## 不生气, 你就赢了

作 者: 端木自在

出 版: 江西美术出版社  
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦  
网 址: <http://www.jxfinearts.com>  
电子信箱: [jxms@jxfinearts.com](mailto:jxms@jxfinearts.com)  
电 话: 010-82293750 0791-86566124  
邮 编: 330025  
经 销: 全国新华书店  
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司  
版 次: 2017 年 5 月第 1 版  
印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷  
开 本: 880mm × 1280mm 1/32  
印 张: 7  
I S B N: 978-7-5480-4033-0  
定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

你是不是常常因为无法控制自己的情绪，忍不住发火生气，而异常懊恼？

别让坏脾气毁了你！

本书告诉你，情绪和脾气人皆有之，我们需要练习直面自己的情绪，把情绪转化为正面能量。按照本书提供的方法，慢慢练习，你将不再经常生气。不生气，就不会伤人伤己；不生气，就不会没了出路；不生气，就不会失去整个世界。



天猫兴盛乐图书  
专营店二维码

策 划： 兴盛乐  
品牌图书 品牌营销

封面设计： 久昂軒

## 读美文库书目：

马云工作法	人际交往心理学
高效演讲	失落的致富经典
奥黛丽·赫本	消费者行为心理学
人人都能成功	天才在左疯子在右
心静的力量	开一家赚钱的餐馆
思考致富	不生气，你就赢了
社交与礼仪	跟任何人都能聊得来
情绪急救	你当善良，且有锋芒
领导的艺术	你当温柔，且有力量
沟通的艺术	不畏将来，不念过去
推销的艺术	一切都是最好的安排
谈判的艺术	女人不要输在情商上
做生意的艺术	做一个刚刚好的女子
魔鬼金融学	灵魂有香气的女子
怪诞心理学	一年级影响孩子的一生
幽默沟通学	所谓做生意，就是交朋友
淡定心理学	所谓做销售，就是搞定人
性格心理学	所谓情商高，就是会说话
暗示心理学	提升女人气质的100个细节
自控力	别在该动脑子的时候动感情
拒绝力	对于自己，你还是个陌生人
回话的技术	别在该奋斗的年龄选择了安逸
竟然想通了	生命中最美好的事都是免费的
心理学与生活	将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

## 前 言

P r e f a c e

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。

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，打扫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。和谐的人生需要和谐的心情，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，但可以每天少生一点气，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”的智慧和故事，告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生吧。



CHAPTER 1 一生气你就输了：别让坏脾气毁了你

- ◎ 生气损害健康，使你的身体鼓气 / 003
- ◎ 愤怒是毒药，忍耐不住终会耽误大事 / 007
- ◎ 生气是犯傻，是拿别人的错误惩罚自己 / 011
- ◎ 冲动是魔鬼，一旦碰到它就会后悔 / 012
- ◎ 再窝火也别乱撒气，那样会更痛苦 / 015
- ◎ 气极伤心，生气的极端是内心绝望 / 019
- ◎ 心字头上一把刀，忍住才不受伤害 / 023
- ★ 不失控的心理课：压制怒气的 12 个妙招 / 026

CHAPTER 2 不生气你就赢了：最有效的情绪掌控法

- ◎ 情绪可以成就你，也可以毁灭你 / 033
- ◎ 操纵好情绪，别被它绑架了自己 / 036
- ◎ 情绪不佳时，试试转移注意力 / 040

- ◎ 你想改变世界，先要改变情绪 / 043
- ◎ 常怀欢喜心，进入洒脱爽快的境界 / 046
- ◎ 积极的情绪，令你天天都是好日子 / 049
- ◎ 我的情绪我做主，好情绪靠整理 / 052
- ★ 不失控的心理课：控制情绪的步骤和方案 / 057

### CHAPTER 3

## 再生气也要微笑：心若优雅自有力量

- ◎ 以和气对火气，将没人能打败你 / 065
- ◎ 心境豁达宽容，就会更受欢迎 / 067
- ◎ 何必太逞强，示人以弱更主动 / 071
- ◎ 感谢伤害你的人，是他让你变得优秀 / 074
- ◎ 从屈辱中走出来，踏上成功的道路 / 080
- ◎ 生活如此不公平，你要内心强大 / 082
- ★ 不失控的心理课：微笑的4种技巧 / 086

### CHAPTER 4

## 处世不必太计较：没有什么事情过不去

- ◎ 当你不计较时，烦恼便开始远离你 / 091
- ◎ 心态乐观，就没有治愈不了的伤痛 / 094
- ◎ 姿态放低，没有过不去的沟和坎 / 099
- ◎ 宽恕伤害你的人，你的痛苦会消失 / 103

- ◎ 要想开一点，事情原本会变得更加坏 / 106
- ◎ 遗忘失败与痛苦，接下来才走得平衡 / 109
- ◎ 弯路上勇敢前行，你就能心想事成 / 113
- ◎ 低谷中的蓄势反弹，反而会跳得更高 / 116
- ★ 不失控的心理课：与各种人相处的艺术 / 121

## CHAPTER 5 心平气和面对一切：人生原本不完美

- ◎ 像接受美一样，接受人生的不完美 / 125
- ◎ 当接纳自己的完美时，你不会再生气 / 128
- ◎ 停止抱怨时，幸运女神在向你招手 / 131
- ◎ 一颗平常心，足以应付无常的世事 / 135
- ◎ 告诉自己想开点，因为生活本来如此 / 138
- ◎ 与其计算已失去的，不如珍惜拥有的 / 141
- ◎ 你为自己而活，不必追求所有人都满意 / 144
- ◎ 别人的不屑鄙视，是在鞭策你成长进步 / 148
- ★ 不失控的心理课：摆脱心理失衡的5种法则 / 151

## CHAPTER 6 情商培养与训练：情商比智商更重要

- ◎ 只要情商到了，心中怒气就消了 / 155
- ◎ 以德报怨，人生的路会越来越宽 / 157

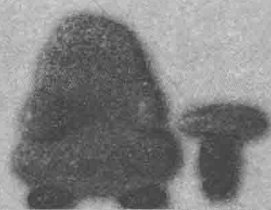
- ◎ 与人争辩，无法赢得别人的好感 / 160
- ◎ 身处复杂的环境，多为别人着想 / 163
- ◎ 受得住，失败就能成为你的财富 / 166
- ◎ 有的事没那么重要，就随它去吧 / 171
- ★ 不失控的心理课：掌握工作情商的 3 个技巧 / 174

## CHAPTER 7 生气不如争气：战胜自己改变自己

- ◎ 可以输给别人，不能输给自己 / 185
- ◎ 自己要强，老天也肯伸手帮助你 / 188
- ◎ 成功不是偶然，脚踏实地最重要 / 192
- ◎ 没有不可能，只有愿不愿意改变 / 195
- ◎ 活在当下，每天进步一点点 / 199
- ◎ 每天给自己一个希望，就是一个机会 / 202
- ◎ 不必在乎排挤，关键是自己要足够强 / 208
- ★ 不失控的心理课：自我激励的 8 项法则 / 211

Chapter 1: One Angry You Lost, You Can't Win

◎ 脾气损害健康，使你的身体抗议



## CHAPTER 1

# 一生气你就输了 别让坏脾气毁了你

脾气是每个人天生的，但脾气的好坏却是由后天的环境决定的。脾气好的人，生活会很幸福；脾气不好的人，生活会很痛苦。

脾气不好的人，往往会因为一点小事而大发雷霆，这不仅会伤害到别人，也会伤害到自己。

脾气不好的人，往往会因为一点小事而大发雷霆，这不仅会伤害到别人，也会伤害到自己。

无力感、不确定性、焦虑、猜忌、绝望、遗憾、悔恨、失望……  
这些负面能量是否在困扰着你？生气伤己、伤人、伤心、伤身，  
不仅不能使你强大，还会让你受伤。

杜月笙说：“头等人，有本事，没脾气；二等人，有本事，  
有脾气；末等人，没本事，大脾气。”一生气你就输了，别让  
坏脾气毁了你。

## ◎ 生气损害健康，使你的身体鼓气

你是爱生气、容易暴怒的人吗？是不是经常为了一点小事就大动肝火，甚至气得脸红脖子粗、全身发抖呢？

当你觉得那些糟糕的事情让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最佳的发泄方式，而且已经习惯这种方式了呢？可是，动不动就生气会导致一个直接的后果，那就是——它会损害你的健康！

美国生理学家爱尔玛为研究生气对人健康的影响，进行了一个很简单的实验：把一只玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现，同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，澄清透明，毫无杂色；悲痛时的“气水”有白色沉淀；悔恨时有淡绿色沉淀；生气时则有紫色沉淀。爱尔玛把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上，只过了几分钟，大白鼠就死了。他进而分析认为，如果一个人生气10分钟，其所耗费的精力不亚于参加一次3000米的赛跑；人生气时，很难保持心理平衡，体内还会分泌出带有毒素的物质，对健康不利。

美国心脏协会发行的《循环》杂志指出，暴躁、易怒的人心脏病发作或是突然暴毙的几率比冷静、不易生气的人高两倍以上。

由马里兰大学的心理学家阿恩沃尔夫·西格曼领导的一个

研究小组对101名男性和95名女性进行了研究，其中包括44名已经确诊有心脏病的人和99名没有得心脏病的人。研究包括测量每个人在运动之后心脏的血流量。

研究结果表明，与没有统治欲和性情平和的人相比，有统治欲的人得心脏病的风险会增加47%，易怒的人得心脏病的风险会增加27%。

研究还发现，不善于表达自己愤怒的女性，更容易得心脏病。而倾向于淋漓尽致地表达自己愤怒的男性，也更容易得心脏病。这就说明，无论是男性还是女性，如果他们经常发怒，便容易得心脏病。

研究人员同时表示：这项研究相当重要，因为如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康具有绝对的负面影响。

怒气是不可以长期积压的。心理学家布洛伊尔与弗洛伊德发现，在心理治疗过程中，凡是病人能够得到较好的精神宣泄时，病情都会有明显的好转。所以，他们认为只有把这些积郁的东西“净化”后，才会收到较好的疗效。在现实生活中，我们也会看到有些心胸开阔、性情爽朗的人，他们心直口快地把自己的不愉快情绪或心中的烦闷诉说出来，这种人的心理矛盾能获得及时解决。可是，我们也常看到心胸狭窄的人，爱生气，心中闷闷不乐，由于心理冲突长期得不到解决而发生心理疾病。

把怒气发泄出来比让它积郁在心里要好。哈佛大学一项



研究成果表明，当人发怒时，血压会迅速升高，而当他通过各种方式，如大喊大叫、号啕痛哭或采取报复行动将怒气发泄出来后，血压又会很快恢复正常。相反，倘若他们将怒气强压下去，那么他们的血压则需要相当长的时间才能恢复到正常水平。此外，让怒气积郁在心中对心脏的健康尤其不利，是诱发冠心病的主要原因之一。以上只是指出一个事实而已，它并不意味着我们在同别人发生冲突时应该凭感情行事，毫无顾忌地对别人采取攻击行动。心理学家认为，一个人的身体状态是受其心理和精神状态所影响的，大约有一半以上的疾病是由心理和精神方面引起的，因此，掌握心理平衡对人的健康是非常重要的。

从心理健康的角度来看，长期积压怒气会影响身心健康，怒气长时间得不到排解就可能变成忧郁情绪。发脾气可造成神经系统紧张，使内分泌处于亢奋状态，甚至可能引发疾病。从人际关系角度看，一场脾气发下来，别人不仅会敬而远之，多年的交情甚至可能因此了结。

公元前284年，燕国大举进攻齐国，名将乐毅率大军连占齐国70余城。最后齐国只剩下莒、即墨两城，已经面临灭国之灾。乐毅将两座城池包围后，采取攻心战术，以和平解决齐国这两座最后之城为上策。乐毅令部队撤至两城外9里处筑垒，对城中出来的齐国百姓不去骚扰，甚至对其中的贫困者给予救济，慢慢争取民心。

恰巧此时燕昭王去世，燕惠王继位，齐国守将田单获此消