

一动气



你就

内心强大的人不是没有怒气，
只是当时忍住了

因此成为人生的**狠角色**和**大赢家**

输了一半

{ 就算被冷落、被鄙视、被欺骗、被误会、被辜负
就算很无助、很窝火、很受伤、很委屈、很绝望 }

也照样内心平和

慧闻◎著



任何场合都不失控的情绪自修课



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

慧闻◎著

☺ 一 动 气
你 就
输 了 一 半

Yidongqi Nijiu Shuleyiban



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

一动力, 你就输了一半/慧闻著. —北京: 民主

与建设出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5139-1170-2

I. ①—… II. ①慧… 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(2016)第141673号

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 曹 敏

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本: 32

印 张: 8.125

书 号: ISBN 978-7-5139-1170-2

定 价: 32.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

Preface

一动气，会有什么后果？

一动气，身体很受伤。气伤脑，气伤神，气伤肤，气伤肝，气伤肺，气伤肾，气伤胃，“百病生于气”，一气百病生。

一动气，说话的口气不再平和，出口伤人，伤了他的自尊，人际关系恶化，朋友拂袖而去。

一动气，失去理智，盛怒之下，挥拳相向，最后酿成悲剧，后悔晚矣。

一动气，气不打一处来，拿东西发泄，把东西摔得粉碎，毁了东西又赔钱。

一动气，怒火中烧，就会铤而走险，最终小不忍则乱大谋，功败垂成。

一动气，就会心烦意乱，焦虑急躁，思想混乱，不能集中精力，工作效率大大降低。

一动气，难免发生争吵，家庭就会发生矛盾，夫妻反目成仇。

一动气，怨气冲天，发散的都是负能量，机遇再不光顾你。

.....

一动气，你的人生就已输了一半！

我们平时有多少动气的时候？因什么而动气？

有人说：“现在的人际关系太复杂了，很难找一个能交心的朋友，想想就气恼。”

有人说：“被领导无端地批评了一顿，心里很窝火。”

有人说：“努力了，付出了，反而没有得到回报，真让人动气。”

有人说：“看到别人的小日子过得好眼馋又嫉妒，想到自己混得不好，觉得心里闷得慌。”

有人说：“看到别人一副很有成就感的模样，想想自己觉得不免有点窝囊，于是窝火憋屈。”

仿佛什么都在让我们动气，仿佛我们的人生总有生不完的气。

动气是拿别人的错误惩罚自己，是拿现实的不公折磨自己。动气是和自己过不去，是和现实过不去。世事并不完美，人生当有不足，幸福不幸福，快乐不快乐，关键是看我们用怎样的心态去面对。

顺境与逆境，成功与失败，都是相对的。人生不会事事如意一帆风顺，也不可能总是坎坷不断走倒霉运，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄，辉煌与落魄只是一时的，关键是看我们用怎样的心态去面对。

每个人都希望自己做得优秀，过得顺利。可是每当遇到生活中的烦恼与挫折时，有的人就会心浮气躁，甚至暴跳如雷，整天处于悲愤与怒火中，结果一事无成。相反，如果我们能够心平气和地坦然面对一切，并积极地使自己做得更好，用自己的成功化解烦恼和忧愁，这样我们不仅能够取得进步和成功，每一天也都会过得充实而快乐。

气是由现实和别人吐出而你却接到口里的那种东西，你吞下便会反胃，你不理它它就会消散。智慧的人在为人处事时始终秉持不动气的态度，化动气为动力，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

正如弘一大师所说：“意粗，性躁，一事无成。心平，气和，千祥云集。”一个人只有控制好自己情绪，调节好自己的心态，才能用理智去应对生活中的种种烦恼和挫折，才能承受现代生活的压力和挑战。本书深刻阐述了动气对健康、情感、事业和人生幸福的危害，并提供科学、有效的解决方法，帮助读者以喜悦平和的心态化解情绪波折、人际烦恼、工作压力，完成从动气到争气的改变，收获一个宽舒洒脱、幸福成功的人生。

目 录

Contents

第一章 一动气，你就输了一半

1. 一动气就会走向极端	002
2. 一动气身体就遭殃	004
3. 一动气就损了和气	006
4. 一动气就伤了感情	008
5. 一动气效率就降低	009
6. 一动气机会就跑了	011
7. 一动气就会铸成大错	013
8. 一动气自己就输了	015
练习心平静：调试心理不动气	017

第二章 中国人，你为什么爱动气

1. 心理不平衡想出气	020
2. 被人批评有点窝囊气	022
3. 压力是座随时爆发的火山	024
4. 抱怨人生“怨气冲天”	026
5. 妒火中烧气不顺	028
6. 一猜二疑三动气	030
7. 无端受中伤，实在太气人	032
8. 人在江湖漂，想不气都难	034
9. 人比人，气死人	037

10.斤斤计较“较”出了气	039
11.为什么世事总是不完美	041
12.莫名的动气只为小事一桩	043
13.有事没事就爱生闲气	045
练习心平静：拔除怒火的导火索	047

第三章 动气是和自己过不去

1.不能饶恕伤害，就是在伤害自己	050
2.人生不是死要面子活受罪	052
3.尺也有所短，寸也有所长	054
4.人非圣贤，孰能无过	056
5.美丑都是福，何必跟容貌斗气	058
6.生活就是一个甜蜜的负担	060
7.要为明天准备，不为昨天哭泣	062
8.不做最好的别人，只做最好的自己	064
9.活着就要对自己好一点	066
练习心平静：善待自己，善待人生	068

第四章 动气是拿别人的错误惩罚自己

1.冲动是魔鬼，谁碰谁后悔	070
2.在自己的错觉认知下气急败坏	072
3.我们有充足的理由愤怒吗	074
4.倔脾气真的改不了吗	076
5.动气是拿别人的错误惩罚自己	078
6.要息怒就避开矛盾的焦点	080
7.动气的时候不要做决定	082

8.不拿别人的错误惩罚自己	084
练习心平静：9招全面遏制愤怒	086

第五章 提升自控力，做心平气和的自己

1.情绪可以成就你，也可以毁灭你	090
2.情商到了，气就消了	093
3.揭开情绪背后的动气真相	095
4.观察你的“情绪晴雨表”	097
5.做心智成熟的自己	099
6.再窝火也别乱撒气	101
7.找出自己的“情绪温度计”	104
8.操纵好情绪的转换器	106
9.我的情绪我做主	108
练习心平静：做自己的情绪调节师	110

第六章 会笑的人，一辈子都不会动气

1.哈哈一笑，不再气恼	114
2.微笑是顺气解闷的养心丹	116
3.微笑是化解人际间坚冰的阳光	118
4.微笑是点亮希望的火苗	120
5.微笑是驱散苦难的和风	122
6.心中有尊笑面佛	124
7.生活让我气恼，我还生活笑声	126
8.人生欢喜多少事，笑看天下几多愁	128
9.笑面人生，如沐春风	130
练习心平静：心病可用“笑疗”医	132

第七章 用脾气去攻打，不如用宽容去征服

- 1.气上心头，宽容为上 134
- 2.胸襟一宽怒气消 136
- 3.以大气替代“小气” 138
- 4.扔掉报复这把双刃剑 140
- 5.放下“仇恨袋”，干戈化玉帛 142
- 6.以和气对火气 145
- 7.给个台阶，大家都好看 147
- 8.成大事者必有大气度 150
- 9.忍让乃人生大智慧 152
- 10.做人不必太较真 154
- 11.闻“批”则喜，和批评你的人交友 156
- 12.去除小人心，修炼君子腹 158
- 13.心怀宽容，化解妒气 160
- 14.生活因包容而美好 163
- 练习心平静：修炼一颗宽容心 165

第八章 人间有味是清欢，心美一切皆是美

- 1.快乐是个好态度 168
- 2.栽种快乐的心灵之花 170
- 3.遗忘是一种可贵的养生方法 172
- 4.学会换个角度看世界 174
- 5.向“完美主义”说再见 177
- 6.生活是不公平的，适应并接受它 179
- 7.打开心窗，心情敞亮 181
- 8.气郁于心疾病生，不如宣泄心舒畅 183

9.忙碌中的释放	185
10.享受独处的宁静	187
11.拓展兴趣，不再郁郁寡欢	189
12.别为无谓的小事抓狂	192
练习心平静：快乐生活小窍门	194

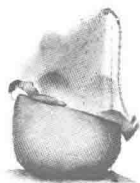
第九章 让将来的你，感谢现在争气的自己

1.咽下怨气，才能争气	198
2.化愤怒为动力	200
3.高手如云，你只能让自己变得更强大	202
4.充电，给自己增强“底气”	204
5.用别人的打压来鞭策自己	206
6.可以输给别人，不能输给自己	208
7.泄气的常用理由：“不可能”	210
8.勇气是通往成功的第一座桥梁	213
9.做自己的观众，给自己鼓掌	215
10.你尽最大努力了吗	217
11.挫折面前不气馁，逆转命运靠争气	219
12.将来的你，会感谢现在不放弃的自己	221
练习心平静：增强信念力的八大方法	223

第十章 一辈子，三万天：不动气的活法

1.匆匆人生一百年，想想动气有多傻	226
2.正视虚荣：在虚实幻影间寻找本真	228
3.正视欲望：知足才能常乐	231
4.正视权位：扰乱心绪的“身外之物”	233

5.正视名利：淡泊人生一身轻	235
6.正视名望：“红得发紫”与“名不见经传”	237
7.正视福泽：平淡中体会幸福滋味	239
8.正视生命：生活所赐皆感恩	241
9.正视生活：简单是生活的真谛	243
练习心平静：淡定的活法	245



第一章

一动气，你就输了一半

你是爱动气、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，会不会觉得动气才是最佳的发泄方式，而且已经习惯这种方式了呢？可是，动不动就动气会导致很多严重的后果：伤身体，伤和气，伤感情，人际关系恶化，事业陷入僵局……一动气，你就输了一半！

1. 一动气就会走向极端

当一个人遭遇尴尬、侮辱、被拒绝、不公正的时候，便会产生极大的愤怒，气愤恼火，如果反抗未果，则会变成失望，最后变成绝望。

现实中有这样的例子。例如，当一个“成功人士”突然间发现自己拥有的一切都不再真实，所有在乎的人和事，随时都会化为灰烬，这时哪怕一个毫不相关的人漫不经心的一句话都会刺伤他。他万念俱灰，自己生命中永远不可替代、无法复制的那一部分，就会从此消失。留给自己的只有无尽的悲伤、悔恨——为什么当时自己没有做出另一种选择：不要让儿子去参加这次比赛，不要去那个加油站，不要打开自己的远光灯……随后，在彻底的绝望中诅咒这个世界，诅咒信仰的神明甚至诅咒自己。

翻翻报纸的社会新闻版我们会看到类似的故事：被解雇的职员闯进办公室，持刀刺伤自己的上司；看上去唯唯诺诺的丈夫杀害自己的妻子之后自杀身亡；品学兼优的留学生持枪袭击同胞，震惊校园……他们的亲朋好友总会在事后感叹：“他看起来是个很不错的人，真不敢相信会做出这样的事来。”他们没有看到，那些积压在人心里的愤怒是如何在长期压抑中逐渐膨胀，最终变得不可收拾的。

内心压抑的愤怒始于否认、沉默和回避，积压久了会让人从心里面垮掉。在冲突之后我们经常听到这样的话：“我没有动气，只是挺失望的。”心理学家告诉我们，说这话的人确实实是动气了，只是他自己不愿意承认而已。但是否认并不能让怒气消失，他们更愿意躲

开惹自己动气的那个人和那种场景，刻意保持距离。

这是被压抑的愤怒。郁积的愤怒通常会以一种被称为“消极攻击”的行为表现出来，比如，对别人的要求不理不睬——你让他干什么，他偏不干；你指东，他偏要打西。

愤怒是为了让人们能积极地去面对那个伤害了自己的人或事，如果人们没有这么做，愤怒就会累积。

心理学家称：“如果多年来我们一再遭遇委屈，我们情感的承受力就会耗尽。”这时就会出现两种情况：其一，我们会把多年来积压在心里的愤怒发泄在身边的人身上；其二就是变得抑郁，感情会渐渐枯萎，失去了对生命的热情，变得对什么都不感兴趣。第一种情况会产生破坏性的行为，第二种情况就是绝望了。

生活中，愤怒无处不在：夫妻间吵架拌嘴，员工对老板的抱怨指责，孩子顶撞父母或者父母责骂孩子，甚至下班路上的拥堵也能让我们坐在车里，一边狂按喇叭一边破口大骂……

从小到大我们被一再告知发怒动气是不好的，那些直接或者间接的生活经验也让我们知道，动气的“破坏力”有多大——失去朋友，得罪亲人或者丢掉饭碗。可问题是，当我们“怒从心头起”的时候，如果没有适当的渠道发泄的话，我们就会走向另一个极端：绝望。

因此，有了怒气的时候，不要憋在心里，而应当想办法进行疏导。

2. 一动气身体就遭殃

怒气是“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”人之七情之一。人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式等不尽相同，发生某些摩擦或冲突是难免的，动怒可以被理解。然而，若是经常动气、动怒，或是一触即怒、一碰即气，往往会使身心健康受到损害。

一个人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。

中国传统医学认为，动气有损健康。《黄帝内经》明言告诫：“百病生于气也”“怒则气上，则伤脏，脏伤则病起”。怒往往由气而生，气怒损生是有科学道理的。人之所以会被“气”死，是因为发怒时会出现心跳过速，特别是有高血压、心脏病的人，往往会因为发怒而引起心律失常，或是发生心肌梗死。

现代权威医学专家通过大量案例研究发现：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。另外，血压正常而容易动气的人，他们罹患心脏病的几率比其他人高，相对地也增加了危险性。

研究表明，暴怒能击溃人体生物化学保护机制，使人体抵抗力下降。怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，随时都可酿成大祸。“怒从心上起，恶向胆边生”，就是这个道理。

具体来说，怒人对人的身体伤害表现在以下几方面：

气伤脑。气愤之极，可使大脑思维突破常规活动，往往会做出鲁

莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激，气血上冲，还会导致脑出血。

气伤神。动气时由于心情不能平静，难以入睡，致人神志恍惚，无精打采。

气伤肤。经常生闷气会让你颜面憔悴、双眼水肿、皱纹多生。

气伤内分泌。生闷气可致甲状腺功能亢进。伤心气愤时心跳加快，出现心慌、胸闷的异常表现，甚至诱发心绞痛或心肌梗塞。

气伤肺。动气时的人呼吸急促，可致气逆、肺胀、气喘咳嗽，危害肺的健康。

气伤肾。经常动气的人，可使肾气不畅，易致闭尿或尿失禁。

气伤胃。气滞之时，不思饮食，久之必致胃肠消化功能紊乱。

由此看来，为一点点小事动气，代价也太大了吧？

动气对人体健康有百害而无一利。为了健康，我们要学会收敛自己的脾气。

3. 一动气就损了和气

生活中，一些人心胸狭窄，为鸡毛蒜皮的小事斤斤计较，动怒争气，提刀弄杖，打架斗殴，以致最后酿成悲剧，到后悔时则晚矣。与人相处，无论是因公还是因私，都最忌扯着嗓子，怒气冲冲地大声争吵。

“善良的天性比机智更令人愉快，稳重的心态比伶牙俐齿更让人佩服。”假如你与别人意见有分歧，完全可以讨论，但不要争吵。只要出于善意，讨论时对事不对人，同样会令双方有所收获。相反，那种毫无分寸和理智的争吵，一方激烈地攻击另一方，拼命地维护自己，这是有良好教养的人所不为，也不该为的事。

不是说凡是发怒的人看法都是错误的，而是说他根本不懂得如何表述自己的见解。讨论问题的原则是，要从容镇定用无可辩驳的事实，努力不让对方厌烦，不迫使对方沉默而达到说服对方的目的。

如果你因动气与人争吵，大声说出“我认为这种想法愚蠢透顶”这样的话，就是一种伤害他人的反驳了。这时，旁观者焦虑不安，朋友们躲到背后去，也就不足为奇了。为赢得一场争吵而失去一位朋友，实在是得不偿失的事情。

一位所得税顾问为了一笔不该收所得税的款子和税务稽核整整争论了一个小时，那位稽核傲慢而又顽固。顾问决定不再同他论理，改变了另一个话题。顾问说：“比起其他要你处理的重要事情来，这件事实在不足挂齿。我也研究过税务问题，但那是书本上的死知识，你的知识却是从实践中来的。有时，我也真想有份像你这样的工作。”