

善待误解、祝福仇人、以德报怨

谁偷走了你的快乐

Who Stole Your Happiness

开卷一读
赢得一生

- 不要拿自己的错误惩罚别人
- 不要拿别人的错误惩罚自己
- 随缘、随时、随遇

郑伟 编著
徐邦学

- 污水也能洗脸
- 不要让怒火烧伤自己
- 不要为打翻的牛奶哭泣

© 中国华侨出版社



谁偷走了你的快乐

Who Stole Your Happiness

小品书 大哲理

郑伟 编著
徐邦学

开卷一读
赢得一生

- 不要拿自己的错误惩罚别人
- 不要拿别人的错误惩罚自己
- 随时、随遇、随缘
- 污水也能洗脸
- 不要让怒火烧伤自己
- 不要为打翻的牛奶哭泣

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁偷走了你的快乐/郑伟, 徐邦学编著. —北京:

中国华侨出版社, 2003. 1

ISBN 7-80120-694-0

I. 谁… II. ①郑…②徐… III. 心理学-通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107119 号

● 谁偷走了你的快乐

编 著/郑 伟 徐邦学

责任编辑/崔卓力

装帧设计/迷谷设计室

版式设计/力 子

插 图/周晶丝

责任校对/张绍刚

经 销/全国新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 开 印张/14.25 字数/229 千

印 刷/北京华正印刷厂

版 次/2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数/8000 册

书 号/ISBN-7-80120-694-0/C·26

定 价/24.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

E-mail: zgqchs@163.net

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64443051

策 划：北京五月麦田工作室

主 编：力 子

执行主编：郑 伟 徐邦学

编 委：曹丙慈 辛国云 郭 伟

高红兴 史秀辉 张广民

罗海林 李小圣 刘永国

孔德振 王文环 王 晨

黄 元 黄文慧 王文明

郑金友 王风江 郑金剛



序言

我不生气

郑伟

生气对健康不利。

美国《生活》杂志说：“愤怒不止的话，长期性的高血压和心脏病就会随之而来。”

中国很早就认识到“大怒气逆伤肝。”我国著名心血管专家洪昭光如是说：“我们一般人到了50岁，因动脉硬化每年血管都大约会狭窄1%~2%，如果你抽烟，或患有高血压病、高血脂病，可能狭窄3%~4%或更多，若是要生气着急，一分钟动脉就可能痉挛狭窄100%，当时就死，情绪就这么厉害。”

生气的确能把人气死。

不说别人，就说《三国演义》中的周瑜，就是被诸葛亮活活气死的。诸葛亮三气周瑜，周瑜临死时，还连叫数声：“既生瑜，何生亮？”不胜悲哉。

另据报载，一家小区的物业管理服务不到位，一位老先生去找物业管理理论，结果两人争执起来，那位物业管理人员一阵恶语相加，竟把老人气得心脏病突发，当场倒地气绝身亡。不仅如此，当老人的家属前来论理时，居然得到这样一个答复：“气死人不犯法，我们不管！”

这里，我们暂切不论气死人犯不犯法，也不论物业管理人员的道德品质问题，单说这生气对人的坏处。

序言
我不生气



生气不但对健康不利，还会给工作、生活、家庭和一切人际关系带来不应发生的麻烦，甚至造成破坏性的影响。

同事之间、朋友之间、上级与下级之间、顾客与营业员之间、夫妻之间，等等，都会因种种矛盾而发生气人的事情。这时，要想做到不生气，必须先做到心胸开阔，气度宏大才行。周瑜之死，就是因为心胸狭窄，气量太小。周瑜嫉妒诸葛亮的才智，几番设计杀害诸葛亮，不能容人，这些人品上的缺陷，不但毁了他本人，也毁了与诸葛亮通力合作，联合破曹的“大业”。因此，奉劝那些类似周瑜的朋友们，千万不要因为别人的一点伤害而燃起一把怒火，结果把自己烧伤。

愤怒不但会破坏我们的健康，我们的人际关系，更重要的是它会偷走我们的快乐。

没有比快乐地活着更应该称为事业的了，所以人人都在经营它，好好地活着，让心灵平静，让人生平安。当然，为了快乐不一定能够能得到快乐，两败俱伤的情况，失意的情况都是经常发生的。在胜了败了输了赢了之间，人生悄然流失。假如人生里没有快乐，人活着还有什么意义呢？

如果说获得平安、快乐的第一步是心胸开阔，气度宏大，那么第二步就是灭却心头之火，从不生气，从不怨恨，学会仁慈，这是最后也是根本的一关。

怒火由自己引起，也应该由自己熄灭，从心头燃起，也就应该从心头熄灭。任怒火恣意地蔓延，只会结出“后悔”的苦果。因愤怒而导致的人间悲剧实在太多了。《三国演义》中张飞因愤怒而被杀，刘备因愤怒而惨败。因此，无论遇到多么令人生气的事，在心里也要这么默默地劝自己：“我不生气，我不生气。”

说“我不生气”，是自己安慰自己。遇到气人的事时，不生气是假的。任何人都会生气，即使最愚蠢的人也会，但是并非人



人都能止住自己的火气。能够在想生气发火时迅速平静下来，才是智慧的表现。没有什么能比谦恭和宽容，更适合形容一个伟人。虽然我们都是极其平凡的人，但还是很有必要学会怎样才能不生气。

当你想生气发火的时候，一定要慎重地思考一下后果，一场暴怒可能会给你带来长期的伤害。即使你真的受到了伤害，生气发怒对你也是没有好处的，因生气发怒而产生的痛苦远远比事件带给你的伤害严重。

怎样才能学会不生气、牢牢抓住一不小心就会丢失的快乐，从容应对人生呢？

《谁偷走了你的快乐》一书，定会给你一个满意的答复。

2003年1月于北京香山



目 录



A、不要见风就打雷

- 3 不用理他
- 5 先数落自己
- 7 不带着怒气作战
- 9 君子不跟牛斗气
- 12 摆出君子风度
- 14 不要在乎那些不公正的批评
- 16 保持泰然心境
- 18 妙用自贬
- 20 沉默胜过千言万语
- 22 用不着对孩子动气
- 25 走好自己的独木桥
- 28 你挤，我让
- 30 身正不怕影斜
- 33 不要见风就打雷



- 35 船过水无痕
- 37 有些话不可较真
- 39 较劲误事
- 41 没必要迁怒别人
- 43 用快乐化解烦恼
- 46 惹不起，躲得起
- 48 保持本色
- 51 别让琐事坏了好心情

B、忍气能带来好运

- 57 不说有时比说好
- 60 坚持自己的个性
- 62 忍气能带来好运
- 65 不要怕挨骂
- 67 多说“请多指教”
- 69 学会“不分是非”
- 71 学会维护上司的威信
- 74 为上司受点委屈不是坏事
- 76 先给对方道歉



- 78 学会让小步
80 做好忍气的准备



C、宁要直取不曲求

- 85 我不受你的气
88 必要时要自卫
90 巧妙的对比
92 给对手出道简单的难题
95 以牙还牙
98 绵里藏针
100 列举成功者为自己辩护
102 拉上对手给自己垫背
104 说话学会绕弯
105 含沙射影最有力
107 礼让要有标准
110 宁为玉碎，不为瓦全
112 为人处事不可以偏概全
114 巧妙的反问
116 以毒攻毒



- 119 宁要直取不曲求
122 借他的石头砸他的脚



D、侮辱是成功的阶梯

- 127 成功就是最伟大的“报复”
130 侮辱是成功的阶梯
132 把侮辱视作立志的种子
135 正视缺陷
137 不怕别人看不起
139 天下没有办不成的事
142 学会勇敢面对嘲讽
144 学会自己拯救自己
146 行动胜过一切
148 笑是一道最亮丽的风景
151 感谢轻视你的人
154 身残志要坚
156 佛争一炉香，人争一口气
158 越受侮辱越要争气
160 为了扬眉吐气而努力



163 知耻而后勇



E、污水也能洗颜面

- 169 苦难是一笔巨大的财富
- 172 忍气后应当学会反省
- 175 污水也能洗颜面
- 177 凡事和为贵
- 179 忍者有海量，人心自归服
- 182 坚忍才会换来好结果
- 185 忍能消灾
- 188 忍不是懦弱
- 191 让人一步不为低
- 193 百忍才会成金
- 196 忍一时之气，免百日之忧
- 199 他们无法“侮辱”我
- 201 会说“傻话”才叫聪明
- 203 凭良心行事
- 205 胸襟多大成就就有多大



F、巴掌不打笑脸人

- 209 原谅别人就是原谅自己
- 212 人有敬怕的没有吓怕的
- 215 学会祝福对手
- 218 三思而怒
- 220 争着不够，让着有余
- 222 把敌意换成善意
- 224 攀比伤和气
- 226 别不拿自己当外人
- 230 莫用别人的错误惩罚自己
- 232 学会化敌为友
- 234 学会处处为别人着想
- 236 说话委婉一些
- 238 学会克制自己
- 240 自责是平息风波的好方式
- 242 睡醒再说
- 244 给人面子就是给自己面子
- 246 给对方一个体面的台阶下
- 248 回避是最好的“粘和剂”
- 250 巴掌不打笑脸人



G、帮仇人一个忙

- 255 酒能治秃吗
- 257 宽容能够感化他人
- 258 宽容一切才会赢得一切
- 261 和善地聆听别人的责问
- 263 你怒，我不发怒
- 265 对政敌也要宽容
- 267 高贵的宽容
- 271 学会容大错
- 273 全面看人
- 275 宽容者最伟大
- 277 宽容的力量
- 279 学会以心换心
- 282 感化对方
- 285 给别人一个悔悟的机会
- 288 宽以待人
- 290 放下架子，以诚待人
- 292 帮仇人一个忙
- 295 种瓜得瓜，种豆得豆



- 297 学会以德报怨
- 300 允许别人犯错
- 302 用理解善待误解
- 304 能饶人处且饶人
- 307 宽容会使人生得到升华



H、不要让怒火烧伤自己

- 311 不要为自己辩解
- 314 不要生自己的气
- 317 不要让怒火烧伤自己
- 319 学会冷静
- 321 何必在意鸡毛蒜皮的事
- 323 量力而行
- 325 不要故意说话伤人
- 327 不要自找麻烦
- 329 别让雨下进灵魂里
- 331 不要为别人的成就而生气
- 333 人生幸福三诀
- 336 张狂招人反感



- 339 该放下时就放下
341 易怒会惹来杀身之祸



I、学做一只沙漏斗

- 347 学做一只沙漏斗
350 保持激情活力
352 说自己也能让他人脸红
354 学会自嘲
356 该记住的记住，该忘却的就忘却
358 心有快乐
360 等待三天
362 生气的时候跑三圈
364 放下面子才会轻松舒心
366 为自己庆幸
368 学会自我调节
370 自己胳肢自己笑
372 来点“阿 Q 精神”
374 换个角度看问题
376 学会倾诉心事



- 378 不要没事找事自寻烦恼
- 381 从不愉快中找快乐
- 383 顺其自然

J、易怒者易失幸福

- 387 猜疑是“腐蚀剂”
- 389 珍惜情缘，不要愠气
- 391 难得糊涂
- 392 理智面对配偶的不忠行为
- 395 不要轻启战端
- 398 给对方一个机会
- 402 良言一句三冬暖
- 404 爱像一盏灯
- 407 夫妻治气不养家
- 410 温柔就是力量
- 412 不要做“床头跪”与“河东狮吼”
- 417 惟有信任才能化解疑心
- 420 为妻之忌
- 422 说话要养人