

不要为小事生气

世上最坚强的人 就是能够驾驭心灵的人
智者以理智控制情绪 不智者以情绪控制理智

陆明
编著



中国市场出版社
China Market Press

不要为小事生气

世上最坚强的人 就是能够驾驭心灵的人
智者以理智控制情绪 不智者以情绪控制理智

陆明编著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目(CIP)数据

不要为小事生气/陆明编著. —北京:中国市场出版社,
2006.1

ISBN 7 - 80155 - 986 - X

I. 不... II. 陆... 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 153385 号

书 名:不要为小事生气

编 著:陆 明

责任编辑:宋 涛

出版发行:中国市场出版社

地 址:北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)

电 话:编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340

68024335 68033577

经 销:新华书店

印 刷:三河国英印务有限公司

规 格:787×1092 毫米 1/16 13 印张 180 千字

版 本:2006 年 8 月第 1 版

印 次:2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80155 - 986 - X/B · 14

定 价:24.80 元



责任编辑:宋 涛
选题策划:辉 浩

 行 • 63057579
WALKER STUDIO
2008.11.12

前言

你常遇事小题大作,被情绪牵着鼻子走吗?你常为生活中的小事耿耿于怀吗?你相信一个人可通过改变自己的态度,而改变一生吗?

每个人生活中都会有一些不如意的事情,而这些不如意的事情带给每个人的影响又各不相同。有些人可能会因为这些不如意的事情而郁郁寡欢,也有些人会从中发现快乐!换一种角度看世界,世界就会因你而不同!

事分大小、轻重缓急,在每个人的心目中,都会自动将所面临的、接触到的事情自动化分为大事、小事……一段时间内你的大事越多、小事越少,你的压力就会越大,久而久之,你的生活就会被弄成了一场又一场的紧急事故。试想,一个人的精力毕竟有限,若是每天都去处理“紧急事故”,不知道可以维持多久。

虽然烦恼来无影去无踪,但当烦恼来临时,人们也并非束手无策。人要想排除烦恼的困扰,首先要学会宽容和忍让,要去除嫉恨之心,要学会宽宏大度,要有“宰相肚里能撑船”的雅量。同时,要学会理解人、体贴人,能够以诚待人、以情感人,不要为一些小事而耿耿于怀。如果双方都逞强好胜,矛盾就会愈积愈深,最后发展到势不两立的地步,既破坏了人际关系,又影响团结,还有损身心健康。所以,要善于调整自己的心态,学会排解生活中烦心的事情,任何烦恼都会冰消雪融。

你无法选择你的老板,你更无法选择你的出身,可是我们却可以选择换一种角度去看待问题。一个苛刻的老板,可以锻炼我们的耐力;一个贫苦的出身则可以更加激发我们奋发图强的斗志。

其实,上帝对每个人都是公平的,只是每个人面对烦恼时,考虑问

题的角度不同罢了。凡事应该多往好的方面想一想,心中才会有豁然开朗的感觉,眼前才会出现“柳暗花明又一村”的景象。

学会忍让,学会“化干戈为玉帛”。只有这样,你才能知足常乐,才能不会经常为一些小事而生气伤神。

人生是短暂的,所以,生活中不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀,为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。英国著名作家迪斯雷利曾经说过:“为小事生气的人,生命是短暂的。”如果你真正理解了这句话的深刻含义,那么你就不会再为一些不值得一提的小事情而生气了。

本书详细分析了人们日常生活中生气的原因和生气引发的不良后果,通过事例说明了不要为小事生气的重要性,还教会你消除生气的方法。希望通过阅读此书,能让你从中受益,在生活中真正做到“不为小事生气”,愿你有一个健康的身体,愿你每天都有一个好的心情。

编 者

2006 年 5 月

目 录

第一章 生气时的情形 (1)

生气人人都会,但生气时的情形各不相同。有的人大发雷霆,有的人沉默不语,还有的人让你看了哭笑不得。虽然生气时的样子千奇百怪,但生气时脸上显示的大多是丑态。不管是发脾气还是生闷气,长期下去,都会使你面部表情呆滞,无精打采。

何为生气 (1)

生气就像一把刀子 (4)

一只咬了主人的狗 (6)

庙在自己的心里 (8)

发怒与生气 (11)

发脾气与生闷气 (13)

摔打物品 (15)

自残身体 (17)

过于敏感 (20)

看什么都不顺眼 (23)

人发怒时的丑态 (25)

生气如蛀虫 (27)

该愤怒时才愤怒 (29)

第二章 气从何来 (32)

谁也不会无缘无故地生气,凡事都事出有因。事从两来,莫怪一人。合理的生气是情绪的正常发泄,但现实生活



不要为小事生气

中有些人会莫名其妙地生气,这多与个人的心态有关,心胸狭隘的人和自私心理严重的人常常容易生气。

没有摆正自己的心态·····	(32)
遭到训斥和责骂·····	(34)
自私心理严重·····	(37)
坏情绪堆积太多·····	(39)
判断失误·····	(43)
脾气暴躁易怒·····	(46)
心胸狭隘·····	(49)
性格偏激·····	(52)
跟自己过不去·····	(55)
说话口无遮拦·····	(60)
工作上不顺心·····	(62)
受到坏情绪的传染·····	(64)
人比人 气死人·····	(66)

第三章 生气的危害 ····· (69)

2

生气有百害而无一利。爱生气的人首先会危害到自己的身心健康——经常生气会使你身体免疫力下降,严重的还会郁积成疾,缩短寿命;另外,经常生气必然会影响到你和周围同事的关系,从而也影响了你的正常工作和事业的发展。

情绪影响健康·····	(69)
气大伤身·····	(72)
大怒是致病的第一因素·····	(75)
生气只会害了自己·····	(78)
常常因小失大·····	(80)
生气时,你的行为 85% 都是错误的·····	(82)
影响邻里关系·····	(85)
爱生气的人不长寿·····	(88)
影响下属的工作积极性·····	(89)



影响人际关系	(93)
影响工作和升迁	(95)
“火”山爆发的不良后果	(97)
被敏感所毁灭	(100)
天才在愤怒中陨落	(101)
生气付出的惨重代价	(103)
粗暴的人惹人烦	(105)
生气常会败事	(106)
第四章 学会不生气	(109)

生气虽然常见,但为一些小事生气又是不值得的。学会不生气的方法很多,要学会尽快忘却烦恼,学会自我放松,放下才是快乐,知足才能常乐。陶铸先生说得好:“如烟往事俱忘却,心底无私天地宽。”

挥别工作怒气	(109)
正面自我暗示	(111)
学会自我放松	(114)
学会遗忘	(117)
好心情靠自己营造	(121)
知足者常乐	(123)
调整自己的心态	(125)
退一步海阔天空	(127)
冲动之前先思考	(129)
适度宣泄	(132)
恭敬不如从命	(134)
遇事要冷静	(136)
勇于面对挫折	(139)
培养良好的情绪	(143)
愤怒的自我控制	(145)
吃亏是福	(146)



不要为小事生气

宽以对人	(150)
学会职场灭火	(153)

第五章 妙用生气

(156)

我们要学会把生气用在对自己有利的一面,让它能够得
到有益的释放。生气虽然弊大于利,但只要合理利用,妙用
生气,在生气的时候冷静地思考,理智地面对,就能化压力为
动力,变生气为争气。

变生气为争气	(156)
化愤怒为力量	(159)
用微笑代替生气	(161)
适可而止	(163)
有原则地发怒	(166)
以理性代替冲动	(169)
变压力为动力	(171)
放弃也是一种美德	(173)
放下就是快乐	(177)
激怒对方吐真言	(181)
给彼此找个台阶下	(183)
卧薪尝胆	(186)
以退为进	(188)
换汤不换药	(190)
妙用精神胜利法	(192)
用自嘲调节心理天平	(193)
期望值不要太高	(195)
善于沟通	(197)



第一章 生气时的情形

生气人人都会,但生气时的情形各不相同。有的人大发雷霆,有的人沉默不语,还有的人让你看了哭笑不得。虽然生气时的样子千奇百怪,但生气时脸上显示的大多是丑态。不管是发脾气还是生闷气,长期下去,都会使你面部表情呆滞,无精打采。

何为生气

1

天下有不如意事,不当忿激与争。

——陈于陛

生活中经常有人为一些小事而生气,其实他们也不想这样做,但就是控制不了自己的心情。生气不但影响了自己的身心健康,而且还影响到周围的人际关系。

下面我们来看看一位少妇时常生气的例子。

从前,有个妇人,遇到不顺心的事时就生气,和邻居、朋友的关系都搞得很僵。她非常恼火,想改吧,一时又改不了,于是终日闷闷不乐。

有一天,她和一个好友聊天时,说出了心中的苦闷。朋友听完后就对她说:我听说南山庙里的老和尚是个得道高僧,他也许可以帮你解决这个问题!

于是,她去找那个高僧,对高僧说:“大师,我怎么老是生气呢?你



不要为小事生气

能告诉我为什么吗？”高僧笑而不答：“哦，施主，请跟我来！”高僧把妇人带到了一个小柴房的门口，说：“施主，请进！”妇人很奇怪，但又不明白高僧的意思，但她还是硬着头皮走进了柴房。这时，高僧迅速把门关上并上了锁，继而转身走了。妇人一看，就气不打一处来：“你个死和尚，干嘛把我关在里面啊？”“快放我出去……”

骂了很久，高僧也不理会。妇人又开始了哀求，高僧仍置若罔闻，最后妇人总算是沉默了。高僧来到门外，问她：“你现在还生气吗？”

妇人回答说：“我只是在生我自己的气，我为什么会到这鬼地方来受罪。”

“连自己都不能原谅的人，怎么能够原谅别人呢？”高僧拂袖而去。过了许久，高僧又来问她：“还生气吗？”

“现在不生气了。”妇人回答说。

“为什么呢？”

“气也是没有办法啊。”

“你的气还没有消逝，还压在心里，爆发以后仍会很剧烈。”高僧说完又离开了。

当高僧第三次来到门前时，妇人立即上前说：“我现在不生气了，原因是不值得气了。”

“还知道什么叫不值得呀，看来心中还有衡量，还是有气根的。”高僧笑着说。

当高僧迎着夕阳站在门外时，妇人这样问高僧：“大师，何为气呢？”

高僧把手中的茶水倾洒在了地上。妇人看了很久以后，顿悟，叩谢后回去了。

从这个故事中，我们可以得出这样的结论：很多时候，我们认为别人伤害了我们，可从来都不知道从自身找原因，难道真的都是别人的错吗？仔细想想你就会发现：原来老天也很眷顾自己！朋友也从未曾主动离弃！

何苦一定要生气呢？气其实就是别人吐出了但是你却接到口里的那种东西，你吞下就会觉得反胃；你不在意它的时候，它也就会自动



消失。

夕阳如金，皓月如银，人生的幸福、快乐是享受不尽的，哪里还有时间去生气呢？

生气就是拿别人的错误来惩罚自己

生气就是拿别人的错误来惩罚自己。这是一句至理名言！

看到身边的一些琐碎小事，我们就气不打一处来！而且气得特别厉害。要么大哭一场，要么喝闷酒，要么疯狂购物。其实这样做又有什么用呢！

如果我们有点事就大发脾气，难道对方就能得到惩罚了吗？结果只能适得其反。如果我们生气大哭一场，只能把自己眼睛哭得红肿；如果我们喝闷酒，只能伤害自己的身体；如果我们疯狂购物，也只能挥霍自己的钱财。这其实都是在惩罚自己。

生气不但解决不了问题，相反会把问题搞得复杂化了！

回过头来想想，人生在世也就那么几十年，为什么非要让生气来占据自己的生活空间呢？来人世走这一遭真的是不容易——灵魂从母体诞生，到飘飘荡荡不知往何处去，忘却前尘旧事，再回到另外一个世界上去！多么不易啊，干嘛要有那么多的烦恼呢？

佛说，烦由心生，而心呢？怎会生出那么多的欲望呢？贪婪、嫉妒、虚荣……友情、爱情、亲情……懦弱、坚强；高兴、烦恼；争强好胜、口蜜腹剑……种种的欲望汇入本应清清爽朗的人世间，本是一张白纸的小小人儿，又怎禁得住各种欲望颜色的浸染呢？每个人生气时都会有这样或那样的理由：受到极不公正的待遇了会生气，受到他人的侮辱了会生气，亲人间寡情薄意了会生气……总之，只要人还活着，还有意识，就免不了生这样或那样的气，即使知道那句“生气是拿别人的错误来惩罚自己”，还是免不了要生气。

人生不如意事十之八九，面对困惑，心情难免会受到波动，但情绪反应却又影响着我们的生活，大师开释：“生命的完整，在于宽恕、容忍、等待和爱，如果没有这一切，即使你拥有了一切，也是虚无。”要知道，“上帝在关上一扇门的同时，一定会再为你打开另一扇窗”。



生气就像一把刀子

没有人制定具体的游戏规则,但你明白那尺度在哪里。

——苏格拉底

发怒时候的样子每个人都见到过,眉毛皱起来,脸部肌肉绷紧,非常难看。生活中每个人都会因事情的不顺心而发怒,有的时候还会怒气冲天。虽然发怒是一个人正常情绪的流露,但是如果经常发怒,不仅会给自己带来身心上的疾病,而且会伤害到周围的人——又有谁会愿意整天听你怒吼呢?

怒气的产生,来源于一个人对外部世界的认识、解释和评价,当然,跟一个人的性格也有一定的关系。面对同样的一件事情,有些人非常坦然,有些人却气得脸红脖子粗。

一般说来,愤怒情绪的发展有几个阶段。刚开始的时候,只是脸部表情上的不愉快、气恼或者低声嘀咕;如果情绪激动的话,愤怒就会加剧,继而浑身发颤、双手抖动,甚至还会失去自控、大怒乃至暴怒,最后还会变成丧失理智的狂怒。富兰克林说的好,愤怒是“起于愚昧,终于悔恨”。

如果能够了解到愤怒情绪是逐步发展的,就可以测定愤怒时的状况,以便及时地把怒气消灭在萌芽状态;相反,越是升级就越难以控制。

有一个名叫小虎的男孩儿,在他小的时候,脾气特别坏,动不动就会生气。有人稍微碰到他,他就会生气。有谁惹他,他就会大声地骂人,甚至用力地打人,要不然就会放声大哭,仿佛要掀起屋顶盖。每一次只要他生气了,大家就会躲得远远的,害怕被“台风尾”扫到。



有一次,他跟弟弟闹别扭,他的牛脾气上来了,气得脸红脖子粗,两手插腰,一边跺脚一边骂。这时候妈妈静静地走了过来,拿着一个镜子放在他的前头。他看到了自己——眉头紧锁,面容皱皱的,恐怖而好笑,原来生气时是这样的丑啊。从此以后,每次他只要生气就会联想到自己生气的脸,想到自己如此难看,也就不再乱使性子了。

生气是一把难用的刀子

生气是一把难用的刀子,如果没有适当地运用它,很可能会伤害到别人,所以,我们要选对时机去运用它。生气像一场火灾,而心则是灭火器或水,当火灾发生时,我们应尽快压制火苗,而不是让它继续烧下去,毕竟当自己的房子烧起来时,没有人想让它烧下去,大家都是匆忙地拿水或灭火器去灭火。

生气也是短暂的发疯,随时会失掉缘分。当一个人情绪失控,是因为生气这个病毒正在扩大它的范围,要想除掉这个病毒,就不要一直想着别人的过错,也要想想自己的过错,也许这个病毒就不会感染到你了。

当长辈做错事时,我们不要用恶劣的态度对待他,因为他是我们的长辈。如果晚辈做错事时,我们一定要让他改正,耐心告诉他错在哪里,长大他就会慢慢知道了。

有人生气时,会把生气的表情写在脸上,其实这样很不好,因为这样只会让大家都觉得你是一个坏脾气的人,不好相处,所以人人都会对你避而远之。

因此,希望我们每个人都能把生气这把刀给修好,从而为自己所用。



不要为小事生气

一只咬了主人的狗

在人生的道路上能谦让三分,就能天宽地阔。

——卡耐基

攻击——自卫的开始

有一位先生养了一只狗,温驯乖巧。可是有一天这只小狗被邻居的大狗咬伤了,邻居马上把它抱来归还主人。当主人心疼地伸出双手把小狗接过来时,却没有想到它竟然突然攻击主人,紧紧地一口咬住了主人的手。

这时主人不但没有生气,反而这样对邻居说:“它咬我是因为它受伤了。”

这是小狗在受伤时候的本能反应,不是因为它恨自己的主人,而是为了自我防卫,以免下一次再受伤。这个时候主人如果误以为小狗是蓄意攻击他,一定就会生气。

关怀——疗伤的最佳良药

如果我们觉得对方是针对自己发脾气,一定也会生气的,不是骂难听的一句话,就是用冷漠去拒绝对方。

原因是我们也受伤了,也需要自我防卫。

如果我们可以看到:他对我凶,原因是他受伤了,事情就可以正确地解决。

我们要怎样去面对一个心灵受伤的人呢?首先他需要被了解并且被接纳。

妈妈这样对孩子说:“你今天在学校里受委屈了,来,告诉我发生了什么事情。”



bu yao wei xiao shi shang qi

太太对发脾气的先生说：“你现在心情不好，除了我以外，还有谁惹你生气了啊？”

而另外一位先生对沮丧的太太说：“一整天在家带孩子真的非常辛苦，希望我为你做点什么呀？”

这样对方的情绪很快就可以稳定下来。在感受到被了解和被接纳以后，他们很可能因为刚才失礼的表现感到内疚。

省思——突破的开始

《罗马书》第十二章第二十节说：“你的仇敌如果饿了，就给他吃；如果渴了，就给他喝；原因是，你这样做就是把炭火堆在他的身上。”

何况很多人不是我们的仇敌，我们为什么要和他们作对呢！

有一次自己的脚趾受伤了，而别人从自己身边经过时又碰到了它，我痛得本能地大叫：“你为什么踩我？很痛唉！”把对方吓了一跳——他是故意踩的吗？

其实他只是无意中碰了一下，不是故意伤害我的。

心灵的伤口也是如此。有一个姐妹在电话中啜泣着说：“我觉得我快把我的孩子毁了，他们犯一点小错误，都会把我气得对他们怒吼，我知道我不应该说一些难听的话，但这是没有办法控制的事情。”

我这样对她说：“原因是你自己曾经受过特别深的伤害，没有完全被医治，而他们却碰到了你的伤口。”

这个姐妹的伤口是自卑感。在不确定自己的价值的时候，以至于在孩子表现不好的时候，她就觉得自己好像被否定了一样，愤怒只是被否定以后本能的反应。

其实，生活中许多事情都不是绝对的，只要你心里想得开就行，何必在乎别人怎么看或者怎么说呢？如果我们太在意别人的看法，那么我们的生活一定会苦多于乐，毕竟我们没有办法改变他人的思想。如果想要自己生活得快乐，要使别人对自己感兴趣而且有好感，克服人际交往中存在的过于敏感心理永远是非常现实的一个课题。

