

世界上没有真正不快乐的人，
只有不肯快乐的心！

NI KEYI
BUSHENGQI

你可以

不生气

张笑恒◎编著



你可以不生气
NI KEYI BUSHENGQI

帮你消除烦恼的心灵鸡汤，
让你心情愉悦的灵丹妙药！

北京工业大学出版社

NI KEYI BUSHENGQI

张笑恒 (JH) 目录页设计图

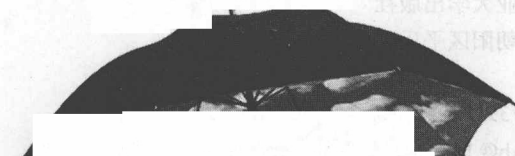
业工京北 ; 京北一 答 编 写 美 术 产 品 不 以 理 可 采

1. 010.1 林 强 出 版 大

ISBN 978-7-2639-2318-2

你可以 不生气

张笑恒◎编著



你可以不生气
NI KEYI BUSHENGQI

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以不生气/张笑恒编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2218 - 5

I. ①你… II. ①张… III. ①愤怒—自我控制—通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208914 号

你可以不生气

编 著: 张笑恒
责任编辑: 石莎莎
封面设计: 天之赋设计室
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码: 100124
电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbstfb@163.net
承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16
印 张: 16
字 数: 200 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版
印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2218 - 5
定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

QIAN YAN

上班路上遇到交通事故拥堵不堪，录入文件时电脑突然出现故障导致资料全部丢失，鸡毛蒜皮的小事却引得夫妻之间唇枪舌剑，利益得失的问题导致同事之间钩心斗角……太多太多的事情容易让我们陷入一种生气或愤怒的情绪中，有些事情甚至会使我们暴跳如雷。

特别是在如今全球陷入金融危机的情况下，工作难找、公司裁员等，都会让我们的情绪波动得更厉害，让我们的心情更复杂。时刻处于紧张状态的我们，紧绷着那根脆弱的神经，敏感使我们很容易被生活中的琐事触怒。这些，对我们的身心健康都是不利的。英国著名作家迪斯雷利曾说：“因为小事而生气的人，生命是短促的。”生气是拿别人的错误来惩罚自己。既然如此，为了我们的健康，请你不要生气。

心情的好坏，多与自己内心的想法有关。正因为我们太容易计较生活中的得与失，太容易看到生活中的不公平，才会陷入痛苦万分的境地而不能自拔。一旦我们陷入心情低潮，就会不时感到世界的阴冷，有时候，还会以此为借口做一些让自己后悔的事情。相反，当我们心情好的时候，会很容易地感受到这个世界的温暖和

前言

爱意。

人生如同倒置的沙漏，生气和快乐各占一边，生气的时刻多了，快乐就远了。与其生气，不如将该放下的放下，摆正自己的心态，积极改变现状，努力争口气，来赢得别人的喝彩。记住，在心灵深处，天堂与地狱只有一念之差。你用什么样的方式思考，就会产生什么样的结果。用心寻找，生活中到处是惬意、迷人的风景。

国学大师季羨林先生说，不完美才是人生。既然这样，我们就没必要刻意地追求完美。人生十有八九不如意，我们不必要这么较真，学会心平气和地接受，才能以最好的姿态去面对生活中的不如意。

第一章
走出斤斤计较的圈子，
别在为小事抓狂

目
MU



林美幸引大学国研五，美十全十百数味，美六全十百数世主人
学，具到大部不始初菲，其味酸甜“主人美下美食不”；言词生
快而大感变种新幕以源本，竟静幽味产年心会

第一章 走出斤斤计较的圈子，
别在为小事抓狂

人们往往能勇敢地面对生活中那些重大的危机，却常常会被芝麻小事纠缠得苦不堪言。生命太短暂了，别让小事绊住我们前进的脚步，不要让烦恼浪费我们宝贵的时光。

04 04 UM

05 05 UM

06 06 UM

07 07 UM

08 08 UM

09 09 UM

10 10 UM

11 11 UM

12 12 UM

13 13 UM

14 14 UM

15 15 UM

16 16 UM

17 17 UM

1. 生命如此短促，怎顾得计较小事 2

2. 不因别人的言语而自寻烦恼 3

3. 看淡生活中的不顺和不快 5

4. 遇事不钻牛角尖 7

5. 小事不妨装“糊涂” 9

6. 对于缺点，就“睁一只眼闭一只眼”吧 10

7. 以最单纯的态度对待每件事 12

8. 别把曾经的错事刻在心上 15

9. 不做无谓的比较 17

10. 羡慕别人不如珍惜自己所拥有的…………… 19

第二章 不完美才是人生， 不必鸡蛋里挑骨头

人生也许有十全九美，却没有十全十美，正如国学大师季羡林先生所言：“不完美才是人生。”既然如此，有时就不必太较真，学会心平气和地接受，才能以最佳的姿态去面对。

1. 不幸的人不只你一个…………… 24
2. 生活是不公平的，你要学会适应它…………… 26
3. 缺陷有时也是一种恩惠…………… 28
4. 将宽恕带给伤害你的人…………… 30
5. 不必坚持自己是对的…………… 32
6. 不要急着指责他人…………… 34
7. 停止毫无意义的自责…………… 36
8. 没事别和自己较劲儿…………… 38
9. 如意和失意是人生的两个车轮…………… 40
10. 不必为生活中的遗憾而耿耿于怀…………… 42

第三章 何必怒上心头， 看得开才能活得好

人生的道路起起伏伏，峰顶、谷底纷杂交错，太多的悲伤、哀愁都是自己的心态造成的。幸福、快乐是一辈子，失意、落魄也是

一辈子。看得开才能活得好，天空不总是乌云密布，一切都会雨过天晴。

08	8
1.	想要事情往好处发展就别往坏处想	46
2.	想想看，一年之后还要紧吗	48
3.	小事一桩，何必怒上心头	50
4.	你并没有失去一切	53
5.	看得开才能活得好	55
6.	向前走，别再看那个绊倒你的坎	57
7.	宿命，只是弱者安慰自己的借口	60
8.	能活到今天，已经很了不起了	62
9.	一切都将雨过天晴	64
10.	最糟，也不过是从头再来.....	66

第四章 多为拥有的庆幸，

别为得不到的郁闷

只盯住那些你想要还没有得到的，无论你已经获得多少，都会觉得自己是个穷人。仔细数数那些握在你手中的，你会发现自己其实已经很富有。

111	9
111	01
111	11
111	51
1.	其实，你已经很富有	70
2.	别以为每个人都该喜欢你	73
3.	为失去太阳流泪，也将失去群星	75
4.	别让心灵在奔跑中日渐麻木	78
5.	过于执著想要的结果，只会加重你的不幸	80

目录

MU LU

- 6. 别再抱怨，你已经足够幸运 82
- 7. 知难而退，也是一种智慧 84
- 8. 计算你的幸福 86

第五章 心情好时怀抱感激， 心情不好时保持风度

心情好的时候，我们会觉得这是一个充满爱和温情的世界，这时候心怀感激是容易的。而当心情陷入低潮，我们常常会不自觉地愤怒、发火，但其实这个世界并没有改变太多。保持风度，才不会做出令自己后悔的傻事。

- 1. 学会感知幸福 92
- 2. 每天都过“感恩节” 94
- 3. 不要忽略，哪怕一朵梔子花的清香 97
- 4. 对陌生人微笑，注视着他们的眼睛 100
- 5. 生气时从一数到十 102
- 6. 学会情绪转向 104
- 7. 不被心情左右 106
- 8. 你有多长时间没哭过 108
- 9. 别为偶尔的批评抓狂 111
- 10. 多一点耐性更顺心 114
- 11. 为心灵找一个解脱的出口 115
- 12. 无论怎样，生活还要继续 118

第六章 抱怨不如改变， 生气不如争气

生气就是跟自己过不去，只会怨天尤人，你注定无法成为快乐的人；而争气就不同了，它会使人充满斗志，积极地改变现状，摆正心态、平心静气、积极上进，使自己做得更好，赢得别人的喝彩。

1. 你抱怨的事真那么严重吗..... 122
2. 与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛..... 124
3. 挣脱抱怨的束缚..... 126
4. 提防那些跟着你一起抱怨的朋友..... 128
5. 光发牢骚不行，请提出建议..... 131
6. 无法改变事实时就改变自己..... 133
7. 适时咽下一口气..... 136
8. 不要把工作中的坏情绪带回家..... 138

第七章 打开烦恼的心结， 有一种快乐叫放下

生命如一片扁舟，如果负载太多，注定无法远行。该放下的就要放下，只有这样才能轻松到达目的地，也才有时间和心情去享受生活的美好。

1. 松开的手比紧握的手拥有更多..... 142
2. 活得太累，只因索求太多..... 144
3. 舍弃有时反而是一种获得..... 146
4. 相识是一种缘分，分离也是一种缘分..... 149
5. 多一物多一心，少一物少一念..... 152
6. 不是每件事都值得去做..... 153

第八章 感谢折磨你的人和事， 勿拿别人的过错惩罚自己

生气是拿别人的错误来惩罚自己。所以，在别人犯错时，不要生气，不要惩罚自己，用宽广的胸怀来对待人和事，你会发现你收获的不仅仅是一份美好的心情。

1. 换一种角度去看生活中的那些荆棘..... 158
2. 不绝望就有希望..... 160
3. 把困难当做自己的恩人..... 163
4. 学会在逆境中微笑..... 165
5. 在泥泞里行走，才会留下深深的脚印..... 166
6. 仇恨并不会让折磨你的人痛苦..... 168
7. 生气是用别人的错误来惩罚自己..... 169

第九章 没有糟糕的事情， 只有糟糕的心情

生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。只要选择了一种积

极的心态，懂得用心去体味生活，就会发现，生活中处处都有美丽动人的风景。

1. 做心情的主人	174
2. 捕捉生活中的阳光	176
3. 把吹口哨的心情找回来	178
4. 每个人都有快乐的权利	181
5. 优雅地欣赏人生每一阶段的风景	184
6. 别让困境遮挡住你的双眼	186
7. 要善于发现并欣赏生活之美	189
8. 把光线放进去，黑暗自然会逃走	191
9. 吹散“过去”的阴影	193

第十章 倒掉鞋子里的沙， 清扫内心的垃圾

嫉妒、冷漠、懦弱、贪婪、自卑、抑郁，这些是我们心中的垃圾、鞋里的沙子，它们会污染我们的心情，阻碍我们前进，只有倒掉它们，我们才会走得舒适、自在。

1. 化解来自内心的嫉妒	198
2. 勇敢打破冷漠的心墙	200
3. 贪婪会腐蚀你的心灵	202
4. 拒绝骄傲的内心	204
5. 一定要克服你的自卑感	207
6. 抑郁是一种精神自残	209

目录

MU LU

- 7. 自怨自艾，只能加速自己出局..... 211
- 8. 不要让悲观的乌云遮住了阳光..... 214
- 9. 不要让攀比毁掉你的幸福..... 216

第十一章 选择笑对人生， 好心情是自己给的

同硬币有正反两面一样，人生也有两面。光明、幸福、快乐、希望是正面，黑暗、痛苦、绝望、生气是反面。选择反面，只能体味失败；选择正面，才能迎来成功！

- 1. 不快乐是因为你活得不够简单..... 220
- 2. 学会“制造”自己的好运气 222
- 3. 微笑，让你得到的不仅仅是好心情..... 224
- 4. 幽默的你，每天开心多一点..... 227
- 5. 给心情放假，让心情更积极..... 229
- 6. 选择自己喜欢的生活方式..... 231
- 7. 笑对人生的“木结” 234
- 8. 跳出悲伤的井口才能收获浩瀚的蓝天..... 236
- 9. 永远不要失去对生活的热情..... 238
- 10. 给生命更多希望的选择 240

事小嫌忙事小嫌忙，事小嫌忙事小嫌忙

居和事小嫌忙一伙面亦味，脚刺身藤前而事大亦嫌忙人的迷茫所
土事大亦以何；对事小嫌忙，往日的白日下那受承以何；脚手丁
脚舞。嫌忙忙忙，忘不念念，嫌忙忙忙一伙味，手竟眼所露

第一章 走出斤斤计较的圈子， 别在为小事抓狂

人们往往能勇敢地面对生活中那些重大的危机，却常常会被芝麻小事纠缠得苦不堪言。生命太短暂了，别让小事绊住我们前进的脚步，不要让烦恼浪费我们宝贵的时光。

嫌忙忙一不果眼；嫌忙忙忙不，嫌忙忙忙事小嫌忙一伙味。
不嫌忙；嫌忙嫌忙的嫌忙大会五；嫌忙忙忙事小嫌忙，嫌忙嫌忙
嫌忙不嫌忙嫌忙嫌忙不，嫌忙嫌忙的嫌忙嫌忙嫌忙，嫌忙嫌忙

1. 生命如此短促，怎顾得计较小事

相当多的人能够在大事面前稳住阵脚，却在面对一些小事时乱了手脚；可以承受得了巨大的打击，却为小事烦忧；可以在大事上潇洒地放手，却对一些鸡毛蒜皮的小事念念不忘、斤斤计较。我们的生命如此短促，为那些不值一提的小事生气，实在是不值得。

1945年3月的一天，罗勃·摩尔所在的潜水艇遭到了袭击，六枚深水炸弹在潜水艇周围炸开，当时罗勃感觉天崩地裂，他吓得无法呼吸，不停地对自己说：“这下死定了……”

在轰炸期间，罗勃想到了自己曾经因为一些很无聊的小事发愁。比如他曾担忧过没有钱买房子、车子，没有钱给妻子买好衣服，还常常为一点芝麻小事和妻子吵架，甚至还为一次车祸在额头上留下的伤痕发过愁。15个小时后，攻击停止了。

这次危机让罗勃感悟道：“多年之前那些令人发愁的事，在深水炸弹威胁生命时，显得那么荒谬、渺小。我对自己发誓，如果还有机会再看到太阳和星星的话，我永远不会再忧愁了。在这15个小时里，我从生活中学到的，比我在大学念四年书学到的还要多得多。”

当你为一些小事生气的时候，不妨这样假想：如果下一刻死神就要降临，我还会在乎这些吗？还会大发牢骚以泄烦恼吗？当然不会！所以，轻轻松松接受你所遇到的，不论是好的还是不好的。

“生活就是源源不断的事件。”当你认知到小事常常发生，生活中原本就充满了冲突性的选择、要求、渴望与不可预期的事时，你就会变得平静，不会再浪费宝贵的精力去为鸡毛蒜皮的事争斗。

著名的成功学家戴尔·卡耐基认为，许多人都有为小事斤斤计较的毛病。人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间去愁一些很快就会忘掉的小事。而当你敞开心胸、扩大自己的视野时，你会变成一个平静、安宁的人，会从容面对生活，不再为小事抓狂！

2. 不因别人的言语而自寻烦恼

在现实生活中，我们常常会因为别人的一个眼神、一句笑谈、一个动作而心生不安，思虑重重，甚至寝食难安。其实这些眼神、笑谈、动作在很多时候是没有特殊意义的，只是因为我们自己太在乎，所以才会生气。

我们无法左右他人的言论，何况大多数喜欢对别人评头论足的人也的确没有什么恶意，只是随便说说而已。对于别人的评价，我们完全可以采取不介意的态度，更没必要为之生气。

在一次宴会上，美拉认识了一位男士，男士彬彬有礼，谈吐不凡，两个人一见如故，聊得很投机，分手的时候彼此交换了电话号码，答应保持联络。

一周后，美拉主动给他打了电话，并留了言，但迟迟没有回音。美拉把这事告诉了好友，朋友听后嘲笑美拉是个大傻瓜。“现在的男人都是‘花心大萝卜’，到处拈花惹草，没有几个是可以信



赖的。你呀，还是别那么执著了。”朋友劝美拉。

美拉没有像大多数女生那样因为朋友的一句话就怀疑自己的判断力，担心自己是否真的遇上了一个“大萝卜”。美拉不以为然，一个星期后又打了电话，只是还是没人接。但是美拉并没有放弃，她冷静地作了进一步的分析，从这位男士的谈吐举止看来，他并不像那种轻浮的人，美拉相信自己的直觉。至于他没有回电话，或许是因为有事出去了，也可能是因为忙得抽不开身来。

一个月后，美拉再次拨通了那位男士的电话，他们终于联络上了。男士对此事感到非常抱歉，因为工作关系，那次宴会后他就去外地出差了。后来他们俩的关系进一步发展，成了幸福的一对。

要是美拉因别人的看法而放弃了这段缘分，岂不是很可惜？或者因朋友的言论，整日为遇上一个“大萝卜”而愁苦，岂不是自寻烦恼？人言可畏吗？不，可畏的并非人言，我们之所以会在意他人的评论，是因为我们没有足够的自信心，当我们坚定了自己的信念，也就不会因此生气了。

菲尔德，许多年前的美国实业家，他曾率领工程人员，准备用海底电缆把欧美两个大陆连接起来。许多人为他的壮举欢呼，大家称他为“两个世界的统一者”。那时，他一度成为美国最受尊敬的人。

但就在盛大的接通过典仪式上，刚被接通的电缆传送信号突然中断，人们的态度来了个180度大逆转，之前的欢呼声立刻变为愤怒的狂涛。对于这些，菲尔德只是淡淡一笑，不作解释，只管埋头继续苦干。

终于，在经过多年的努力后，欧美大陆之桥最终通过海底电缆被架起，在庆典会上，菲尔德没有上贵宾台，只远远地站在人群中