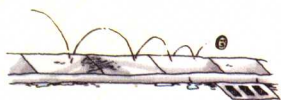


生活需要你面对自己的不幸与失意。
需要你在处于人生的低谷时奋起，需要你在痛苦时寻找快乐，需要你在愤怒时选择冷静。
需要你在执迷时敢于放弃，需要你在失意时学会忘记。



晓春◎编著

我们要在人格上，在知识上，
在智慧上，在实力上，使自己快速成长，变得更加强大。正所谓命运之舟
掌握在自己的手中，莫生气，要争气。

不生气 要争气

争一口气，
比赌一时气要有用得更多

人的一生绝不可能一帆风顺，有成功的喜悦，
也有无尽的烦恼，有波澜不惊的坦途，更有布满荆棘的坎坷与险阻。
但是当苦难与烦恼的浪潮涌来时，我们不能让生气的情绪压制了自己的斗志，
要坚定让自己更争气的信念，
才有希望看见成功女神高擎着的橄榄枝。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

争一口气，
比赌一时气要有用得多

我们要在人格上，在知识上，
在智慧上，在实力上，使自己加倍成长，变得更加强大，正所谓命运之舟
掌握在自己的手中，莫生气要争气。

不要生气 不要争气

晓春◎编著



图书在版编目(CIP)数据

不生气,要争气/晓春编著. —北京:九州出版社,
2007.4

ISBN 978-7-80195-634-7

I. 不… II. 晓… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 035064 号

不生气,要争气

作 者 晓春 编著

责任编辑 魏非 责任校对 艾妮

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京星辰印刷厂

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 21.125

字 数 292 千

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-634-7/B·200

定 价 28.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

序 言

每个人都希望自己的人生是一帆风顺、万事如意、吉祥幸福，但有时也难免会碰到困难，遇到逆境，道路曲折，因为生活给了我们安逸的同时，也给了我们坎坷与磨难；每个人都希望被人重视，受人尊重，受人欢迎，但有时也难免被人嘲笑，受人侮辱，被人排挤，生活给了我们快乐的同时，也给了我们伤痛的体验。而这就是生活，这就是我们需要面对的人生。

当处于人生低谷时，有的人能够坦然地面对一切磨难与伤痛，并快乐地生活着；有的人却是一味地抱怨、苦恼，不停地哭诉着生活对自己的不公，长期沉溺于其中不能自拔，甚至会为一点小事火上心头，或者悲观丧气，怨天尤人，终日被泪水和无奈的情绪包围着。我们抱怨、折磨自己又有何用？这样只能徒增痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了。

其实，仔细想想，很多时候是我们自己小肚鸡肠，斤斤计较那些虚无的名利，而把责任推到别人的身上，我们为什么不想想如果我们自己足够优秀，别人还会看轻自己、冷眼嘲讽吗？所以，让自己快乐的最好办法就是自己争气，去做得更好。在人格上，在知识上，在智慧上，在实力上，使自己加倍成长，变得更加强大，使许多问题迎刃而解。正所谓愚蠢的人只会生气，聪明的人却懂得去争气。

生活需要你面对自己的不幸与失意，需要你在处于人生的低谷时奋起，需要你在痛苦时寻找快乐，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在失意时学会忘记……正所谓命运之舟掌握自己的手中。为什么我们容易生气，这是因为有一部分人，在遇到困难挫折、烦乱杂事、竞争对手、事



业受阻时会过分紧张，而过分紧张的情绪会打乱自己的思维方式，使自己变得惊惶失措，不能理智分析，导致过于烦躁不安。这时，只有放松心情，进行有效的自我调节，创造争气的条件、树立争气的信念、增加争气的砝码，理性地寻找消除生气的方法，就能突破自身的弱势，摆脱烦恼的小事，塑造美丽的人生，赢得快乐的生活。

阅读本书即可让你学会适应和改变弱势，学会不为打翻的牛奶哭泣，学会宽容地对待你的对手，学会把争斗变成谦让，懂得遇事三思，懂得有容人的气量，懂得生存的理念，还有最重要的是学会让自己强大起来，不去计较一些鸡毛蒜皮的小事，赢得美丽的幸福人生。所以，在生气的同时，请学会争气。让自己做得更好！

目 录

第一章 别让自己为小事烦恼

当苦难的浪潮向我们涌来时，我们不能责怪命运的不公，不能让生气的情绪压制了自己的斗志，要坚定让自己更争气的信念，才有希望看见成功女神高擎着的橄榄枝。

放弃——放下后才会有快乐·····	3
烦乱——别为小事烦恼·····	7
挫折——从逆境中奋起·····	10
苦难——“苦难对于天才是一块垫脚石”·····	13
压力——有张有弛乃成功之道·····	16
困境——换个角度想问题·····	20
弱势——学会适应与改变·····	24
后悔——不要为打翻了的牛奶而哭泣·····	27
输赢——亦得亦失，笑看输赢人生·····	30
矛盾——没有沟通不了的事·····	34

第二章 世上没有永远的敌人

人要有所成就需要朋友，要有大的成就需要的往往是敌人。是敌是友就看怎么来鉴定，帮助自己成功的敌人亦是最好的朋友。所以为敌人干杯就是为朋友干杯。只看你有没有这个气量。

让步——能屈能伸才彰显智慧	41
付出——付出也是一种收获	44
误会——用心、用时间去体会人和事	47
冲突——学会忍耐，懂得包容	50
宽容——做人要有宽容的品质	53
谦让——把争斗变成谦让	58
感谢——学会感谢敌人	61
争论——嘴巴痛快不算赢	64
气量——为敌人干杯	67
饶恕——得饶人处且饶人	70
指责——咽下怨气，才能争气	73

第三章 遇事三思塑造美丽人生

心灵是自己做主的地方，能把地狱变成天堂，也能把天堂变成地狱。其实，人心很容易被种种烦恼和物欲所捆绑，那都是自己把自己关进去的。解除心中的枷锁，遇事三思，定能塑造美丽的人生。

金钱——过于算计的结果是得不偿失	79
是非——是非成败转头空	83
贪婪——贪欲为众恶之本	86

虚荣——走出虚荣的死胡同	89
竞争——对手会让你变得更强大	92
冒险——风险与机遇同在	97
诚信——永远记住自己的诺言	101
节俭——生活还是要节俭	104
交友——找到真正的友谊	108
忙碌——挣脱心灵的枷锁	111

第四章 用爱意温暖家庭

人生的成功、生活中的快乐，在很大程度上与家庭的幸福有关，家庭成员是我们最不能割舍的社会成员。人们更是需要体会家庭的温暖，感受家庭的重要性。因此，不论你现在拥有什么样的成绩，关心家庭、改善家庭，让爱意充满家庭的时候，你才会感到最大的满足。

平衡——妥善处理家庭与工作的矛盾	117
缺点——爱就要爱他（她）的一切	121
出轨——理智战胜激情	123
隐私——真爱也会有“瑕疵”	127
感恩——感谢父母恩	131
赞美——赞扬是幸福的催化剂	135
理智——爱需要激情，更需要理智	139
理解——爱需要体谅	142
珍惜——把握现在的幸福	146
差异——懂得接纳与欣赏	149
尊重——用心化解隔阂	152

责任——用责任感创造幸福·····	155
-------------------	-----

孝心——孝敬父母，温暖家庭·····	158
--------------------	-----

第五章 找准自己的位置

在我们的人生道路上有无数风景美不胜收，有无数金钱名誉的诱惑，但我们不能失去自己的位置。若我们能积极进取，扎根在自己的位置上，人生必将会是一番旖旎的风景。

职位——选准自己的位置·····	163
------------------	-----

变化——变化才是人生的真谛·····	166
--------------------	-----

爱好——小爱好可以成就大事业·····	170
---------------------	-----

公平——命运之舟掌握在自己手中·····	173
----------------------	-----

失业——新的起点也许成就更加辉煌·····	177
-----------------------	-----

嫉妒——嫉妒是最无能的竞争·····	180
--------------------	-----

厄运——成功就住在失败隔壁·····	185
--------------------	-----

报酬——只管去付出不要计较得失·····	189
----------------------	-----

委屈——学会克制，你才能做得更好·····	193
-----------------------	-----

出身——英雄不问出处·····	195
-----------------	-----

第六章 把握万分之一的成功机会

一个人的内心蕴藏着无穷无尽的力量，若是自甘堕落，放弃努力，就会埋没了才能。但是若能树立目标、抓住机会、拥有自信、坚持不懈，定会有你意想不到的收获。

目标专注——才华不等于成功·····	201
--------------------	-----

抓住机遇——把握万分之一的成功机会·····	204
------------------------	-----

拥有自信——自信是成功的第一秘诀·····	208
制定计划——要有完整的人生规划·····	211
立即行动——别等天上掉馅饼·····	215
不断学习——“聪明在于学习，天才在于积累”·····	219
克服困难——永远充满斗志·····	222
超越自我——追求平淡是无能的托词·····	227
磨炼意志——成功属于永不服输的人·····	231
控制情绪——用理性控制暴躁·····	234
勇于创新——创新是竞争的优势·····	237
发挥潜能——发挥无限的潜能·····	242

第七章 可以平凡，但不能平庸

热爱生命、热爱生活、热爱事业，平凡而不平庸，这就是凡人的生活；用自己的汗水换取成功，用真诚换取尊重，这就是凡人的追求。只要自己争气，同样可以获得属于自己的一片天。

青春——珍惜青春时光·····	247
容貌——重要的是做自己·····	250
命运——命运要由自己主宰·····	253
年龄——在年龄面前，人是无能为力的·····	256
简单——幸福来源于简单的生活·····	259
心灵——卸掉心灵的铠甲·····	262
品格——用品格树立自己的旗帜·····	265
健康——“身体好”才是真的好·····	268
内涵——内涵有言语不能述说的奥妙·····	271

平凡——原谅自己是个凡人·····	274
面子——多些坦诚，多些轻松·····	277
魅力——好形象的真谛是秀外慧中·····	281

第八章 变通豁达的人生才快乐

“我一定行！”这是成功人士的成功宣言，他们或许出自最贫困的家庭，或许有着不为人知的辛酸童年，或许当初也曾有过懦弱的一面，但最终成功的人都是用超然的心态和豁达的心胸来对待人生，才能够快乐的生活。

财富——金钱的魔力有多大·····	287
进步——每一小步都能创造奇迹·····	289
固执——变通豁达的人生才快乐·····	292
忧愁——用笑声解除忧愁·····	296
缺陷——缺陷也是一种美·····	299
模式——破除你的固有模式·····	303
出丑——敢于表现自我·····	306
失意——酸甜苦辣皆人生·····	310
懦弱——告诉自己“我一定行”·····	314
平淡——平静是生活的主题·····	317
悲伤——生活因“不幸”而多彩·····	320
自卑——把自卑扔出去·····	324

第一章

别让自己为小事烦恼



当苦难的浪潮向我们涌来时，我们不能责怪命运的不公，不能让生气的情绪压制了自己的斗志，要坚定让自己更争气的信念，才有希望看见成功女神高擎着的橄榄枝。

放 弃

——放下后才会有快乐

要想采撷一束清新的山花，就得放弃城市的舒适；要想争做一名登山健儿，就得放弃娇嫩白净的皮肤；要想倾听永远的掌声，就得放弃眼前的虚荣；要想不为小事烦恼，就得放弃你“背囊”的小事、闲事。生活万象，人的能力和生命都很有限，你不可能什么都得到，所以生活中应该有所选择，有所放弃。我们应该选择让自己心情愉快的事，放弃让自己烦恼的小事、琐事。一旦放弃这些生活中的小事、琐事，你将获得别样的轻松、别样的快乐、别样的人生。

有一种虫子，长得十分弱小，它本来应该有自知之明，知足常乐，可是，却因为太贪婪给活活累死了。这种虫子在爬行时，只要是看到了自己的中意之物，就会将其驮在背上。它所喜欢的东西实在太多了，结果身体不堪重负，最后一命呜呼。虫子不愿舍弃，到头来为物所累，而丢了性命，岂不悲哉！

无舍弃即无幸福，此话一点不虚。舍弃可以宽松心境，滋润心灵，让精神得到冲刷、荡涤和革新，它能把人生的忧愁、痛苦化为乌有，使人变得坚强和超脱。所以放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由。

只要你不把闲事常挂在心头，你的世界将会是一片风光霁

3



第一章 别让自己为小事烦恼

Bu Sheng Qi Yao Zheng Qi



月，快乐自然愿意接近你！

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我们常常自寻烦恼，“空添许多愁”。许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的。好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，仍然没有时间没有心情去了却心愿，因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是谁，你也很可能会不知道自己是谁。

仔细咀嚼这段话，其中的味道，我们不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。不是吗？现代人都精于算计投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的东西像沙子一样在指掌间溜走？而我们却很少去思忖：掌中所握的生命的沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

佛家说“要眠即眠，要坐即坐”，是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索，睡眠时不肯睡，千般计较”，这样放不下，你又怎能快乐呢？

庄子云：“人生如白驹过隙。”哲人的结论难道不能使人有些启迪么？我们何不提得起，放得下，想得开，做个快乐的自由人呢？

知道自己“有限”的聪明是一件幸运的事。有一个聪明的男孩，有一天妈妈带着他到杂货店去买东西，老板看到这个可爱的小孩，就打开一罐糖果，要小男孩自己拿一把糖果。但是这个男孩却没有任意的动作。几次



的邀请之后，老板亲自抓了一大把糖果放进他的口袋中。回到家中，母亲很好奇地问小男孩，为什么没有自己去抓糖果而要老板抓呢？小男孩回答得很妙：“因为我的手比较小呀！而老板的手比较大，所以他拿的一定比我拿的多很多！”默想：这是一个聪明的孩子，他知道自己的有限，而更重要的，他也明白别人比自己强。凡事不只靠自己的力量，学会适时地依靠他人，是一种谦卑，更是一种聪明。

但我们更欣赏那种大聪明。

二战结束后，以美英法为首的战胜国几经磋商，决定在美国纽约成立一个协调处理世界事务的联合国。美国著名的家族财团洛克菲勒家族经商议，果断出资 870 万美元，在纽约买下一块地皮，无条件地赠给了这个刚刚挂牌、身无分文的国际性组织。同时，洛克菲勒家族也把毗邻这块地皮的大面积地皮全买下了。

对洛克菲勒家族的这一出人意料之举，当时许多美国大财团都吃惊不已。人们纷纷嘲笑说：“这简直是愚人之举！”

但是，奇怪的是，联合国大楼刚刚建成，毗邻它四周的地价便立刻飙升，相当于捐赠款数十倍、近百倍的巨额财富源源不断地涌进了洛克菲勒财团。

“将欲取之，必先与之”，洛克菲勒家族敢于在放弃中挣大钱之举，无疑是“大智若愚”的经典。

敢于放弃，取决于真正的聪明，绝大的智慧。而一切斤斤计较、机关算尽的聪明，归根结底都是“小聪明”，到头来往往是聪明反被聪明误。

人生之路少有平坦，更多的是曲折、坎坷，能够留下坚实的足迹，走进“柳暗花明”的境界，靠的是意志和奋发。一个人要有所作为，不知要经受多少艰难险阻的考验。主动放弃，并不都是弱者和懦夫的表现。有时候主动放弃，是一种理性和智者的行为，是懂得放弃。明知不可为而为之，逞匹夫之勇，结果只能是碰得头破血流，以失败告终。

智慧点拨：

懂得放弃，就是打点行囊，清理出那些不必要的东西，轻装上路，这样你才有心情和时间来领略和欣赏人生路上的美景。懂得放弃，你就不会为名利所累，卸去心头之重负，活得一身轻松和自在。不懂得放弃的人和轻言放弃的人，是领略不到成功的喜悦的。

