

愤怒就是拿别人的错误惩罚自己

做人 莫生气

ZUO REN MO SHENG QI

金 鸣◎编著



生气、苦闷和失望像一条向下溜的滑板，只要它支配了你，就会使你一直陷入绝望的深渊；乐观和豁达是一条爬山的绳索，只要你抓住它，就会使你鼓起勇气，向顶峰攀登。

中国国际广播出版社

愤怒就是拿别人的错误惩罚自己

做人 莫生气

ZUO REN MO SHENG QI

金 鸣◎编著



生气、苦闷和失望像一条向下溜的滑板，只要它支配了你，就会使你一直陷入绝望的深渊；乐观和豁达是一条爬山的绳索，只要你抓住它，就会使你鼓起勇气，向顶峰攀登。

中国国际广播出版社

愤怒就是拿别人的错误惩罚自己

做人莫生气

ZUO REN MO SHENG QI

◇ 金鸣 编著 ◇

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做人莫生气 / 金鸣编著. —北京: 中国国际广播出版社,
2005.12

ISBN 7-5078-2517-5

I. 做… II. 金… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读
物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119268 号

做人莫生气

编 著 者	金 鸣
责任编辑	何宗思
封面设计	云 龙
出版发行	中国国际广播出版社 (83139468 83139489 [传真])
社 址	北京市复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
经 销	新华书店
印 刷	北京洛平印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
字 数	280 千字
印 张	10.375
版 次	2005 年 12 月 北京第 1 版
印 次	2005 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2517-5/C·164
定 价	23.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

做人 莫生气

ZUO REN
MO SHENG QI



愤怒就是拿别人的错误惩罚自己

做人莫生气

ZUO REN MO SHENG QI

生气是一种与生俱来的生物性本能，它往往是一种不假思索的反应，但它又具有强烈的破坏性。当你“怒气”冲冲时，“气”就能毁坏你的学业、事业、家庭，会让你朋友远离你，会让你的情绪处于困扰之中。如何以理性的态度面对“气”，如何适当地控制生气且让自己的“气”健康地发泄出来，这就是本书将要告诉你的。

金 鸣 编著

不气歌

他人气我我不气，我本无气他来气。
倘若生气中他计，气下病来无人替。
气出病来实可惧，诚恐因气把命去。
我今尝过气中味，不气，不气，真不气。

莫恼歌

莫要恼，莫要恼，烦恼之人容易老。
世间万物怎能全，可叹痴人愁不了。
放着快活不会享，何苦自己寻烦恼。
双亲膝下俱承欢，一家大小都和好。
粗布衣，菜饭饱，这个快活哪里讨。
富贵荣华眼前花，何苦自己讨烦恼。

前言

在一个讲究包装的社会里，我们常常羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。其实没有一个人的生命是完整无缺的，每个人都或多或少地缺少一些东西。

有人夫妻恩爱，月收入数十万元，却有严重的不孕症；有人才貌双全，能干多金，情字路上却是坎坷难行；有人家财万贯，却是子孙不孝；有人看似好命，却是一辈子脑袋空空……每个人的生命，都被上苍划上了一道缺口，你不想要它，它却如影随形。可是，人生苦短，太多时候，人们的情绪很容易受到外界环境的影响，只要有一点不如意，或为了鸡毛蒜皮般的一件小事、一句无心之话、一个细微的动作，就大动肝火，怒不可遏。而在失去理智、不计后果地尽情发泄了怒气之后，很多珍贵的情感、友谊，就随着“气”烟消云散了。于是，我们编著了《做人莫生气》。

生气是人类负面情绪中的一种。人与人之间由于个体的差异，发生一些磨擦或误会是不不可避免的，愤怒情绪的偶尔出现也属于正常。但是，如果一个人经常生气、恼怒，或是郁闷、猜疑，就会使人的身心受到极大的损害。

要让自己不生气，也不惹人生气，最好的方法就是忍让、宽恕。一个懂得宽恕的人，堪称一个智慧的人，他能使怀疑和误会消失，由此避免许多无谓的冲突和矛盾；他能使自己心性平静，不会因蝇头小利而斤斤计较，更不会为了芝麻绿豆之事而争得你死我活、脸红脖子粗。

只要我们在生活中能真正克制自己的怒火，不生气，世人肯定会对我们宽容大度的品德修养发自内心地产生尊敬。那时我们就会体会到生活的愉快和欢乐。

愤怒就是拿别人的错误惩罚自己

做人 莫生气

ZUO REN MO SHENG QI

金 鸣◎编著



生气，苦闷和失望像一条向下滑的滑梯，只要它支配了你，就会使你一直陷入绝望的深渊；乐观和豁达是一条爬山的绳索，只要你抓住它，就会使你鼓起勇气，向顶峰攀登。

中国国际广播出版社

责任编辑：何宗思
封面设计：云 龙

目 录

第一章 莫与自己生气

- ◎学会宽容自己 /3
- ◎莫与自己生气才能过得好 /4
- ◎每个人心中都有失败的种子 /5
- ◎想得越远烦恼越多 /6
- ◎不必追求每个人的满意 /7
- ◎最优秀的人就是你自己 /8
- ◎不要把得失看得太重 /10
- ◎不要为小事烦恼 /11
- ◎不被完美所累 /12
- ◎别跟自己过不去 /13
- ◎人生最难的就是战胜自己 /14
- ◎享受属于你的每一分钟 /16
- ◎失败的对面是成功 /18
- ◎莫用别人的错误惩罚自己 /19
- ◎与命运抗争 /20
- ◎别让别人的一句话将你击倒 /20
- ◎让自己第一百零一次站起来 /22
- ◎寻找幸福时刻 /24
- ◎选择自己的生活标准 /25
- ◎让自己永远活在春天里 /26

- ◎冲出自己营造的“心理牢笼” /27
- ◎学会放弃比学会获得更重要 /28
- ◎告诉自己“我很重要” /30
- ◎让自己喘口气 /31
- ◎如何把苦日子过甜 /32
- ◎英雄本色 /34
- ◎永不退缩的总统 /35
- ◎躺着说作品的作家 /36
- ◎坐在轮椅上的秘书长 /37

第二章 莫与家人生气

- ◎平心静气地看待子女的争吵 /41
- ◎父亲的宽容让儿子万分感动 /43
- ◎爱与宽容战胜了家庭困境 /45
- ◎父爱是如此无私和伟大 /50
- ◎为天下父亲喝彩 /51
- ◎体会父爱的真情实感 /52
- ◎母亲的账单 /55
- ◎莫与打骂自己的父亲生气 /56
- ◎控制情绪使他走向成功 /58
- ◎忍让继父母的虐待 /60
- ◎宽容弟弟企图暗杀自己 /62
- ◎不要播下仇恨的种子 /63
- ◎体谅家人的苦处 /65
- ◎欣赏孩子的弱点 /67
- ◎让孩子保住自尊 /69
- ◎宽容让孩子获得新生 /70
- ◎读懂孩子那颗善良的心 /72

- ◎原谅孩子的过失 /73
- ◎一次宽容的爱拯救了她 /75
- ◎做父母的莫与孩子生气 /77
- ◎父母亲望子成龙的心态要平和 /78

第三章 莫与爱人生气

- ◎赞美使婚姻永恒 /83
- ◎婚姻需要经营 /84
- ◎男人应给予妻子温情 /87
- ◎宽容是善待婚姻的最好方式 /90
- ◎不让丈夫背着沉重的负罪感 /91
- ◎抱怨给自己的婚姻挖掘坟墓 /94
- ◎不要苛求爱情的浪漫 /96
- ◎夫妻之间也要彬彬有礼 /99
- ◎用信任代替猜疑 /101
- ◎重视另一半的真正需要 /102
- ◎女人在家庭中不能颐指气使 /105
- ◎减少不当的施与受 /107
- ◎误会让一对相爱的恋人分手 /108
- ◎宽容地对待爱人的过失 /110
- ◎避免一味地批评和指责 /114
- ◎夫妻之间没有记分卡 /115
- ◎不要报复负心人 /117
- ◎不要轻意离婚 /121
- ◎尽量疏泄怒气 /126
- ◎选择快乐要远离生气 /127
- ◎总统与夫人的表演 /129
- ◎女王敲门 /129

- ◎丈夫在家当皇帝 /130
- ◎撕碎的结婚照 /131
- ◎婚前婚后不同的丈夫 /132
- ◎高价索回丈夫 /132
- ◎忍耐对付泼辣之妻 /133
- ◎猜忌的国王破境重圆 /133
- ◎理智面对配偶的不忠行为 /134
- ◎用柔情唤回那颗迷途的心 /135
- ◎区分老婆与情人的真爱 /137
- ◎猜疑是爱情的分离剂 /138
- ◎婚姻的幸福不在于是最好的 /139
- ◎爱情要适度的宽容 /140
- ◎易怒者易失幸福 /141
- ◎情人与妻子的待遇 /141

第四章 莫与领导生气

- ◎宽容领导对自己的反感 /145
- ◎不因老板忽视你而沮丧 /148
- ◎别跟上司较劲 /149
- ◎做人不要太敏感 /150
- ◎辞职自己当老板 /152
- ◎坏心情造成自己失业 /154
- ◎用沉默来化解难堪 /155
- ◎切勿率性而为 /157
- ◎化生气为积极行为 /159
- ◎如何发泄心头的怒火 /161
- ◎他人“生气”我“和气” /162
- ◎积极避免与领导产生矛盾 /164

第五章 莫与同事生气

- ◎少攀比,少生气 /169
- ◎不要为别人的成就生气 /171
- ◎受人利用是因为你价值 /172
- ◎不与同事争权夺利 /173
- ◎凡事要看得开一点 /176
- ◎尽职工作不与他人争职位 /178
- ◎对待同事要宽容大度 /180
- ◎与性格不同的同事和睦相处 /182
- ◎晋升后如何与过去的同事相处 /185
- ◎不必太在乎别人的冷眼嘲讽 /187
- ◎从容应对排挤你的同事 /191
- ◎对人不能有嫉妒之心 /192
- ◎改变看法不满就会消失 /194
- ◎尽量避免与同事发生冲突 /196
- ◎向同事展示你的微笑 /198

第六章 莫与下属生气

- ◎总统宽恕下属的讥骂 /203
- ◎莫对下属摆架子 /204
- ◎宽容下属对爱妃的无礼 /205
- ◎遭受唾面之辱不怒不火 /206
- ◎再稍微和气一点 /208
- ◎不轻易对下属发火 /210
- ◎批评下属要讲究方式 /211

- ◎忍耐是获得支持的关键 /220
- ◎真心向善的念头会带来奇迹 /223
- ◎一分宽容胜过十分责备 /224
- ◎不怕跌跤的福特总统 /226
- ◎给人才施展的机会 /227
- ◎发挥一技之长 /228
- ◎为士兵解围 /228
- ◎巧妙平息事端 /229
- ◎身居高位也要关心下属 /230
- ◎巴顿将军殴打士兵 /231
- ◎恺撒不称帝 /232

第七章 莫与朋友生气

- ◎宽容向自己开黑枪的朋友 /235
- ◎巨著原稿被烧之后 /236
- ◎朋友是一生快乐的甘饴 /237
- ◎对朋友要豁达大度 /238
- ◎不攀不比快乐无比 /240
- ◎宽容别人等于快乐自己 /242
- ◎与人方便自己方便 /243
- ◎主动把荣誉让给朋友 /244
- ◎原谅误解自己的朋友 /245
- ◎不为他人烦恼 /246
- ◎向对方表达你的善意 /247
- ◎清除怒火获得永恒的真情 /249
- ◎善于处理与朋友间的矛盾 /251
- ◎我豁达我快乐 /254

第八章 莫与客户生气

- ◎好脾气得到顾客的赞扬 /259
- ◎生意不在情义在 /261
- ◎发财的秘方是忍耐 /261
- ◎暂时赔本加倍赚回 /262
- ◎天才售货员的一天 /263
- ◎宽容是心与心的体谅 /264
- ◎仁慈能获得巨大的财富 /266
- ◎体谅他人莫生气 /269
- ◎世界上最伟大的推销员 /270
- ◎把侮辱视作立志的种子 /272
- ◎少怪罪别人而要多检讨自己 /273
- ◎对客户表示真诚而恰如其分的感谢 /274
- ◎让客户充分表达意见 /278
- ◎对付发怒的顾客不妨委婉一些 /279
- ◎讨债秘方 /280
- ◎重新得到借款的证据 /281

第九章 莫与敌人生气

- ◎宽容曾经让你下地狱的人 /285
- ◎敢于竞选 /286
- ◎反驳讽刺自己的竞争对手 /287
- ◎莫与伤害自己的人生气 /288
- ◎如何体谅竞争对手 /289
- ◎宽容嫉妒自己的人 /292
- ◎体察冒犯自己的人 /293

- ◎不要往对手的伤口上撒盐 /294
- ◎真情化解怨恨 /295
- ◎消除敌对情绪 /296
- ◎善待你的对手 /298
- ◎从对手身上汲取营养 /300
- ◎学会爱你的仇人 /301
- ◎把敌人变成贵人 /304
- ◎王子妙法解冤仇 /305
- ◎救助敌国孤女的聂荣臻 /306
- ◎帮助诽谤者谋生 /308
- ◎用玩笑击中要害 /309
- ◎里根的转守为攻 /310
- ◎罗斯福和斯大林的笑 /310
- ◎哈里森的选择 /311
- ◎总统准备去国会 /312
- ◎尼克松总统公布家庭财务 /313
- ◎让竞争对手拥护自己 /314
- ◎决斗中的大仲马 /315