



不生气

升级版

别让坏情绪毁了你

牧之◎编著

不生气的人生，才是淡定从容的人生。

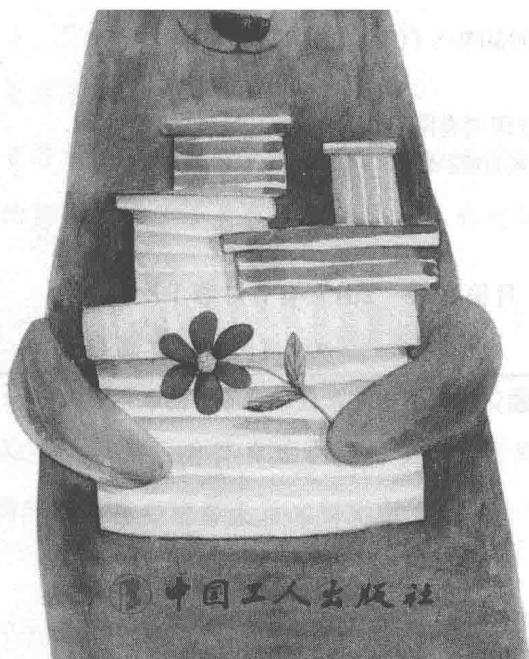
本书教你冲破坏情绪的枷锁，
以乐观、淡然的心态面对生活，
从而收获一个不生氣的幸福人生。



不生气

别让坏情绪毁了你

牧之◎编著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气：别让坏情绪毁了你 / 牧之编著. — 2 版. — 北京：中国工人出版社，2017.3
ISBN 978-7-5008-6638-1

I. ①不… II. ①牧… III. ①情绪-心理学-通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 059705 号

不生气：别让坏情绪毁了你

出版人 芮宗金

责任编辑 葛忠雨 刘冠华

责任校对 董春娜

责任印制 黄 丽

出版发行 中国工人出版社

地 址 北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编：100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62379038 (社科文艺分社)

发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 25

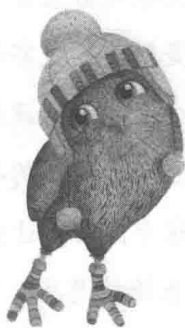
字 数 340 千字

版 次 2017 年 7 月第 2 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价 45.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究

前言 PREFACE



人生在世，有很多种活法。有让人悲痛活法，也有让人幸福的活法，其中，不生气就是一种好活法。

这是个容易让人躁动不安的时代，人们常常会因为他人的一句话而耿耿于怀，抑或是为了一件小事而勃然大怒。这些不淡定的情绪使得我们的生活变得更加混乱不堪，整日处在忧郁与悲痛的状态中。逐渐地，人们的脸上失去了快乐的笑容，变得郁郁寡欢。

七情六欲乃人之常情，人遇事会生气也是一种正常的情绪反应。生气并不可怕，只是若不加以自我克制，就会变成伤人害己的坏习惯。

生活中易怒的人往往不是勇者，而是懦夫。所罗门王曾说过一句话：“不轻易发怒，胜于勇士。”的确，人之所以会生气，其实是在逃避。生气实际上是在掩饰内心的恐惧与不安，是一种无能的表现。

智者曰：“大智若愚，宽怀忍让；上善若水，以柔克刚。”成事的关键就在于不生气，幸福的前提也在于不生气。若能时时、处处做到不生气，你便是赢家。

卡耐基说过：“为小事而生气的人，生命是短促的。”人生在世，浮浮沉沉，几多欢乐，几多烦忧，哪能尽如人意？如果要生气，就会有生不完的气。总是生气的人，内心不得快活，身体自然也多有不适，卡耐基说得不无道理。《三国演义》中的周瑜，因在与诸葛亮三次智斗中均遭遇失败，最终被气得一命

呜呼。可见，与人生气便是对自己最大的惩罚。

佛说：“心不动，则人不妄动，不动则不伤；如心动，则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。”世上的贪嗔痴恨，皆逃不过这个理，一切的怒火怨气都来自于人的内心，若能将这颗心修好，也就再无戾气可言了。

人是情绪的主宰者，一个人想要拥有怎样的情绪，完全可以由自己决定。生活中令人生气的源头甚多，倘若我们顺着怨气的路线走下去，那怎会有快乐幸福的生活？我们的心就像是控制情绪的阀门，想要拥有不生气的人生，就要把把控好这个阀门，让自己的情绪处在不失控的状态里。

快乐就像是火，而生气就像是烟，人生本来就是在一边生火，一边冒烟的。一个从不生气的人，是个麻木的人；而一个只会生气的人，是个愚蠢的人。爱生气的人，不懂得通过恰当的途径发泄自己的坏情绪，最终落得自己跟自己生气，这是最不明智的态度。

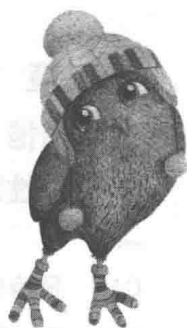
“心中有事世间小，心中无事一床宽。”人生的悲与喜都源自于我们的态度。就像照镜子一样，当你斤斤计较时，你会看到一个小肚鸡肠的世界；当你豁然开朗时，你会看到一个宽宏大量的世界；当你咬牙切齿时，你会看到一个横眉怒目的世界。

一个人是否会生气，只在转念之间。生活本身就不必认真思考，因为干扰生活的因素太多，变数太多，我们生于尘世，很多东西根本无法把握，因此，不必深陷在生活的诸多计较中，平复自己的心情，以乐观、淡然的心态去面对生活，终将获得一个不生气的人生。

本书通过上、中、下三篇，讲述人为何会生气、怎样避免生气以及如何化解生气，为读者全方位、立体地解读“不生气”的系列问题，教给读者一些不生气的活法。书中夹叙夹议，例子与说理交错，让读者在一个轻松的语言环境中，践行自己不生气的活法。

人难免会生气，当您空闲之时，读一读本书，找出自己生气的原因，从而启发自己如何避免生气伤身；或者您在生气之余，读一读此书，化解自己内心的怒气，让不快的情绪烟消云散，快乐地生活。

目录 CONTENTS



上篇 缘来缘去，气从何来

第一章

贪生利欲， 欲壑难填

-
- 004 金钱再多，也买不来满心的欢喜
 - 008 是生活与你作对，还是你背负了太多累赘
 - 011 名利是张网，太在意只会自我捆绑
 - 015 什么都是我的，什么都不是我的
 - 018 清心寡欲，才是人的真实写照
 - 021 世间本无尽善尽美，不要为缺憾而生气
 - 024 没有人上人，只有朴实无华的生活

第二章

嗔生悲苦， 损人害己

-
- 028 绯闻成就“名人”，不必理会别人的眼光
 - 031 心存恶念，寝食难安，莫为仇恨而生

- 034 别深陷在劣势中，每个人都是发光体
- 037 与小人斗法，斗智不斗气
- 040 从别人的角度看问题，一切都会很和睦
- 043 此地无银三百两，莫因别人的嘲笑而愤怒

第三章

痴生烦恼， 心性难平

-
- 048 是偏执还是执着，一字之差大不同
 - 051 吃“糊涂”亏，做聪明人
 - 054 脚比路长，踏实做事才能不生气
 - 057 心随路转，心路才宽
 - 060 太把生气当回事，只会更生气
 - 063 人只有一颗心，专心做好一件事

第四章

妒生心火， 灼伤自身

-
- 068 嫉妒别人，等于伤害自己
 - 071 让别人闪亮，自己才能发光
 - 075 自信不要从攀比中寻得
 - 078 智者，懂得欣赏对方的优点
 - 081 心境宽广，才能化解怨气
 - 084 心安茅屋稳，性定菜根香

第五章

心念虚荣， 安知真乐

-
- 088 诚实地面对生命，内心才安乐
 - 091 看清自己，才能发挥最大的价值

094 认清自己的心，不做羊群里盲从的羊

097 爱自己，才能做好自己

100 伪装自己，只能换来虚假的快乐

103 没有也莫强求，不要打肿脸充胖子

第六章

自负者盲，

自知者明

108 告别“优越感”，换得一身轻松

111 人要自知，才能摆脱自气

114 骄傲是一种不幸，自负是一种毁灭

118 要想到达最高处，必须从最低处开始

121 高处不胜寒，上去了还要能下来

124 低调谦卑并不等于窝囊无能

127 总讲空话，等于掉进了烦恼的无底洞

130 卖弄自己，最终只能让自己悬在空中

中篇 以心观心，气不自来

第七章

宽恕是一笔特殊的财富，

不怨众生则苦自己

136 报复是对别人的打击，也是对自己的摧残

139 万物本是一家人，得饶人处且饶人

142 做人须有雅量，宽和方能成事

145 以责人之心责己，以恕己之心恕人

148 心无芥蒂，坦然面对他人的批评

151 无须为无谓的争辩而生气

154 理解别人的过错，包容无心之失

第八章

懂得无条件接纳的人， 才能被幸福垂青

-
- 158 给予，会让你的生命增值
 - 162 爱，需要彼此扶持
 - 166 微笑面对别人犯的过错
 - 169 不要为了打翻牛奶而哭泣
 - 173 自私就是心灵的自我毁灭
 - 176 学会“布施”，不做一毛不拔的“铁公鸡”
 - 179 你很重要，没有理由不接纳自己

第九章

快乐不在于拥有的多， 而在于计较的少

-
- 184 因为不争，所以天下无人能和你争
 - 187 思虑越多，快乐就越少
 - 190 放下才能拥抱更多
 - 192 生活的烦恼，一笑了之
 - 195 猜疑会让你失去最珍贵的东西
 - 198 庸人自扰之，心宽寿自延
 - 201 不要预支明天的烦恼

第十章

会宣泄才能远离愤怒， 给负面情绪找个好“出口”

-
- 206 适时发泄，不让怒气折磨自己
 - 209 别把自己当成垃圾桶，及时清理情感垃圾
 - 212 紧张会让你的精神“上火”
 - 215 幽默能让生活获得意外的惊喜
 - 218 不生气的最高境界是遗忘
 - 221 给坏情绪找一个“出口”

第十一章

用一颗感恩的心， 打造不生气的快乐生活

-
- 226 感谢批评你的人，因为他帮助你除尘
 - 229 不要吝啬道一声“感谢”
 - 232 爱情的折磨会使你的灵魂得到升华
 - 235 越是折磨你的人，爱你越深
 - 238 不必大惊小怪，人生路上多坎坷
 - 241 珍惜吧！你现在还拥有宝贵的生命

第十二章

与这个世界和解， 拥抱不生气的和谐社会

-
- 246 原谅生活是为了更好地生活
 - 249 愚者抱怨生活，智者面对生活
 - 252 不必气愤，上帝给谁的都一样
 - 255 与其和环境生气，不如调整自己
 - 258 以德报怨，路会越走越宽
 - 260 换位思考，让自己的心情更好

下篇 参透本心，气消云散

第十三章

动心忍性， 小忍才能大成

-
- 266 柔能克刚，忍是一种境界
 - 269 有忍耐的本领，才有开心的生活
 - 272 动心忍性，谨慎才能成事
 - 275 忍一时之气，成一世之功

277 宠辱不惊才能笑看人生

280 咽下怨气，才能争气

第十四章

与其抱怨别人，

不如修正自己

284 打败自己才能征服世界

287 不要为失败找借口

290 把握今天，做好自己

293 问题面前，需要改变的是自己

296 不懂得爱自己的人，更不能让自己快乐

299 攻击别人不如充实自己

302 无法修正别人，可以修正自己

305 你飞不高，是因为你太重

第十五章

提升生气的底线，

抬高人生的高度

310 英雄可以被毁灭，但不能被打败

313 你比你认为的更伟大

316 命运并非由上帝安排，自己也能改写

319 生活无贵贱，快乐无特权

322 你对了，整个世界都对了

324 进取的脚步不该止于愤怒

第十六章

愚蠢的人只会生气，

聪明的人懂得争气

328 从跌倒的地方站起来，丢下愤怒的包裹

331 善用优势，别让优势成为包袱

- 334 给自己一壁悬崖，拓展生命的宽度
- 337 不放弃万分之一的成功机会
- 340 在愤怒中激发自己的潜能
- 343 多一分专注就多一分机会
- 346 阳光，总在风雨后

第十七章

不生气地工作， 才能成为职场的常胜将军

- 352 带着梦想上路，才能找到“真爱”
- 355 不管你多么渺小，都没有理由埋没自己
- 358 竞争对手不是用来憎恨的，而是用来激励自己的
- 361 对工作热情，能帮你解决很多障碍
- 363 不只为薪水工作，更为成长而工作
- 366 体谅老板，未来才能做好老板

第十八章

水能载舟亦能覆舟， 化愤怒为力量

- 370 在愤怒中寻求动力，生气不如争气
- 373 积极的信念能让你瞬间爆发力量
- 376 把不幸当作机遇，就能战胜不幸
- 378 人生可以失意但不可矢志
- 381 变负为正是一种能力
- 384 积极反思，从后悔中吸取教训

不生气

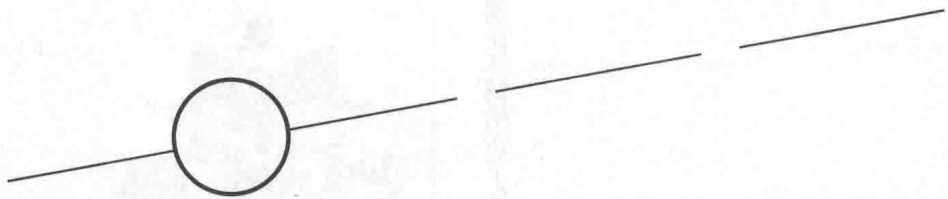
别让坏情绪毁了你 BU SHENGQI BIE RANG HUAIQINGXU HUI LE NI



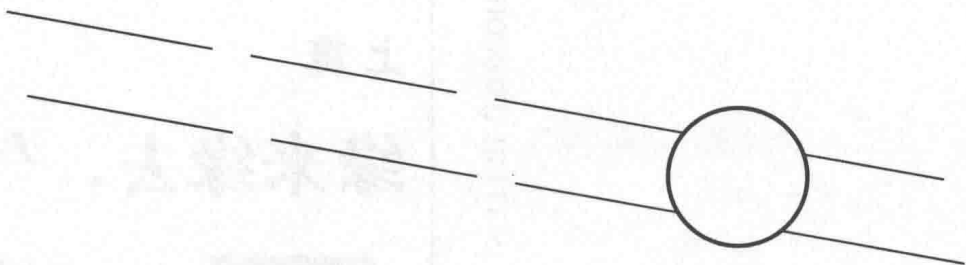
上篇

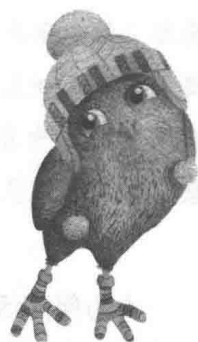
缘来缘去，气从

何来



气发于内而行于外。人们总喜欢因为外物而生气，因为外事、外人的不遂己心而迁怒，然而却很少有人反思：这气到底是产生于自己还是外物？世事无常，遇人遇事皆是缘，何必因一时的缘起缘灭而动怒于心呢？其实只要自己内心不生气，气又从何而来呢？





第一章

贪生利欲，

欲壑难填



金钱再多， 也买不来满心的欢喜

人为何而活？这是一直困扰人类生存价值观的问题。为金钱？为名誉？为情感？还是为梦想？对于这个问题，每个人内心都有不同的答案。当然，经济基础决定上层建筑，人生在世，无一人可以离开物质而活。然而我们发现，在现代社会中，当我们的物质财富拥有得越来越多时，我们的幸福感却在逐渐减少，物质对于身心的羁绊与困扰也越来越多，甚至自己会因为无法获得某些财富而生气、恼怒，这到底是哪里出了问题呢？

西方哲学家梭罗说：“大多数所谓豪华和舒适的生活不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍。为此，有识之士更愿意选择过比穷人还要简单和粗陋的生活。因为，简单和粗陋的生活有利于消除物质与生命本质之间的隔阂。为了获得圆满无悔的一生，我们必须认清哪些是我们必须拥有的；哪些是可有可无的；哪些是必须丢弃的。”可见，一味地追求物质生活，往往会让我们对生活贬值，对自己的生活越来越不满，甚至生气抱怨。

我们发现，大凡对生活充满幸福感的人，往往在心性中都保持着最为朴实的东西，他们对物质生活并没有太多的奢望，只求拥有内心的简约，过着宁静快乐的生活。

佛说，美好无处不在，不美好则来自贪欲。而贪欲又来自哪里呢？追本溯源还是人们对于物质的渴望太过强烈。当然，追求物质与财富并无过错，只是，若想活出一个不生气的人生，就要懂得：生活的目的并不只是物质，还有建立在物质之上更多美好的追求。在这一点上，庄子给了我们很多启示。

在《庄子·山木》中，有这样一段故事：

庄子去见魏王，身穿打着补丁的粗布衣，鞋子工整地用麻丝系好。魏王见了说：“先生看上去怎么这样疲惫呢？”

庄子答道：“是贫穷，不是疲惫。士人心怀道德而不能够推行，这是疲惫；衣服坏了鞋子破了，这是贫穷，而不是疲惫。所谓生不逢时就是这样。大王应该看见过那跳跃的猿猴吧？它们生活在生长着楠、梓等高大乔木的树林里，抓住藤蔓似的小树枝自由自在地跳跃而称王称霸，即使是神箭手羿和逢蒙对它们也不敢小视。而等它们生活在柘、棘、枳、枸等刺蓬灌木丛中时，就会小心翼翼地行走，并且还时不时地左右张望，感到十分恐惧。这并不是因为猿猴们筋骨变得紧缩而不再灵活，而是因为它们到了陌生的环境中感到很不方便，不能充分施展才能。所以，现在处于君昏臣乱的时代，我怎么可能不疲惫呢？比干遭剖心刑戮就是这种情况的最好证明啊！”

庄子一向尊崇安贫乐道，认为再多的财富也比不上内心的安宁，虽然庄子生活得很拮据，物质生活贫困不堪，但是他在看待世事上却有着自己的豁达胸怀，因此，他的精神世界是丰富的。一个人要想幸福快乐，可以在物质上贫穷，但是在心理上一定不可以贫穷。唯有这样，才能真正从内心想通，避免碰触生气的边缘。

一个人即使过着贫穷的生活，倘若能够保持快乐的心情，拥有积极的心态，依然可以获得圆满的人生。但是，如果一个人内心空虚，只在乎金钱，贪欲满心，即便他获得了大笔财富，也终究不能快乐。因此，想要获得真正的快乐，不为生活的表象所困扰，就要正确认识我们生活的目的，这样才能少一些忧愁与恼怒，真正做到内心不生气。

在事业单位工作的小芳一直过着安宁快乐的生活。一天，她去参加大学同学的婚礼。本来是怀揣着喜悦的心情去赴宴的，可是当她看到几年未见的大学同学时，心却跌入了万丈深渊。因为小芳看到昔日和自己的条件不相上下的同学，现在不但小有所成，而且还嫁了家世又好、收入也多的老公，这让小芳无比嫉妒。这顿宴席小芳吃得很不是滋味，回到家中依然久久不能平静，一边感慨自己生活得太过一般，一边抱怨自己的老公不如同学的老公收入高。于是，小芳开始变得郁郁寡欢起来。



上
篇

缘来缘去，
气从何来

005