

文柯◎编著

生气不如

【调正心态做人处世的25个人生智慧】

手气

【自我超越励志书系 ②】

生活中不可避免地会遭遇各种困难、摩擦和纠纷，而很多时候，我们生气，是因为我们太计较成败得失，而忽略了幸福、快乐与和谐才是我们生活的主题。让自己快乐的最好办法就是自己争气，去做得更好，生命的价值表现为争气，表现为用我们的智慧，用我们的实力来证明自己，生气不如争气。

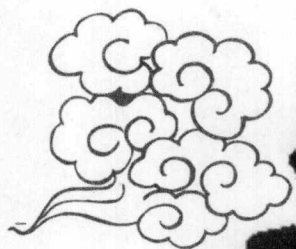
白山出版社



社

生气不如

【调正心态做人处世的25个人生智】



「自我超越励志书系」

2

「自我超越励志书系 ②」无处不在，无时不有。救全国家、民族，

图书在版编目(CIP)数据

生气不如争气:调正心态做人处世的 125 个人生智慧/文柯
编著.—沈阳:白山出版社,2007.12

(自我超越励志书系)

ISBN 978-7-80687-530-8

I.拾… II.文… 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 164405 号

生气不如争气:调正心态做人处世的 125 个人生智慧

出版发行:白山出版社

地 址:沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编:110013

电 话:024—23088689

电子信箱:baishan867@163.com

责任编辑:杨红军

装帧设计:潘 峰

责任校对:赵 中

印 刷:北京威远印刷厂

幅画尺寸:170×238

印 张:15.25

字 数:220 千字

版 次:2007 年 12 月第一版

印 次:2007 年 12 月第一次印刷

印 数:1~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80687-530-8

定 价:96.20 元(全四册)

生气不生气
第五步 学会做人处世
第五步 学会做人处世

序

每个人出生背景的不同，只决定着最初的春风得意或是落迫无奈，却并不能决定着他的明天、他的未来是辉煌还是灰暗。而后天的努力，才是最重要的。

你想得到什么，你想拥有什么，你想成为什么样的人，这一切的一切，都由你自己的思想、行为决定。

当别人嘲笑你，你是怒目相对，还是坚忍一时，将直接影响着你以后的前程与命运。因为这一切，足以说明你对自己的生活以及人生抱着什么样的态度。

试想，别人讥讽你的缺陷，你予以有力地还击，就算暂时获得了痛快，得到了欣慰。那么以后呢？只要你的缺陷依然存在，只要你的优势不足以掩饰你的缺陷，那么就算被你还击的那个人不嘲笑你了，还会有更多的人嘲笑你，嘲笑你的缺陷，嘲笑你的无知，更嘲笑你的不知进取。

但是，如果换一种方式就截然不同。当别人在你失败后打击你时，如果你大方地以笑相迎，然后吸取失败的教训，更加努力地奋进，当你再次以成功者的身份出现在他人面前时，他们不但给予你以敬仰，而且会把你失败时的种种不幸当做激励他人的故事。

这就是生气与争气的差别。

生活中，我们会遭遇很多来自别人的攻击与嘲讽。面对不幸，我们应该迎难而上，而不是逞一时之勇、一时之快与同类人一般见识，伤害了别人不说，更是给自己未来的道路设置了太多不该有的障碍。

年轻人血气方刚、容易冲动，这是无可厚非的，也并不是什么坏事。关键是用在什么地方，用在生气上、逞能上，得到的是一时之快，失

生气不如争气

调正心态做人处世的25个人生智慧

去的是进步的机会,勇往直前的机会;如果用在争气上,那么遭遇的仅仅只是一时的委屈(多数时候都是可以忍受的),而得到的却是你前进的动力,未来的辉煌。

在明了“生气不如争气”这个道理时,希望大家都能够付诸行动。这样,我们的生活就能充满和谐,而我们的未来就会充满希望,我们每个人都能够更快、更好地实现自身的价值。

天自蒙蒙亮,微风轻拂,万物苏醒,大地一片生机勃勃。人们开始了一天的生活,忙碌而充实。在忙碌中,人们学会了争气,学会了在逆境中奋起,在挑战中前行。争气,是一种力量,一种勇气,一种不屈不挠的精神。它让人在失败中看到希望,在困境中找到出路。争气,是一种智慧,一种境界,一种超越自我的追求。它让人在平凡中看到伟大,在简单中看到深刻。争气,是一种责任,一种担当,一种对生活的热爱。它让人在责任中成长,在担当中成熟。争气,是一种信念,一种信仰,一种对未来的信心。它让人在信念中坚定,在信仰中升华。争气,是一种行动,一种实践,一种对理想的追求。它让人在行动中收获,在实践中成长。争气,是一种态度,一种心态,一种对生活的态度。它让人在态度中改变,在心态中升华。争气,是一种精神,一种灵魂,一种对生命的敬畏。它让人在精神中升华,在灵魂中超越。争气,是一种力量,一种勇气,一种不屈不挠的精神。它让人在失败中看到希望,在困境中找到出路。争气,是一种智慧,一种境界,一种超越自我的追求。它让人在平凡中看到伟大,在简单中看到深刻。争气,是一种责任,一种担当,一种对生活的热爱。它让人在责任中成长,在担当中成熟。争气,是一种信念,一种信仰,一种对未来的信心。它让人在信念中坚定,在信仰中升华。争气,是一种行动,一种实践,一种对理想的追求。它让人在行动中收获,在实践中成长。争气,是一种态度,一种心态,一种对生活的态度。它让人在态度中改变,在心态中升华。争气,是一种精神,一种灵魂,一种对生命的敬畏。它让人在精神中升华,在灵魂中超越。

目 录



CONTENTS

第一章 控制怒气——别让愤怒伤了你

情绪影响健康	2
生气是惩罚自己	3
自制是一种美德	5
控制自己的怒气	6
凡事三思而后行	8
冷静面对愚弄	9
不必理会流言蜚语	11
别拿别人出气	13
用理智控制行动	15
不做无谓的争辩	18
把气发在小事上	19
学会不生气	21
理直气也和	22
适时适度宣泄情绪	24

第二章 宽容大度——能忍善让成大事

豁达大度包容人	28
宽容比报复更有力量	30
帮助伤害过你的人	32
以德报怨,化敌为友	33



有仇不报亦君子	35
忍让为先,以德服人	36
小不忍则乱大谋	38
忍让是生活的艺术	39
把对手变成伙伴	41
告别猜疑	43
别让嫉妒毁了你	45
喋喋不休是幸福的致命杀手	48

第三章 淡泊处世——乐观旷达天地宽

平和的心态是金	52
以快乐的心态做事	53
乐观旷达天地宽	55
用豁达与命运抗争	56
压力不是生活主题	57
换个角度看幸福	59
学会必要时放弃	60
不要计较琐事	62
别跟自己较劲	64
别太把自己当回事	66
做人不要太敏感	67
别让自己伤了自己	69
生活不是为了生气	70

第四章 笑面人生——生命因不幸而多彩

每个人都有困境	74
贫困是好的磨炼	75
磨难是天赐的礼物	77
生活因不幸而多彩	79
冷静面对灾难	81
做生活的强者	82
失去了,从头再来	84
承认生活的不公平	85
凡事看开一点	88
学会以幽默解嘲	89
不为无法控制的事烦恼	91

第五章 欣赏自己——各人自有一片蓝天

学会欣赏自己	94
不看自己没有的	96
肯定你自己	98
做好自己就是最好	100
总有一扇窗为你打开	102
为残缺打个完美的补丁	103
世上没有完美无缺	106
残缺也是一种美	107
接受真实的自己	109
学会爱自己	110
不求尽如人意	112





生气不如争气

调正心态做人处世的125个人生智慧

懂得原谅自己	113
把标准放低一点	114
不要苛求自己太完美	115
别为缺陷难过	117
不必看轻自己的出身	119
别太在意别人的说法	120
别和自己过不去	121
别拿错误惩罚自己	122

第六章 灵活处世——尊重别人就是尊重自己

维护他人的面子	126
给别人递把梯子	128
避免正面冲突	129
勇于承认错误	131
从自己身上找原因	133
把责任揽到自己身上	134
得理也要饶人	136
婉转曲折地表达	137
做个好的倾听者	140
嘲笑别人等于嘲笑自己	142
善待别人的尴尬	143
尊重别人的隐私	145
谨防伤害他人的心灵	147
做人不可落井下石	149
不要狂妄傲慢	150
尊重别人就是尊重自己	152

让对方感觉他很重要	154
懂得适时让步	155
学会说善意的谎言	157
有些事必须等待时机	159

第七章 维护尊严——让生命的价值更高贵

生命的价值由自己决定	162
保持自己的本色	163
坚持自己的梦想	165
打造个人魅力	167
尊重自己的价值	169
低头也要讲原则	171
坚守独立的人格	172
为尊严而战	174
跳起来还击	176
用高贵回答歧视	178
用实力维护尊严	180
别把心思放错了地方	181

第八章 立定志气——努力为自己争口气

创造也是一种改变	186
用能力改变境遇	187
给自己一个悬崖	189
征服自己才能征服世界	191
别让优势把你绊倒	193





生气不如争气

调正心态做人处世的125个人生智慧

永远坐在第一排	194
失意不能失志	196
你就是你自己	197
不能轻易被打倒	199
变抱怨为实干	201
咽下怨气,才能争气	203
把耻辱化做动力	205
斗气不如斗智	207

第九章 提升自己——征服自己才能征服世界

了解自己的价值	210
没有人全知全能	212
经营自己的长处	214
人贵有自知之明	216
珍惜时间,不断学习	217
不断创造机会	219
拖延是机遇的杀手	221
成功需要冒险精神	223
强大是取胜的法则	225
积少成多,学无止境	227
永远不断地追求	229

第①章

控制怒气——别让愤怒伤了你

生活在现今这个错综复杂、竞争激烈的社会,谁不曾遇到过让人生气甚至怒不可遏的事呢?工作中的挫折、生活中的困难、同事间的摩擦、邻里之间的纠纷、被人冤枉、公共场所被羞辱、家庭不和、夫妻吵架、子女不听话等等,都可使人生气、愤怒,甚至暴跳如雷。但是,一定要控制一下自己的怒气,等你冷静下来就会发现,事情远没有你想象的那么糟糕。



情绪影响健康

科学研究表明,人的心理状态、特别是情绪,对身体健康有着巨大的影响。许多西方科学家的研究表明,“情绪因子”是大大缩短人的寿命的潜在杀手。

情绪变化能影响心理活动,又能影响人的生理活动,平和、安详的情绪对人的健康有好处,而愤怒、恐惧、压抑等情绪对人的健康是有害的。如情绪强烈时血液循环加快,消化道功能受抑制,呼吸急促,内分泌系统的变化等等。可以这样说,从肌肉、血管、内脏及内分泌腺系统,几乎人的每一个重要的生理部位都会因情绪变化而变化,影响人的身体健康。因此在日常生活中,我们不仅要重视细菌、病毒对人体的危害,同时也要重视情绪因素对健康的影响。

传统中医很注意“七情”与疾病的关系。早在两千余年前的《内经》中就有记载,“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾,悲伤胃”等等。近代心理学以科学的根据论证了情绪变化能影响内脏活动和内分泌腺的活动。胃受情绪影响的变化尤为明显,称心如意对胃口就好,不如意时胃口就不佳。

研究人员发现,长期暴发性的愤怒或者对这个世界有敌对情绪对身体健康是有坏处的,会导致心脏病和高血压。长寿学者胡夫兰德指出:“在对人的一切不利的影响中,最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心境了。”又如英国一位科学家脾气暴躁,为一件小事大发雷霆,在盛怒之下因心脏病猝发而亡。

由于紧张、抑郁、忧虑、愤怒、惊惧等情绪而引起的疾病在临床上屡见不鲜,诸如偏头痛、神经官能症、癌症、胃溃疡、结肠炎、糖尿病、妇女月经病都受情绪的影响,临床还发现长期不良的情绪状态与癌症有关。为了防止不良情绪对身体健康的影响,我们要注意控制情绪变化,要有乐观的情绪和情感,要保持良好的心境。美国医生辛德在《天天都

有好日子》一书中写道：“每个人身体内部都有人所共知的最有助于身体健康的力量——那就是良好的情绪力量。”

情绪影响健康,只有随时保持乐观的情绪,才能使健康得到保证,人们才能以充沛的精力和饱满的热情去工作和生活。



生气是惩罚自己

不知道是哪位哲人说过“生气是拿别人的错误惩罚自己”,其实,即使没有别人的错误,你自己也会因为自己生气而受到惩罚。

上世纪80年代,年逾古稀的曹禺已是海内外声名鼎盛的戏剧作家。有一次美国同行阿瑟·米勒应约来京执导新剧本,作为老朋友的曹禺特地邀请他到家做客。吃午饭时,曹禺突然从书架上拿来一本装帧讲究的册子,上面裱着画家黄永玉写给他的一封信,曹禺逐字逐句地把它念给阿瑟·米勒和在场的朋友们听。这是一封措辞严厉且不讲情面的信,信中这样写到:“我不喜欢你解放后的戏,一个也不喜欢。你的心不在戏剧里,你失去伟大的灵通宝玉,你为势位所误!命题不巩固、不缜密,演绎分析也不够透彻,过去数不尽的精妙休止符、节拍、冷热快慢的安排,那一箩一筐的隽语都消失了……”

阿瑟·米勒后来详细描述了自己当时的迷茫:“这信对曹禺的批评,用字不多却相当激烈,还夹杂着明显羞辱的味道,然而曹禺念着信的时候神情激动。我真不明白曹禺恭恭敬敬地把这封信裱在专册里,现在又把它用感激的语气念给我听时,他是怎么想的。”

阿瑟·米勒的茫然是理所当然的,毕竟把别人羞辱自己的信件裱在装帧讲究的册子里,且满怀感激念给他人听,这样的行为太过罕见,无法使人理解与接受。但阿瑟·米勒不知道的是:这正是曹禺的清醒和真诚,是曹禺对于自己怒气的控制。

没有人对于别人的批评和指责是可以一点都不生气的,关键在于你如何看待这样的事情,如何对待别人的指责。生气了别人只会有得



第一章

控制怒气

别让愤怒伤了你

逞的满足感,而自己却成为自己怒气下的牺牲品了。

曹禺这种“傻气”的举动正是他自制能力的体现,他已经把这种羞辱演绎成了对艺术缺陷的真切悔悟。此时的羞辱信对他而言已经是一笔鞭策自己的珍贵馈赠,所以他要当众感谢这一次羞辱,而不是用生气来惩罚自己。

一只骆驼在沙漠里跋涉着,正午的太阳像一个大火球,晒得它又饿又渴,焦躁万分,一肚子火不知道该往哪儿发才好。

正在这时,一块儿玻璃瓶的碎片把它的脚掌硌了一下,疲累的骆驼顿时火冒三丈,抬起脚狠狠地将碎片踢了出去,却不小心地将脚掌划开了一道深深的口子,鲜红的血液顿时染红了沙粒,升腾起一股烟尘。

生气的骆驼一瘸一拐地走着,一路的血迹引来了空中的秃鹫。它们叫着在骆驼上方的天空中盘旋。骆驼心里一惊,不顾伤势狂奔起来,在沙漠上留下一条长长的血痕。跑到沙漠边缘时,浓重的血腥味引来了附近沙漠里的狼,疲惫加之流血过多,无力的骆驼只得像只无头苍蝇般东奔西跑,仓皇中跑到了一处食人蚁的巢穴附近,鲜血的腥味儿惹得食人蚁倾巢而出,黑压压地向骆驼扑过去。一眨眼,就像一块黑色的毯子一样把骆驼裹了个严严实实。不一会儿,可怜的骆驼就鲜血淋漓地倒在地上了。

临死前,这个庞然大物追悔莫及地叹道:“我为什么跟一块小小的碎玻璃过不去呢?”

相信大家看完这个故事,肯定有所顿悟。何必生气呢?这只骆驼控制不住自己,在受了一系列的伤害后走向了毁灭。可悲可叹!

生活中总会有大大小小的沟沟坎坎、磕磕绊绊,总会有这样或那样的不如意,面对这或大或小的不如意,如果一味的生气,你的生活中将没有晴天,你的日子会一直过得很压抑。



自制是一种美德

情绪可以影响一个人的心情,短则几小时、几天,长则几周、几个月。好情绪对人是大有帮助的,如乐观和自信使人充满活力,积极进取的心境像磁石一样吸引人,把人引向成功;而悲伤、焦虑、气愤、冷漠、内疚等坏情绪则消耗人的精力,使人陷入泥潭,裹足不前。所以你要善于控制情绪,调节自己,尽快摆脱坏情绪,努力从坏情绪的阴影中走出来,不要被坏情绪所支配。

自控是指控制自己的感情和情绪,控制自己的行为,使自己以最合理的方式展开行动。自控的反面是失控,如感情冲动、表情异常、言行出格、一反常态,以及平时所说的魂不守舍等等。教育家马卡连柯说:“伟大的意志不仅善于期待并获得某种东西,而且也善于迫使自己在必要时拒绝某种东西。没有制动器就不可能有机器,没有抑制力也就不可能有任何意志。”

良好的自控能力,是一个有教养的人重要的意志品质,也是衡量一个人涵养气度的尺度。有良好自控能力的人,在危机面前泰然自若,视危机为挑战;在流言蜚语面前,坦然无愧。

良好的自控能力不等于凡事都无动于衷。该喜不喜,该悲不悲,该怒不怒,没有脾气个性,那是麻木不仁。一个人正常的喜怒哀乐的反应都是理所当然的。领导者在工作中表现出来的喜怒哀乐,对于被领导者的情感、行为能够产生较强的导向作用,也是一种感染力和趋动力。问题在于这种喜怒哀乐要围绕和服从于组织目标,并且适度,不能因此而丧失理性。

在生活中常有两种人,一种是遭遇一点不幸,就捶胸顿足,呼天喊地。另一种是对于面临的逆境,尽管也不免感到痛苦,但决不会因此而失态,更不会一蹶不振。他们知道,如果不能克制自己,必将招致更大



的不幸。即使在面临不可逆转的命运的时候,也能泰然自若,保持豁达的心境。

大凡成功人士都具有惊人的自制力。培养自制力是一个循序渐进的过程,从一些不起眼的小事做起,时时刻刻约束自己的不良行为。自制是一种美德,也是成功必不可缺的因素。



控制自己的怒气

怒气是一种具有破坏性的情绪,也是一种最无力的情绪,生气的人只是为了发泄自己,实际上,怒气丝毫无助于解决问题。一个有修养的人在任何时候都要克制自己的怒气。

有一天,拿破仑·希尔和办公室大楼的管理员发生了一场误会。这场误会导致了他们两个人之间彼此的憎恨,甚至演变成激烈的敌对状态。这位管理员为了显示他对拿破仑·希尔的不悦,在他得知整栋大楼里只有拿破仑·希尔一个人在办公室中工作时,就立刻把大楼的电灯全部关掉。这种情形一连发生了几次,最后,拿破仑·希尔决定进行“反击”。

某个星期天,拿破仑·希尔在办公室准备一篇预备在第二天晚上发表的演讲稿,当他刚刚在书桌前坐好时,电灯熄灭了。

愤怒的拿破仑·希尔立刻跳起来,奔向大楼地下室,他知道可以在那儿找到这位管理员。当拿破仑·希尔到那儿时,发现管理员在正忙着把煤炭一铲一铲地送进锅炉内,同时一面吹着口哨,仿佛什么事情都未发生似的。

拿破仑·希尔开始对着他破口大骂。一连5分钟之久,他都在用比管理员正在照顾的那个锅炉内的火更热辣的词句对他痛骂。

最后,拿破仑·希尔实在想不出什么骂人的词句了,只好放慢了速度。

这时候,管理员站直身体,转过头来,脸上露出胜利的微笑,并以