

处世三不



ChushiSanBu

Bu shengqi Bu baoyuan Bu zheteng

燕君◎编著

经典实用 全本珍藏

不生气 不抱怨 不折腾

- 生气不如争气
- 抱怨不如改变
- 折腾不如努力

这个世界很公平，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄。辉煌与落魄只是一时的，关键看我们用怎样的心态去面对。智慧的人始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的处世态度，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

处世三不



不生气
不抱怨
不折腾

处世三不

ChuShiSanBu
Bu shengqi Bu bao yuan Bu zheteng
燕君◎编著

不生气
不抱怨
不折腾

经典实用 全本珍藏

 华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

处世三不:不生气 不抱怨 不折腾/燕君 编著.—武汉:华中科技大学出版社,
2010年2月
ISBN 978-7-5609-5899-6

I. 处… II. 燕… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 227255 号

处世三不:不生气 不抱怨 不折腾

燕君 编著

责任编辑:杜月朋

封面设计:李尘工作室

责任监印:熊庆玉

责任校对:姜茜

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址:武昌喻家山

邮政编码:430074

电 话:027-87556096 010-84533149-8005,8006

网 址:<http://www.hustp.com>

印 刷:河北固安保利达印务有限公司

开 本:720mm×1000mm 1/16

印 张:17.5

字 数:300千字

版 次:2010年2月第1版

印 次:2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5609-5899-6/B·75

定 价:29.80元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

PREFACE

前言

人的一生究竟要怎样度过？这恐怕永远也无法正确解答。许多人一生都在感叹：我这一辈子，没有一刻让自己安宁过。直到死时，才悟出一点道理：原来是自己“杀”死了自己。

一些人之所以感到处世艰难并不是因为外在的原因，而是自己的思维观念和处世方法出现了问题，愤世嫉俗、圆滑世故、投机取巧、烦闷、暴躁、怨忿、折腾等等，好像整个世界都在跟自己过不去。

这个世界是很公平的，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄，辉煌与落魄只是一时的，关键是看我们用怎样的心态面对。

智慧的人处世时始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的态度，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

不生气

在我们成长的过程中，肯定会遇到很多烦恼和不愉快。但是，在遇到烦恼和不愉快的时候，我们是一直被这个烦恼和不愉快所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中；还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？相信大多数人会选择后者，不生气是处世的一大智慧。



不抱怨

抱怨是最消耗能量的无益举动，我们的抱怨不仅会针对人、也会针对不同的生活情境，表达我们的不满。而且如果找不到人倾听我们的抱怨，我们会在脑海里抱怨给自己听。因此我们应该试着学习接纳自己：抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，应试着用祈祷的方式来诉求我们的愿望。这样一来，我们的生活会有想象不到的大转变，我们的人生也会更加美好、圆满。

不折腾

不折腾就是不要没事找事，无事生非；不要朝令夕改，忽左忽右；不要翻来倒去，改来改去；总之就是不要重复做一些无意义、无关联、不必要的东西。折腾的本质是人为制造矛盾，无休止地运动，闹内讧，翻烧饼，把问题复杂化，加重负担。而不折腾，就是忠于事业；不折腾，就是有所作为；不折腾，就是努力工作；不折腾，就是专注目标！可以说，不折腾的人生就是幸福的人生。

世上所有的人都有一个美好的心愿，那就是一辈子能平平安安、快快乐乐、健健康康、安安稳稳、轻轻松松地一路走过去。要实现这个美好的愿望，就让我们从不生气、不抱怨、不折腾开始吧！

CONTENTS

目录

不生气

第一章 生气的样子很可怕——怒火种种

- 生气让你面目可憎 > 004
- 生闷气伤身体 > 006
- 生气时容易毁坏物品 > 010
- 生气绝食要不得 > 012
- 生气自残未免过激 > 015

第二章 怒火中烧为哪般——怒火之源

- 丢了面子——死要面子活受罪 > 020
- 受到挑衅——气量狭窄易动怒 > 024
- 嫉妒——嫉妒是最无能的竞争 > 027
- 误会——自以为是的怒火之源 > 030
- 冲动——失去理智的魔鬼 > 033



处世三不

不生气 不抱怨 不折腾

第三章 生气像练七伤拳——后果严重

- 气大伤身，盛怒伤肝 > 038
- 迁怒别人，惩罚的是自己 > 041
- 愤怒是人际关系中的癌症 > 044
- 极端的愤怒就是绝望 > 047

第四章 安上怒火制动闸——息怒之道

- 不作盲目比较，保持心理平衡 > 052
- 小不忍则乱大谋 > 056
- 及时宣泄，化解怒火 > 059
- 躲避“雷区”，转移注意力 > 062
- 不生气的最高境界——遗忘 > 064

第五章 生气不如争气——妙用怒气

- 学会偶尔生气，保持身体健康 > 071
- 妙用怒气，提升自己 > 074
- 化愤怒为动力 > 077
- 平息怒气，学会宽容 > 080

不 抱 怨

第一章 你为什么抱怨——揪出元凶

- 为什么朋友越来越少 > 088
- 为什么工作那么琐碎无聊 > 091
- 为什么人生路上处处有坎坷 > 094
- 为什么没有得到机会的青睐 > 098
- 为什么会遭遇不公平 > 101





第二章 抱怨是种传染病——害己害人

- 抱怨起不到任何作用 > 106
- 抱怨让你一无所有 > 109
- 抱怨让你失去机会 > 113
- 抱怨破坏你的人际关系 > 117
- 抱怨会让你活得很累 > 120

第三章 优秀的人绝不抱怨

- 在失败面前屡败屡战 > 125
- 逆境让人变得更坚强 > 128
- 不放弃就不算输 > 130
- 优秀的人都不抱怨 > 134

第四章 积极乐观不抱怨——改变命运

- 态度决定命运 > 139
- 与其抱怨不如改变 > 142
- 心态归零，坚持改善 > 145
- 比别人更努力 > 148

不 折 腾

第一章 “不折腾”蕴含的人生智慧——理解不折腾

- 世上本无事，庸人自扰之 > 156
- 不折腾是人生大智慧 > 159
- “不折腾”蕴含“三不”真谛 > 165



处世三不

不生气 不抱怨 不折腾

第二章 做个潇洒的人——不瞎折腾自己

- 莫以减压为名瞎折腾 > 171
- 清闲自然，不为假时尚所累 > 173
- 不做无事生非、自寻烦恼的人 > 177
- 量力而行，不逞匹夫之勇 > 181
- 凡事保持平常心 > 184

第三章 做个亲和的人——不瞎折腾家人

- 别让功利、虚荣毁了亲情 > 189
- 相互信任是夫妻和睦的基础 > 193
- 洁身自好，忠于爱人 > 197
- 尊重差异，不挑不弃 > 200

第四章 做个聪明的人——不瞎折腾朋友

- 对朋友的过错勿耿耿于怀 > 205
- 朋友不是我们的人生拐杖 > 208
- 对朋友不要太计较 > 211
- 照顾朋友的面子 > 215
- 要想失去朋友，就利用他 > 218

第五章 做一名优秀的员工——努力工作不瞎折腾

- 狂妄自大是职场拦路虎 > 223
- 不要替上级做决定 > 226
- 职业方向不明，只能是“瞎折腾” > 229
- 不该说的千万别说 > 233
- 频繁跳槽，越跳越糟 > 236





第六章 做个谨慎的生意人——商场不瞎折腾

- 风云变幻生意场，胜负不惊平常心 > 241
- 错了就别硬较劲，该回头时须回头 > 244
- 相互拆台瞎折腾，团结协作共发展 > 247
- 脚踏实地，不折腾最容易成功 > 250

第七章 做个称职的领导者——精于管理不瞎折腾

- 没事找事，不配做领导 > 256
- 信任而不是猜疑 > 258
- 好领导无须事必躬亲 > 261
- 不能做到完全公平，也要保持公正 > 264



不生气

在我们成长的过程中，肯定会遇到很多的烦恼和不愉快。但是，在遇到烦恼和不愉快以后，我们应该以什么样的态度去对待它呢？是一直被这个烦恼和不愉快所困扰而生气，整日沉浸在痛苦中；还是忘掉它，把烦恼和不愉快抛到脑后？



第一章

生气的样子很可怕——怒火种种



生气是人们事与愿违时做出的一种消极反应，或者是人们经历挫折时的一种后天性反应，是以自己所不欣赏的消极行为对待与自己愿望相悖的现实的精神状态。生气往往表现为嘲弄、讥讽、怒骂、沉默不语、生闷气、发脾气、勃然大怒、敌意而怒目相视、乱摔乱砸东西甚至故意伤害人等。



生气让你面目可憎

动辄发怒是放纵和缺乏教养的表现。

——普鲁塔克

每个人都有七情六欲。在人的七情六欲中，有一种就是怒。梁实秋说：“一个人发怒的时候，最难看。”这是说，当一个人发起怒来的时候，脸红脖子粗，有损形象。

刘小姐是一家电视台的主持人，长相甜美，气质高雅，性格温柔，看她的时候都让人觉得很舒心。有一次，她邀请了一位小嘉宾上节目，因为堵车，她赶到电视台时离节目开播只有5分钟时间了。

当刘小姐急匆匆地带嘉宾往直播室走的时候，警卫却伸手挡住了她们：“请出示嘉宾证。”这时台长已经下班回家，现在去开证明也来不及了。刘小姐只好给警卫解释，解释了半天，警卫只有面无表情的一句话：“不行！”

刘小姐很失望，觉得警卫成心跟自己过不去，又不是不认识自己，干嘛这样认真呢！

5分钟后，节目开播。刘小姐又急又气，脸色大变，先是用双手狠狠抓挠自己的头发，然后又挥拳又跺脚，还把旁边一张桌子上的东西“唏哩哗啦”地掀了一地。把那个小嘉宾吓得哇的一声哭了起来。

一个星期之后，刘小姐接到那个小嘉宾写的一封信，她说：“刘姐姐，在我心目中，你应该是一个温和、文静的姐姐，是不会生气的人，可是那天你居然生气了，你生气的样子很可怕哦……”

看到这里，刘小姐的脸红到耳根。



是的，刘小姐很生气，但这只能告诉别人她修养不好，除了这个，对解决问题没有任何好处。那次生气，不仅给小嘉宾留下了一个不好的印象，而且她还摔坏了工作筐和好几盘磁带，两天吃饭都不香——这都是一次生气带来的，实在不值得。

人在发怒的时候的确是最难看的。纵然他面似莲花，一旦怒而变青变白，也会面色如土，再加上满脸的筋肉扭曲，龇裂发指，那副面目实在不仅是可憎而已。俗语说，“怒从心上起，恶向胆边生”，怒是心理的也是生理的一种变化。人遇到不如意的事情时，很少不勃然变色的。

一位 70 多岁的老人，半身瘫痪，但每天早晨戴上老花镜，必阅报纸。打开报纸，不久就会把桌子拍得山响，吹胡瞪眼，破口大骂。

因为，报上的记载，他总是看不顺眼，可是自己心里又还想看，但看了就怏气。每当这时他的家人总是躲得远远的，谁也不愿意靠近他。但过不了多久，他就会一阵雨过天晴，怒气也就消了。

诗云：“君子如怒，乱庶遄沮；君子如祉，乱庶遄已。”这是说有地位的人，赫然震怒，就可以收拨乱反正之效。一般人还是以少发脾气少惹麻烦为上。盛怒之下，不但自己的样子很难看，而且，体内血球不知道要伤损多少，血压不知道要升高几许，总之是不值得。另外，血气沸腾之际，理智不大清醒，言行容易逾分，于人于己都不相宜。



处世感悟

一些人很容易生气，他们会为一些鸡毛蒜皮的事对别人发脾气，跟人吵架，但是无论怎样表示愤怒，结果往往都是以后悔告终。一个人在生气的时候，面红耳赤，大吵大闹，嘴巴张得大大的同时，却关上了智慧的大门。最后不仅失去了理智和尊严，还给周围的人传递这样一条信息：他修养不好，涵养不够……如果我们常常告诫自己不生气，这一切就不会发生。

希腊哲学家皮克蒂斯说：计算一下你有多少天不曾生气。在从前，我每天生气；有时每隔一天生气一次；后来每隔三四天生气一次：如果你一连三十天没有生气，就应该向上帝献祭，表示感谢。由此可见，减少生气的





处世三不

不生气 不抱怨 不折腾

次数便是修养的结果。

另一位同属于斯多亚派的哲学家罗马的玛可斯·奥瑞利阿斯这样说：你因为一个人的无耻而愤怒的时候，要这样的问你自己：那个无耻的人能不在这世界存在么？那是不能的。不可能的事不必要求。坏人不是不需要制裁，只是我们不必愤怒。如果非愤怒不可，也要控制那愤怒，使发而中节。佛家把“瞋”列为三毒之一，“瞋心甚于猛火”，克服瞋恚是修持的基本功夫之一。

不生气的智慧

燕丹子说：“血勇之人，怒而面赤；脉勇之人，怒而面青；骨勇之人，怒而面白；神勇之人，怒而色不变。”生而喜怒不形于色，那天赋实在太厚了。

生闷气伤身体

不轻易发怒，胜于勇士。

——所罗门

王女士在某外企公司工作，一直担任重要职务。两年前部门来了一位年轻的女同事，她有活力、有干劲，很快得到了公司上下的认可。王女士渐渐地不受重视，因此，心里很烦闷。工作上不顺心，她想把心里话说给老公听，可是老公太忙，没有时间听她说话。这样一来，她就常常把自己关在屋子里生闷气。不久，她总感到左侧乳房胀痛，用手一摸还有肿块。到医院检查后得知，是乳腺小叶增生。医生询问了王女士的情况后，给她开了一张心理处方：要想不乳痛，不要生闷气。