



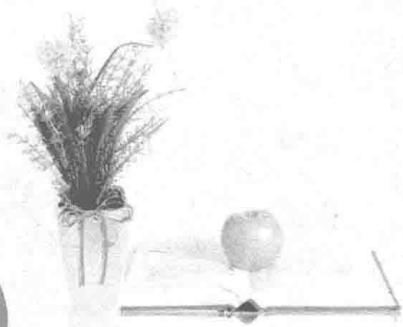
# 一辈子 三万天

胡卫红◎著

## 不生气的活法

古吴轩出版社

# 一辈子 三万天



不生气的活法

胡卫红◎著

古吴轩出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一辈子，三万天：不生气的活法 / 胡卫红著. —  
苏州：古吴轩出版社，2012.6  
ISBN 978-7-80733-809-3

I. ①一… II. ①胡… 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 (2012) 第 107832 号

责任编辑：李宁军  
见习编辑：潘娜  
策 划：张春霞  
装帧设计：颜森设计

书 名：一辈子，三万天：不生气的活法  
著 者：胡卫红  
出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：新华书店  
印 刷：三河市兴达印务有限公司  
开 本：710×1000 1/16  
印 张：17.5  
版 次：2012年8月第1版 第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-80733-809-3  
定 价：28.80元



## 前言

我们有充分的理由生气，因为世界很糟糕，战争、饥荒、地震、矿难、车祸、股灾、金融危机、通货膨胀，各种坏事层出不穷，没有哪个地方可以找到一片净土；世上的人也很糟糕，自私、冷漠、钩心斗角、过度竞争，以及失业、离婚、贪污、犯罪，各种坏事屡见报端，据说曾经有过完美无缺的圣人，可惜早就在两三千年前死掉了，眼前的人，都有这样那样的毛病，一辈子见不到一个可以打满分的人；自己也很糟糕，尽管没有别人那么糟糕。

我们也有充分的理由不生气，因为世界很美好，每个地方都有美好的景致，等着我们去欣赏；每天都有新的机会，等着我们去发现；每天都有新的产品诞生，等着我们去享用；每天都有新的变化，带来新的希望。世上的人也很美好，聪明、能干，追求幸福生活，擅长各种各样的技艺，富有创造性的头脑，勇于探索，有爱心，热衷慈善，乐于向世界展现最美好的一面；自己也不赖，可能比别人还要更好一点。

你或者选择生气，或者选择不生气，无论是否生气，都有充分的理由。

那么，为什么选择生气呢？

在一个周末，一个女士为了丈夫出门时的一句话愠气，一整天心乱如麻，想着各种各样的坏事，越想越生气，最后气得偏头痛发作，奇痛难忍。晚上，丈夫加班回来，随口问：“你今天在做什么呢？”女士蓦然惊觉，一整天除了生气，几乎什么都没做，得到的除了一些情绪的残

渣碎片和偏头痛外，她一无所获。她回思过去，许多日子、许多小时就是这样度过的，生气就像贪心的鲸鱼一样，将时间大口地吞掉了，而她的人生仿佛出现了一个个空缺。她意识到，生气是一件很傻、很浪费的事，快乐才能使她的生活变得充实，正是那些快乐的时刻，成为了她记忆中最温馨的部分。而回想生气的原因，当时觉得很可气的事，事后看来，是那么可笑和微不足道。那她为什么要生气呢？为什么不用心经营快乐呢？

从那以后，她决定只关注快乐的事，每当遇到高兴的事情，就把它记在一个本子里，并将当时的情景回味一番。当她做这件事时，常常幸福得抿嘴直乐。几年下来，她记录了许多快乐的时光，例如女儿中学毕业、丈夫的一次升迁、上司的一句赞美、一次特别尽兴的晚宴、春天的一次郊游、看见雨后彩虹时的惊喜……在别人看来，这都是一些平凡无奇的小事，但在她心里，却有特别的心灵体验，许多事，在事后回忆时仍然会产生欣喜和感动。每当她翻开记录本，她都会觉得自己是一个幸福而且幸运的女人，因为她收获了这么多的快乐。

当她开始关注快乐时，心态越来越好，难得再生气了，在别人眼里，她成了一个令人羡慕的快乐妇人，笑口常开，笑得满脸开花。

无独有偶，有一位男士，当他在事业上遭到重大挫败，陷入迷茫、苦恼、怨天尤人的情绪中时，偶尔看到了一句名言：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”他心里灵光一闪：我这么努力地工作，冒着各种风险开创事业，难道是为了得到现在这种恼人的情绪吗？显然不是，我像别人一样，也是为了追求幸福。假设我一定要事业顺利才感到幸福，一旦遇到挫折就痛苦不堪，那我一生中的幸福日子有多少呢？

他决定，停止愁苦和怨天尤人，并为自己定下一个目标：一生中至少要过上365个幸福日子。此后，每当遇到一个幸福日子，他便记录在“幸福日记”中，每个“幸福日”都标明了日期和幸福的事由，例如，“我的生日是2月7日，很荣幸地与查尔斯·狄更斯同日。我和妻子



举办了一次聚会。这次聚会被朋友们称为‘一次庆祝查尔斯·狄更斯诞生的化装聚会’。我化装成匹克威克先生，我们的朋友莫里·布鲁斯劳化装成索威伯里《奥列佛·退斯特》中的殡葬承办人。那是一个十分美妙的夜晚，也就是在那天，我明白了一条真理：拥有好朋友便是一种幸福”、“3月27日，我看见灰鲸群游离加利福尼亚海岸，我的心狂跳不已。我至今不明白这一景象怎么会创造出我一生中最幸福的日子之一，可它确实创造了幸福，完整的幸福”……可以想象，当这位先生决定寻找幸福的日子时，他的“幸福日”自然会日益多起来，没过几年，他便收集齐了365个“幸福日”，现在，他正在享受着更多的幸福日。

每个人的境遇各有不同，但从追求幸福这一相同目的来看，每个人的条件大同小异——人一生气，幸福就溜走了；人不生气，幸福又悄悄来了。生气或不生气，每个人都有相当多的理由，从另一面来说，生气或不生气，根本不需要什么理由。

那么，何不选择不生气的活法呢？

# 目录

## Chapter 1

### 人生短短三万天，哪有时间生气

当你生气时，生命正在白白流失 10 | 生气永远是“坏参谋” 13 | 生气最伤身体和精神 15 | 命如露著草，何必太匆匆 18 | 让生命绽放异彩 22 | 将坏心情留在过去 25

## Chapter 2

### 生气只是想象的产物

生气源于对事物的负面解读 30 | 一动妄念，烦恼不请自来 32 | 自寻烦恼的三种形式(1)假想效应 35 | 自寻烦恼的三种形式(2)推测效应 38 | 自寻烦恼的三种形式(3)放大效应 41

## Chapter 3

### 最有趣的活法是不惹自己生气

不圆满才是世界的真相 46 | 真心接纳不完美的自己 49 | 怎样保持一颗快乐的心 51 | 不要因嫉妒他人而生闲气 55

Chapter  
4

## 最省心的活法是别人不惹你生气

赢得众心的“三大要诀” 62 | 怎样安抚“刺儿头” 65 | 切勿苛责他人 68 | 对他人表达真诚的关注 72 | 了解他人的需求并投其所好 75 | 让自己成为美好环境的一部分 78

Chapter  
5

## 最聪明的活法是不惹别人生气

自我保护的“三大法宝” 84 | 尊重每个人的权益 87 | 别以为谁都该喜欢和迁就你 91 | 学会装饰自己的语言 95

Chapter  
6

## 找到“情绪开关”：从不开心的地方走开

保护自己的“重要穴位” 102 | 不宜交往的几种人 106 | 发生争执时不妨含笑认输 109 | 最好离“负面信息”远一点 112

Chapter  
7

## 增强对生气的“免疫力”

修炼身体与精神的耐受力 118 | 训练“定力”，保持稳定情绪 122 | 坚持“娱乐精神” 125 | 面临难事有“静气” 128 | 自我沟通的艺术 131



Chapter  
8

## 掌握平衡的生活艺术

打理好职场的人际关系 136 | 夫妻关系的七种形态 139 | 用爱心搞好“家庭建设” 145 | 有钱没钱，都要把小日子过甜 148

Chapter  
9

## 有追求的人，没有闲心生气

给生活一个清晰的目标 154 | 做在当下，乐在当下 157 | 选择自己喜欢的活法 160 | “努力+帮助”是最完美的成功 163

Chapter  
10

## 有爱的人不生气

越自私的人越容易生气 168 | 幸福来自于礼爱他人 170 | 智慧与善行融为一体 173 | “做好事”就是最大的“好报” 176 | 度人即是度自己 179

Chapter  
11

## 不生气的六重境界（一）：打断

生气时的最佳反应是“叫停” 186 | 生气时不要作决定 189 | 斤斤计较，不如开怀一笑 191 | 将宽恕送给伤害过你的人 194

Chapter  
12

## 不生气的六重境界（二）：转境界

学会设定“概念” 200 | 情绪管理艺术：让境遇跟着心情转 203 | 换一个角度，换一种心情 206 | 适当运用“精神胜利法” 210

Chapter  
13

## 不生气的六重境界（三）：学会理解

一切事情皆有缘由 216 | 以自然的眼光看事物 219 | 无事  
生气的人都值得同情 222 | 烦恼可能是因为你太幸运了 224

Chapter  
14

## 不生气的六重境界（四）：欣快地接受

品味做一个凡人的快乐 230 | 优雅欣赏人生每一阶段的风  
景 233 | 不可逆转的事，不妨轻快接受 236 | 坦然面对  
他人的非议 239

Chapter  
15

## 不生气的六重境界（五）：发现转变基因

恼人之处可能藏着幸运的种子 244 | 逃避问题不如解决问  
题 248 | 感谢给你逆境的众生 251 | 再难的事也有转  
机 254 | 生气不如争气 257

Chapter  
16

## 不生气的六重境界（六）：巧妙生气即是不生气

让别人知道你的底线 264 | 千万别假装好脾气 268 | 理性  
地选择你的宽容和愤怒 273



## 前言

我们有充分的理由生气，因为世界很糟糕，战争、饥荒、地震、矿难、车祸、股灾、金融危机、通货膨胀，各种坏事层出不穷，没有哪个地方可以找到一片净土；世上的人也很糟糕，自私、冷漠、钩心斗角、过度竞争，以及失业、离婚、贪污、犯罪，各种坏事屡见报端，据说曾经有过完美无缺的圣人，可惜早就在两三千年前死掉了，眼前的人，都有这样那样的毛病，一辈子见不到一个可以打满分的人；自己也很糟糕，尽管没有别人那么糟糕。

我们也有充分的理由不生气，因为世界很美好，每个地方都有美好的景致，等着我们去欣赏；每天都有新的机会，等着我们去发现；每天都有新的产品诞生，等着我们去享用；每天都有新的变化，带来新的希望。世上的人也很美好，聪明、能干，追求幸福生活，擅长各种各样的技艺，富有创造性的头脑，勇于探索，有爱心，热衷慈善，乐于向世界展现最美好的一面；自己也不赖，可能比别人还要更好一点。

你或者选择生气，或者选择不生气，无论是否生气，都有充分的理由。

那么，为什么选择生气呢？

在一个周末，一个女士为了丈夫出门时的一句话怄气，一整天心乱如麻，想着各种各样的坏事，越想越生气，最后气得偏头痛发作，奇痛难忍。晚上，丈夫加班回来，随口问：“你今天在做什么呢？”女士蓦然惊觉，一整天除了生气，几乎什么都没做，得到的除了一些情绪的残

渣碎片和偏头痛外，她一无所获。她回思过去，许多日子、许多小时就是这样度过的，生气就像贪心的鲸鱼一样，将时间大口地吞掉了，而她的人生仿佛出现了一个个空缺。她意识到，生气是一件很傻、很浪费的事，快乐才能使她的生活变得充实，正是那些快乐的时刻，成为了她记忆中最温馨的部分。而回想生气的原因，当时觉得很可气的事，事后看来，是那么可笑和微不足道。那她为什么要生气呢？为什么不用心经营快乐呢？

从那以后，她决定只关注快乐的事，每当遇到高兴的事情，就把它记在一个本子里，并将当时的情景回味一番。当她做这件事时，常常幸福得抿嘴直乐。几年下来，她记录了许多快乐的时光，例如女儿中学毕业、丈夫的一次升迁、上司的一句赞美、一次特别尽兴的晚宴、春天的一次郊游、看见雨后彩虹时的惊喜……在别人看来，这都是一些平凡无奇的小事，但在她心里，却有过特别的心灵体验，许多事，在事后回忆时仍然会产生欣喜和感动。每当她翻开记录本，她都会觉得自己是一个幸福而且幸运的女人，因为她收获了这么多的快乐。

当她开始关注快乐时，心态越来越好，难得再生气了，在别人眼里，她成了一个令人羡慕的快乐妇人，笑口常开，笑得满脸开花。

无独有偶，有一位男士，当他在事业上遭到重大挫败，陷入迷茫、苦恼、怨天尤人的情绪中时，偶尔看到了一句名言：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”他心里灵光一闪：我这么努力地工作，冒着各种风险开创事业，难道是为了得到现在这种恼人的情绪吗？显然不是，我像别人一样，也是为了追求幸福。假设我一定要事业顺利才感到幸福，一旦遇到挫折就痛苦不堪，那我一生中的幸福日子有多少呢？

他决定，停止愁苦和怨天尤人，并为自己定下一个目标：一生中至少要过上365个幸福日子。此后，每当遇到一个幸福日子，他便记录在“幸福日记”中，每个“幸福日”都标明了日期和幸福的事由，例如，“我的生日是2月7日，很荣幸地与查尔斯·狄更斯同日。我和妻子



举办了一次聚会。这次聚会被朋友们称为‘一次庆祝查尔斯·狄更斯诞生的化装聚会’。我化装成匹克威克先生，我们的朋友莫里·布鲁斯劳化装成索威伯里《奥列佛·退斯特》中的殡葬承办人。那是一个十分美妙的夜晚，也就是在那天，我明白了一条真理：拥有好朋友便是一种幸福”、“3月27日，我看见灰鲸群游离加利福尼亚海岸，我的心狂跳不已。我至今不明白这一景象怎么会创造出我一生中最幸福的日子之一，可它确实创造了幸福，完整的幸福”……可以想象，当这位先生决定寻找幸福的日子时，他的“幸福日”自然会日益多起来，没过几年，他便收集齐了365个“幸福日”，现在，他正在享受着更多的幸福日。

每个人的境遇各有不同，但从追求幸福这一相同目的来看，每个人的条件大同小异——人一生气，幸福就溜走了；人不生气，幸福又悄悄来了。生气或不生气，每个人都有相当多的理由，从另一面来说，生气或不生气，根本不需要什么理由。

那么，何不选择不生气的活法呢？

# 目 录

## Chapter 1

### 人生短短三万天，哪有时间生气

当你生气时，生命正在白白流失 10 | 生气永远是“坏参谋” 13 | 生气最伤身体和精神 15 | 命如露著草，何必太匆匆 18 | 让生命绽放异彩 22 | 将坏心情留在过去 25

## Chapter 2

### 生气只是想象的产物

生气源于对事物的负面解读 30 | 一动妄念，烦恼不请自来 32 | 自寻烦恼的三种形式(1)假想效应 35 | 自寻烦恼的三种形式(2)推测效应 38 | 自寻烦恼的三种形式(3)放大效应 41

## Chapter 3

### 最有趣的活法是不惹自己生气

不圆满才是世界的真相 46 | 真心接纳不完美的自己 49 | 怎样保持一颗快乐的心 51 | 不要因嫉妒他人而生闲气 55

Chapter  
4

## 最省心的活法是别人不惹你生气

赢得众心的“三大要诀” 62 | 怎样安抚“刺儿头” 65 | 切勿苛责他人 68 | 对他人表达真诚的关注 72 | 了解他人的需求并投其所好 75 | 让自己成为美好环境的一部分 78

Chapter  
5

## 最聪明的活法是不惹别人生气

自我保护的“三大法宝” 84 | 尊重每个人的权益 87 | 别以为谁都该喜欢和迁就你 91 | 学会装饰自己的语言 95

Chapter  
6

## 找到“情绪开关”：从不开心的地方走开

保护自己的“重要穴位” 102 | 不宜交往的几种人 106 | 发生争执时不妨含笑认输 109 | 最好离“负面信息”远一点 112

Chapter  
7

## 增强对生气的“免疫力”

修炼身体与精神的耐受力 118 | 训练“定力”，保持稳定情绪 122 | 坚持“娱乐精神” 125 | 面临难事有“静气” 128 | 自我沟通的艺术 131

Chapter  
8

## 掌握平衡的生活艺术

打理好职场的人际关系 136 | 夫妻关系的七种形态 139 | 用爱心搞好“家庭建设” 145 | 有钱没钱，都要把小日子过甜 148

Chapter  
9

## 有追求的人，没有闲心生气

给生活一个清晰的目标 154 | 做在当下，乐在当下 157 | 选择自己喜欢的活法 160 | “努力+帮助”是最完美的成功 163

Chapter  
10

## 有爱的人不生气

越自私的人越容易生气 168 | 幸福来自于礼爱他人 170 | 智慧与善行同为一体 173 | “做好事”就是最大的“好报” 176 | 度人即是度自己 179

Chapter  
11

## 不生气的六重境界（一）：打断

生气时的最佳反应是“叫停” 186 | 生气时不要作决定 189 | 斤斤计较，不如开怀一笑 191 | 将宽恕送给伤害过你的人 194

Chapter  
12

## 不生气的六重境界（二）：转境界

学会设定“概念” 200 | 情绪管理艺术：让境遇跟着心情转 203 | 换一个角度，换一种心情 206 | 适当运用“精神胜利法” 210



Chapter  
13

## 不生气的六重境界（三）：学会理解

一切事情皆有缘由 216 | 以自然的眼光看事物 219 | 无事  
生气的人都值得同情 222 | 烦恼可能是因为你太幸运了 224

Chapter  
14

## 不生气的六重境界（四）：欣快地接受

品味做一个凡人的快乐 230 | 优雅欣赏人生每一阶段的风景 233 | 不可逆转的事，不妨轻快接受 236 | 坦然面对他人的非议 239

Chapter  
15

## 不生气的六重境界（五）：发现转变基因

恼人之处可能藏着幸运的种子 244 | 逃避问题不如解决问题 248 | 感谢给你逆境的众生 251 | 再难的事也有转机 254 | 生气不如争气 257

Chapter  
16

## 不生气的六重境界（六）：巧妙生气即是不生气

让别人知道你的底线 264 | 千万别假装好脾气 268 | 理性地选择你的宽容和愤怒 273