

生气处处倒退，争气节节高升

豫君 编著

YI SHENGQI NI JIU SHULE

一生气 你就输了

让坏脾气不再纠缠你

生气，是拿别人的错误惩罚自己 —— 康德

稍忍须臾是压制恼怒的最好办法——柏拉图

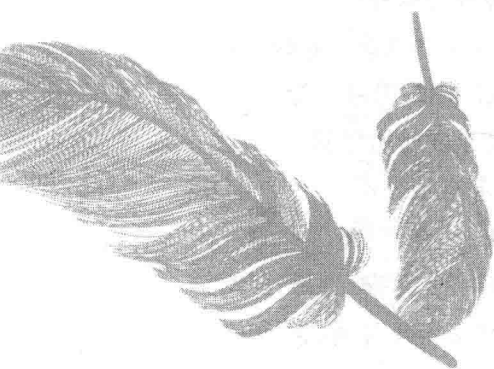
无论你怎样地表示愤怒，却不要做出任何无法挽回的事来——培 根



中国商业出版社

一生气 你就输了

豫君 编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生气你就输了 / 豫君编著. —北京: 中国商业出版社,
2016.12

ISBN 978-7-5044-9596-9

I. ①—… II. ①豫… III. ①情绪状态—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231188号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司

★ ★ ★ ★ ★

710×1000毫米 1/16 15印张 176千字

2017年1月第1版 2017年3月第2次印刷

定价: 39.80元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印刷质量问题可更换)

前言

Preface

人生的道路上遇见挫折和痛苦是避免不了的，但承受忧伤不是你的义务，你没有必要和自己过不去，更没有必要去为此而生气。人生本来既丰富多彩又充满艰难曲折，无论你介意与否你都会遇见成败荣辱、苦乐忧欢……就像马克·吐温说的那样：“谁没有蘸着眼泪吃过面包，谁就不懂得什么叫生活！”

所以我们在为生活奔波过程中，千万不要生气。那么，人为什么会有那么多的气可生呢？主要原因是很多时候我们在盲目地追求着一种错误的东西。因为我们无论做任何事情，都不可能避免出现错误，甚至有些时候是方向性的错误。如

果认识到自己的错误，调整心态，就不会生气；如果执迷不悟，只能通过生气的方式表达自己的不满。我们知道，执着是一把双面刃，该放弃时不放弃，痛苦的折磨直接导致你气大伤身。

生气是一种浓烈的怨气，让你不快乐。它慢悠悠地在你身体里溜达。慢慢地折磨你。而受它影响，你永远没有办法在一个静处细细品尝人生的清茶，总觉得心中有一口郁气没有地方宣泄，总是患得患失，惶惶不安，总是失望伴随，快乐远离，总是没理由地觉得很烦恼，心情压抑。这种怨气带给你为人处事、工作交际非常大的困扰。生气是一片沼泽，束缚你手脚又不易被察觉，于是人就深陷其中而难以自拔，言行举止完全被牵绊住，人生的航程也因此而严重受阻。生气是一种毒药，而且是一种慢性毒药。桎梏心灵的同时往往隐藏着一种极大的杀伤力，无声无息地侵入到人的五脏六腑，一点一点地瓦解人的意志力，逐渐腐蚀人的心灵，磨损人的志气，杀人于无形，直到生活变得一团糟。

英国作家迪斯雷利曾说：“为小事而生气的人生命是短促的。”法国作家莫鲁瓦进一步解释道：“这句话可以帮助我们忘却许多不愉快的经历。我们常常为一些不令人注意、因而也是应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰而失去理智。我们生活在这个世界上只有几十个年头，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白地浪费了许多宝贵的时光。”的确，生命如朝露昙花般的短暂，生活还有那么多值得我们去欣赏和感受的美好，何必让自己为那些明天注定要被遗忘的事情而始终不能释怀呢！

生气是百病之源，不仅可以损害一个人的健康，也可以摧毁一个人的生命。清代著名学者李渔在他的《闲情偶寄》中说：“心和则百体皆和。”所谓“心和”就是“内心平和”，即在世事繁杂中豁然不惊，把养生、安

神、怡情、悦性化作涓涓细流，淌入心田，做到宠辱不惊、遇愁不愁、逢怨不怨，用理智驾驭感情，以平和调整心态。这样就会正气充盈、神清气爽、邪气不入、百病消除。可见，一个积极的情绪对我们的身体是相当重要的。看看生活中那些豁达开朗、积极乐观的人，他们的身体一般都是很健康的；做什么都是孔武有力，很少生病，这样的人一般也比较长寿。反观那些整日萎靡不振、内心消极的人，他们的身体一般都比较虚弱，一遇到天气变化，就很容易生病。从这里可以看出，负面情绪并非只是让我们的心情变差，还可能使我们的身体变差。中医认为：气，乃身之本也，气顺则体健，气乱也就会体亏。肝火过盛则会导致情绪激动喜欢生气，而容易动气则会反作用于肝、脾等人体的重要内脏，使其正常的运作规律被扰乱，从而引发一系列疾病。

生气百害无一利，不仅损害我们的身体，更为重要的是，生气是我们事业的拦路虎，阻止我们前进的步伐和远眺的目光，许多前途无量的人士就是因为生气，生命及事业戛然而止。三国时，英年早逝的周瑜就是最为生动的例子。因此，本书告诉每一位读者，如何做到不生气，如何改掉爱生气的坏习惯，从而让你成为一位不生气、和气、豁达、阳光、快乐的人，你的生命也由此变得丰富多彩，人生也变得格外的有意义。

目录 Contents

001

第一章

生气不理智，等于拿他人的错误惩罚自己

气大伤身，损害的是自己 / 002

生气时，你的行为大多都是错误的 / 006

与其生气，不如把负能量变成正能量 / 010

没人会喜欢你生气的样子 / 012

不要为一些琐碎的小事而生气 / 015

活着不是为了生气，品味人生才是根本 / 019

许多时候生气的根源，是对错误的执着 / 022

只要和自己过不去，生气马上找到你 / 025

和气是迈向长寿的第一步 / 029

033

第二章

管控情绪，从此不再被生气困扰

控制情绪，别让冲动毁了你 / 034

自我管理，做情绪的主人 / 036

万事随缘，烦恼皆因看不开 / 041

不要被愤怒牵着鼻子走 / 045

当愤怒来临时，请转移注意力 / 049

活在不抱怨的生活里 / 052

理智面对突如其来的羞辱 / 056

悲观情绪无异于“慢性自杀” / 059

积极的心态，是你的个人魅力所在 / 066

面对弱点不生气，你便多了一个优点 / 069

人生本来就有很多不如意 / 072

自我安慰和鼓励可以远离生气 / 075

坦然接受现实，就没理由去生气 / 079

保持平常心，人生才能过得洒脱 / 082

该在乎的在乎，不该在乎的千万别纠结 / 086

不为明天烦恼，不为昨天叹息 / 089

刻意讨好只能自寻烦恼 / 093

别小看自己，你本来就很强大 / 098

没有过不去的坎，只有回不去的曾经 / 101

嘴巴是别人的，人生是自己的 / 104

你若生气，没有人替你坚强 / 108

只要不能毁灭你，所经历的都会让你变得更强大 / 111

有了“野心”，哪还顾得上生气 / 113

生活中不为不完美而生气 / 117

遇事想得开，对自己有好处 / 120

第五章

驱散心灵的尘埃，生气的念头就不会找上你

正视悲观，让心灵走出误区 / 124

欲望太多，你会淹死在生气的泡沫里 / 127

摆脱自卑，塑造真正的自我 / 132

用淡定的心驱散周遭的浮躁 / 135

不做“暴躁”的奴隶 / 140

嫉妒是云翳，遮住我们远眺的目光 / 143

告别沮丧的自己，快乐的主权就在手心里 / 147

你只要猜忌，生气就如影随形 / 151

第六章

与快乐同行，它是生气的天然抗体

别让人生输给了心情 / 156

拥抱阳光心态，快乐不请自来 / 159

快乐源于内心，与金钱多寡没有直接的关系 / 163

快乐其实很简单，就在我们身边 / 166

随缘不强求，知足者常乐 / 169

用微笑拉开每一天的大幕 / 174

身处逆境时，更需要用微笑伴行 / 178

把快乐养成习惯的人，不生气有福气 / 182

把心放宽，荣辱成败面前不生气

脾气走了，福气来了 / 188

看淡名利得失，轻松快乐地享受生活 / 192

多一分宽容少一分纷争 / 195

将心比心，宽以待人 / 199

糊涂一点更可爱，做人不必太较真 / 202

豁达地接受一切 / 206

在舍与得之间成就美丽人生 / 210

夫唯不争，颐无忧 / 213

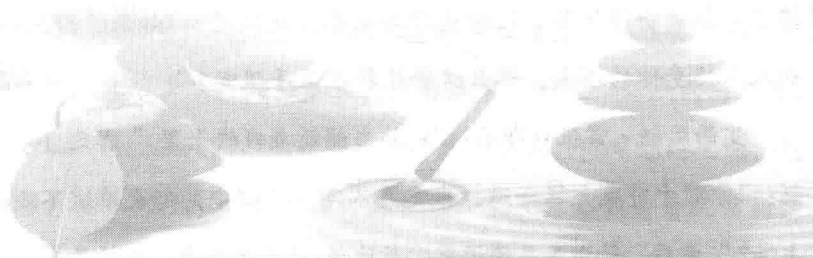
懂得感恩，人生不再愤愤不平 / 218

吃亏是福，斤斤计较伤人伤己 / 222

第一章

生气不理智，等于拿他人的错误惩罚自己

有人说，人活在世上就是受苦受累的，其实这是一种悲观的错误认识。生活是美好的，我们没有理由把宝贵的生命浪费在对别人的埋怨和痛恨之中。因为人与人之间会产生不同的人生态度和生活方式，与其浪费时间去埋怨他人，不如好好经营自己的生活。



气大伤身，损害的是自己

人总会有这样那样的烦恼忧愁，比如郁闷、抑郁、烦躁总会惹得人们气息不平，即生气。这似乎是一种不可避免的客观真理，但生气着实对人身有害，而且是一种害人害己的事情。

中国古语常言：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。”古人之语深刻地告诉我们生气的危害之巨大，而你需要知道的是，当你生气时，最直接且最先危害到的人不是别人，而是你自己。

从前，印度有位叫艾西瓦娅·雷的老年妇女不知何种原因，整天骂释迦牟尼佛，并且骂得非常的凶，整个人就像怒火包围着一样。然而释迦牟尼佛却平静如水，仿佛面前什么也没有发生一样，依旧闭眼打坐，根本不理会面前的辱骂者。后来，那位艾西瓦娅·雷的老年妇女骂累了，干脆一屁股坐在地上，一边喘着粗气一边用手指着面前的释迦牟尼佛，问道：“我这样骂你，你不但不生气，反而连一句话也不说。”这时，释迦牟尼佛嘴角露出一缕微笑，缓慢地睁开双眼，反问道：“如果你给别人送礼物，别人不接受你的理由，那么这份礼物在谁手里呢？”

艾西瓦娅·雷张口即答：“礼物当然还在我的手里。”释迦牟尼佛接着又说：“你刚才对我大骂一通，我充耳不闻，你心中的怒火难道不还是在你身上吗？”最后，释迦牟尼佛语重心长地说：“气大伤身，伤的是自己。”

生理学家通过无数次的实验，针对生气总结出了一系列准确的数字——一个人生气十分钟，所消耗的精力，不低于一个人奔跑三千米所消耗的精力，而且人们在生气时身体的各种反应都相当的激烈，会分泌出一种有毒的物质。据说，这种物质可以媲美毒药，足以毒死一只大白鼠。就这个研究的结果而言，人们生气无异于慢性服毒自杀。显然，为了避免这种严重的身体伤害，人们唯有不生气。

杰夫为人正直，就是脾气不好，动辄爱生气。他的太太露易丝宽宏大度，从来不会因为杰夫的坏脾气而计较，就这样两个人在风风雨雨中将女儿养大。本来到了安享晚年的季节，但杰夫爱生气的毛病丝毫未改，依然稍不顺心就生气。露易丝无数次劝他改一改自己的缺点，杰夫表面上答应，一旦遇到事儿了，该生气时照旧生气。

由于他爱生气，导致身体每况愈下，虽然不是什么大毛病，总隔三岔五去看医生，依靠药物缓解身体状况。

一次，二人去女儿家看望刚出生不久的小外甥。期间，女婿无意间的一句话激怒了杰夫。他认为女婿当着他们的面，侮辱自己的女儿。杰夫当时就火了，和女婿大吵起来。吵架没有好言语，杰夫女婿的脾气有点像杰夫，激动时一时没有控制住自己的情绪，竟然挥拳打了自己的老丈人杰夫一拳。

所幸的是，这场争执没有进一步发展。杰夫带着露易丝连晚餐都没有吃，便怒气冲冲地回去了。回到家里，露易丝反复劝说，让杰夫消消气，别和孩子一般见识。杰夫呢，硬是咽不下心中的怒火，他越想越生气，越生气越激动，竟然把手中的玻璃杯摔得粉碎。太太露易丝看着眼前的情形，惊呆了，未等她缓解内心的紧张情绪，只见杰夫口吐鲜血，一头栽倒

在地上。幸亏抢救及时，杰夫的命算保住了。

杰夫吐血的事儿，明显是由“气”引起的。在露易丝的劝说下，杰夫接受心理医生的治疗。后来，他渐渐改掉了他爱生气的坏毛病。老两口真正过上了幸福而快乐的老年生活。

何谓“气”？气只是伴随着精神上的失落，自我认知需要的一种宣泄方式，它是鲁莽、冲动、毫无规律章法可言的。从另一个方面来说也是一种自我遭罪的愚蠢行为。

随着现代生活节奏的加快，不少人因为突发的各种各样的事情而生气。俗语有：气大伤身。气淤积在身体里面不知道会产生多少毒素危害身体！根据调查，60%的人每星期至少会生气一次，不管因为什么而生气，气的是自己，伤的也是自己。

据美国《洛杉矶时报》报道，研究发现，生气对健康有八大损害。

(1) 长色斑。生气的时候，血液通过血管大量涌向头部，这样势必就造成血液中含氧量少，毒素相对增多。毒素直接刺激毛囊，会在毛囊周围引起不同程度的炎症，导致出现色斑等问题。所以，一旦遇到不开心的事，想生气的时候，双手平举的同时做深呼吸，这样可以调节身体的状态，利于把毒素从体内排出体外。

(2) 脑细胞衰老加速。生气时，大量的血液涌向大脑，直接造成脑血管的压力增大。这个时候血液中毒素最多，氧气处于最少的状态，对脑细胞具有破坏作用，加速脑细胞的衰老。

(3) 胃溃疡。生气时，交感神经产生兴奋，并且直接作用于心脏和血管上，从而使胃肠中的血流量比平时要少，降低肠胃的蠕动，食欲减少，严重时会引起胃溃疡。