

人生课堂

# 修心三不

Xiu xin San bu

不生气 不计较 不抱怨  
Bu Shengqi Bu Jijiao Bu Baoyuan

张洋 著

3堂课9个步骤48个故事  
让你内心富足充满正能量



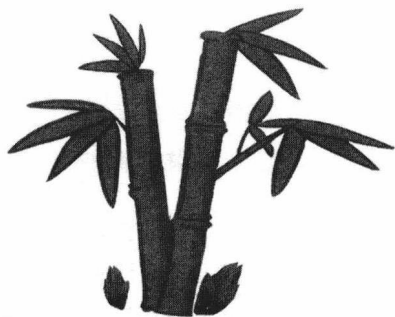
民主与建设出版社

人生课堂

# 修心三不

不生气 不计较 不抱怨

张洋 著



民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社，2018

图书在版编目(CIP)数据

人生课堂/张洋著.--北京:民主与建设出版社,  
2019.7

ISBN 978-7-5139-2507-5

I. ①人… II. ①张… 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(2019)第098582号

## 人生课堂

RENSHENG KETANG

出版人 李声笑

著者 张洋

责任编辑 刘树民

封面设计 亿德隆文化

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电话 (010) 59417747 59419778

社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮编 100142

印刷 三河市天润建兴印务有限公司

版次 2019年8月第1版

印次 2019年8月第1次印刷

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 21

字数 450千字

书号 ISBN 978-7-5139-2507-5

定价 88.00元(全3册)

注:如发现印、装质量问题,请与出版社联系

## 第一部分

### 不生气，才能赢得明天

---

#### 第一章 培养正面的习惯

别让困境困住了内心 / 003

负面情绪于事无益 / 007

培养正面的习惯 / 010

有时不要过于执着 / 014

#### 第二章 学会控制负面情绪

别被他人的坏情绪给感染了 / 017

给坏情绪一个释放的窗口 / 022

学会积极地自我暗示 / 027

自我超越，成就自我 / 031

每一个好习惯的养成都不是短时的 / 035

别让坏习惯阻碍你的提升 / 039

#### 第三章 控制脾气也是一门大学问

学会控制你说话的情绪 / 044

心情不好，发泄得也要有度 / 051

控制脾气也是一门大学问 / 055

你的愤怒可没人想看 / 061

越是生气越要控制自己的言语 / 066

## 第二部分

### 不计较，才是真幸福

---

#### 第一章 人生少拿一些，快乐就会多一些

人生少拿一些，快乐就会多一些 / 072

放弃该放弃的，坚持该坚持的 / 075

善待自己，从这里开始 / 079

活出自信，你的人生才会充满希望和阳光 / 084

#### 第二章 不妨换一个角度看你的生活

不妨换一个角度看你的生活 / 089

纯粹多一点，恐惧也就少一些 / 093

他人眼光那么多，你在意不来的 / 097

世界以痛吻我，我要报之以歌 / 101

没关系，并不是所有人的选择都能得到理解 / 104

#### 第三章 你的心态决定你生活的状态

学会感恩，你将拥有更多 / 116

心怀坦然，一切都没有那么难 / 119

- 人生处处皆风景 / 122
- 抛掉一切，才能重新开始 / 125
- 你的心态决定你生活的状态 / 129
- 简单从容地面对生活 / 132

## 第三部分

### 不抱怨，一切靠自己

---

#### 第一章 任何状态都是暂时的

- 别让你的控制欲绑住了自己 / 136
- 任何状态都是暂时的 / 140
- 走出你画的“不可能”框架 / 144
- 别让消极心态阻碍了思路的突破 / 147
- 人生没有绝路，心怀希望坚持下去 / 150

#### 第二章 对自己多一点信任，你会更幸运

- 宽以待人是种大胸襟 / 154
- 反省的力量 / 158
- 没有谁的生活是一帆风顺的 / 161
- 对自己多一点信任，你会更幸运 / 166
- 发自内心的微笑比什么都重要 / 169
- 放下一些东西，才能腾出手来抓住更想要的 / 172

请收起你满身的戾气 / 181

### 第三章 少一些抱怨，多一些积极

越抱怨越焦虑，不妨坦然一点 / 188

学会接纳自己，更学会接纳他人 / 194

少一点心机多一些宽容，人生会避免很多曲折 / 198

别四处散播你的负能量 / 203

不如将你的喋喋不休改成一个温暖的怀抱 / 206

少一些抱怨，多一些积极 / 213



第一部分 | 不生气，  
才能赢得明天





第一章



培养正面的习惯

## 别让困境困住了内心

在漫长的生活中，总有很多人被无休无止的烦恼纠缠着、困扰着。他们每天愁眉不展、唉声叹气。那么，生活中的这些烦恼究竟来自何方呢？其实说白了，很多人之所以会痛苦、纠结、不快乐，无非是由于在他们内心或生活中遭遇了未曾预料到的变故。而这些变故打乱了他们原本的计划，使自己的愿望无法实现。

比如说，有人想创业，赚大钱，但是却遭遇了失败、做生意赔钱了；有的人希望自己的婚姻美满，家庭幸福，结果却出现了感情危机；有的人想拥有一套属于自己的房子，结果房价不断上涨，导致梦想破灭；还有人想从事一份自己喜欢的工作，结果事与愿违，从事着一份自己并不喜欢的工作……如此种种，不一而足。

突如其来的事件总会把我们原有的思维打乱，继而让我们陷入苦恼、痛苦、迷茫、无奈之中。甚至一些事情的发生简直有点莫名其妙，因为我们觉得这样的事情根本不可能在自己的生活中发生。我们也从未对它们有所预备——比如离婚，受到好朋友的欺骗，做生意赔掉了许多钱，无缘无故遭人诽谤，被同事陷害，患了某种疾病等。

当这样的事情在自己生活中泛起时，我们总是情不自禁地怀疑自己是不是走错了路。于是，我们开始变得惊慌、悲伤、气

馁、失去控制，而焦急、反思、苦恼也蜂拥而来，以往的计划、目标好像完全被它们颠覆了。

我有一位忘年交，他在告别青年，迈向中年的时候，噩耗却突然从天而降，他被诊断出得了癌症。最初那段时间，他感到极为痛苦、郁闷，但他最后想，幸好发现得早，能更好地利用剩下的时间，努力去做这辈子最想做的事。在病痛与失意的日子里，他体会到一个事实：一切总会过去，阳光总会出来。

然而生活中的烦恼总是会出现，当我们因此感到困惑、困难、混乱，甚至陷入危机时，我们应当如何应对呢？有一位哲人曾这样说：“当我们无法承受眼前发生的事情，压力大到快受不了时，这就是最贵重的机会。”

面对生活中的种种不如意，我们根本无须烦恼，坦然接受它，需要做的事情努力去做就是了。陷入困境没关系，但不要困住自己的心。否则，一旦深陷其中，便难以自拔，最终陷入无底深渊。有人因工作不顺，从而开始和外遇搭上关系，最后搞到自己妻离子散、痛悔一生；有人由于失业，从而导致自己身体状况愈来愈差，最后大环境改善了，自己却已追不上潮流，只得眼睁睁地任自己陷入另一波洪流中，无法自拔。

甚至还有一些人，生活看起来顺风顺水，并没有什么令人纠结的事情发生，但他们仍然很不开心、总是一副郁郁寡欢的样子。对于这种人，纯粹是在自寻烦恼。

很多时候，自寻烦恼好比是一副配错度数的眼镜，既看不清晰又损坏视力。许多时候我们只需狠下心花一笔钱配一副新眼镜

就好。但有些人却停留在原地慢慢吞吞、怨东怨西。要不就是好不容易花了钱戴上新眼镜不到一分钟就“头晕得厉害”，说新眼镜不适合自己。

其实，当我们不幸陷入烦恼之中时，只要能稳住情绪，冷静计划接下来要走的路，按部就班、持之以恒地进行，逆境早晚会过去。曾有位十分注重学习成绩的朋友考高中时不幸落榜，在等待学校放榜的时候为了不让自己闲坐自怜，便关起房门在家里苦练英文打字。没想到这一练，练出了爱好和专长，这项小小的才能不但重建了他的自信，也让他后来在新的领域有所发展。由此可见，逆境也能创造奇迹，就看我们如何利用它。

我们总是被烦恼所困，但却经常忘记自己本身就可以创造奇迹。假如我们有这样的决心信念，坚持下去，总有一天将会看到更广阔的天空。

事实上，生活中发生一些让人迷乱的出乎意料的事情是很正常的。而且在一个不认识的状态中，探索本身也是一件非常有益自我完善的事情。在这种状态中，即使自己表现得力不从心也没有什么，只要坚持下去自己很快就会对它认识起来。假如你总是习惯于做自己最擅长的事情，未必就对自己有好处，也许在反反复复中我们根本学不到任何东西。

为了避免让自己陷入无休无止的烦恼当中，我们必须敢于质问自己“为什么”，比如“我为什么会走到这一步？”“我真正需要的到底是什么？”等等。敢于质问自己不是软弱的表现，只有这样我们才可以更清晰地认清自我，辨别自己所处的状态。

对于一个有强烈进取心的人来说，他们会在不断地质问中得到智慧，使自己更清晰地了解自己。在这个质问的过程中，我们会逐渐建立起更自觉、更真实可托的生活。

## 负面情绪于事无益

负面情绪，就像疯长的野草一样，一旦扎根便能不断地影响心情、破坏信心、从而影响你的言行举止甚至是影响到做事的质量进而对你造成极大的破坏力，但它最糟的不是它的破坏力，而是它将在对方心里持续你的坏形象，从而对你造成长期的不良影响。

很多人以涟漪为例，来形容一个人的快乐或愤怒是如何扩散并一层层传递给其他相干和不相干的人。但涟漪扩散开波动后不久就会消失于无形，不会表现出多大的影响。然而你即使只是很短暂的情绪发泄，也有可能会在别人心中留下不可磨灭的不良印象。

有位朋友几年前去海外留学时，曾以工读的身份进入学校的电脑服务部当秘书助理。他被指派的第一件事情是清点全校的电脑设备。

接到工作后，拿着一沓清点表，带着一支笔，他马上开始在整个校园奔走。上楼下楼，他万分辛劳地找出每台电脑并认真核对、登记所有电脑设备的出厂序号。

在这期间，他来到了学校程序设计部核查登记。谁知刚一跨入程序部表明来意，毫不留情的怒骂声就劈头盖脸地朝他砸过来：“谁叫你到这里来？你想做什么？”

“我老板要我来这里清点电脑。”他惊慌地回答。看得出朝

他大吼的人就是这个部门的经理。

“我们这里的東西不需要你们清点！”面对对方经理毫不客气的责骂，他呆愣在原地，不知如何是好，只好任由他说下去。

“你们电脑服务部每年都清点，每年都清点得乱七八糟，不但一点没用，还总是打搅我们。出去！我不需要你清点！”

“好。”他点点头，尴尬地离开。

回去的路上，他脑子里不停地回想着发生的事情。这位经理的话泄露了很多事情——这是分部和分部之间的矛盾斗争，他只是很倒霉不巧撞上被当作了炮灰而已。

在这件事情上，这位经理让自己显得极没风度，竟然在大学校园里对一个毫不知情的工读生发火！

第二年，这位经理被指派担任某学生会的参谋。巧的是，那位朋友正好当上同学会的副会长。那位经理一反之前怒骂朋友时凶恶的样子，对学生会的干部都是一副慈祥温和的样子。直到见到我的那位朋友，他蓄满笑容的脸竟然僵了一下，连耳根子都红了起来。

很显然他发现自己当初对我朋友那恶劣的态度与今天相较，简直是大相径庭。

后来，这位朋友说：“虽然我当时有点坏地在心里暗笑他，但很快地，我也尝到了控制不住自己的负面情绪的苦果。”

原来他毕业回到台湾工作后，因为工作上与厂商合作得不太愉快，不小心在别人面前顺口抱怨了一下，结果导致合作的厂商对他的印象极差。甚至要求他立即公开道歉。就连他的上司都气

愤地要求他道歉。正是这个错误，让他懊恼了好久。

他气极了，却发现在这个节骨眼上，不管自己怎么说都理亏。毕竟大家都只是听命行事的“一等兵”。从一开始他就应该学会控制好自己的情绪。

原本他和合作的人关系还不错，但就因为这几句抱怨的话，破坏了彼此间的友好，再怎么道歉都无法改变彼此的间隙，他只好选择从此说话小心谨慎。

从那以后，公共场合时每句话他都小心再小心，免得不小心又得罪人。

当然，在这个经验中他学到了教训，也看到了负面情绪是如何一来一往地给所有相关的人带来麻烦。

后来他对我说了一句他深有体会的话：

“负面情绪不但于事无益，反而会让自己在对方心中长久的留下不良印象。”



## 培养正面的习惯

人是一种习惯性很强的高级动物。有调查表明，人们日常活动的90%源自习惯和惯性。很多时候，我们的性格和行为都是习惯的一种表现形式，是习惯造就了我们的行为也是习惯造就了我们的生活。好的习惯是一种助益，但坏的习惯则是一种可怕的力量，会让我们情不自禁地重复错误的行为，它会成为我们的最大负担拖累我们直到失败。

行为会变成习惯，而习惯则能养成性格，性格决定命运。所以，一旦性格形成，我们的命运也就在习惯的掌控中了。也许我们会觉得这有点危言耸听，不就是习惯嘛，有什么大不了的。就算身上有坏习惯，把它改掉不就可以了嘛！

可千万别低估了习惯的影响力，它可并不像我们想象的那么容易对付。若是不信的话，就先看看大象“林旺”的故事吧。

林旺是在动物园中长大的，在它很小的时候，它的鼻子就用铁链拴在了木桩上。

有一次，一只猴子向它招手问好，好像还想和它聊聊，于是，它想挣开铁链，到猴山去逛逛顺便也看看猴老弟。结果林旺用力一挣，却没想到用力过猛，拽的鼻子生疼。“哎哟，疼死我了！”小林旺疼得直流眼泪，心里默默想道：“看来我这头小象