

不抱怨 不生气 不失控



宿文渊
编著

心量要大，自我要小
喜气要多，怨气要少

抱怨是失败的标签，愚者的陋习；不抱怨是幸福的秘诀，智者的美德。

生气，就是拿别人的错误来惩罚自己。宽容别人，就是善待自己。

情绪不失控，人生才不失控。
心若改变了，情绪就会改变；
情绪变了，行为就会改变；
行为变了，习惯就会改变；
习惯变了，性格就会跟着改变。


宿文渊◎编著



不
失
控

不
生
气

不
抱
怨



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨 不生气 不失控 / 宿文渊编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3976-8

I. ①不… II. ①宿… 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(2013)第198573号

不抱怨 不生气 不失控

编 著: 宿文渊

出版人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 王明贵

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 李梦婷

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 32 字数: 505千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3976-8

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

不抱怨是获得幸福生活的秘密所在。“对过去不悔，对现在不烦，对未来不忧。”远离抱怨能够让我们幸福、快乐地生活。在无法得到自己想要的东西时，与其耿耿于怀，不如放下包袱，整装待发，为下一次的奋斗做好准备。当我们抱怨时，其实是在不断强调我们不想要的人、事、物，但最终这些糟粕不会因抱怨而消失，他们还是会挥之不去，围绕在我们身边。不抱怨是一种大智慧，它是最有效的吸引力法则，不抱怨的人是最受欢迎的人，没有人喜欢喋喋不休的抱怨者。一味地抱怨，使人丧失的不只是面对生活的勇气，还有身边的朋友。爱抱怨也是影响人的职业生涯的因素之一。职场上永无休止的抱怨，只会让人失去奋斗的热情，且让他人敬而远之。荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志。”因此，我们应该学会感恩生活，远离抱怨。人类的烦恼起源于困难本身，但让烦恼得以延续下去的却是抱怨。对于抱怨，17世纪的西班牙思想家、哲学家葛拉西安告诫人们：“藏起你受伤的手指，否则它会四处碰壁。”抱怨也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，它只会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。久而久之，抱怨就成了难以戒掉的鸦片。一个人的心态决定了他的行为和语言，同样，一个人的行为和语言也折射了他的心态，越是绝少抱怨、积极进取的人将越成功，越是怨天尤人、失意颓废的人将越失败。

不生气是成就卓越人生的大智慧。生活中，我们往往会为了一些人和事而生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气。此外还会为塞车、为天气、为别人的态度等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、窝囊气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气

越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。同样，因生活遭受磨难而生气的人，只会每天愁眉不展，更加穷困潦倒。生气让我们在工作、生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。生气不但无助于问题的解决，还扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，破坏我们的人生幸福。中国人常说：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。”其实，一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，与其拿别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，一笑了事罢了。这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？我们虽然不能做到无贪无嗔无痴，但是我们可以做到不生气。在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，用感恩的心看待世界，这样我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

不失控是有效表达自己的最佳状态。性格好了，运气来了；情绪好了，福气来了。我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷。这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。



目录



上篇 不抱怨

第一章 别让抱怨摧毁了你的生活	3
终结抱怨，接受 21 天的挑战	3
抱怨是世界上最没有价值的语言.....	4
抱怨往往来自心理暗示.....	6
怨天尤人不如改变心态.....	7
内心足够强大，生命就会屹立不倒.....	9
多给自己积极的心理暗示.....	10
幸福就在你心中.....	11
别把抱怨当成习惯.....	13
不要抱怨生活的不公平.....	14
生命本身并没有残缺.....	16
第二章 不断抱怨，你的人生怎么了	18
世上没有任何事情是值得忧虑的.....	18
只要心中有灯，就能驱散黑暗.....	19
悲观是自酿的苦酒.....	21
世界因你的心情而改变.....	23
冬天里保持对温暖的想象.....	24
将眼光停留在生活的美好处.....	25





先为自己设想一个好的结果·····	27
在逆境中抱怨，等于遗弃幸运·····	28
勇敢地度过生命中的不如意·····	30
历练太少，就会被挫折绊倒·····	31
第三章 停止抱怨，享受幸福的人生·····	33
内心期待什么就能做成什么·····	33
生命的本质在于追求快乐·····	34
我们随时都有选择快乐的权利·····	36
活着，就是一种幸福·····	37
活在当下，不透支生活的烦恼·····	38
看淡得失，也就减少了痛苦·····	40
幸福在于失意时的忘却·····	41
人生苦旅，等闲视之·····	43
有一颗清静的心·····	44
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华·····	45
第四章 放下抱怨，淡定的人生从来不抱怨·····	47
宽容比怨恨更具威慑力·····	47
与人争辩，你永远不会真赢·····	48
及时原谅别人的错误·····	50
让谣言止于平静·····	52
拥有忍耐力可以战胜一切·····	53
原谅生活，是为了更好地生活·····	54
多点雅量面对嘲笑·····	56
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残·····	57
消灭嫉妒的“毒瘤”·····	59
抱怨源自不知足·····	61

第五章 别抱怨，每一个人的人生都有坎坷····· 63

- 人生没有过不去的坎····· 63
- 冬天总会过去，春天迟早会来临····· 64
- 认真地过好每一天····· 66
- 不要把自己禁锢在眼前的苦痛中····· 67
- 错误往往是成功的开始····· 69
- 笑迎人生风雨····· 70
- 别为了关上的门而痛苦，老天还为你留了一扇窗····· 71
- “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富····· 72
- 人生总是从寂寞开始····· 73
- 砸烂差的，才能创造更好的····· 75

第六章 与其抱怨别人，不如修正自己····· 76

- 抱怨生活之前，先认清你自己····· 76
- 问题的 98% 是自己造成的····· 77
- 问题面前最需要改变的是自己····· 79
- 天堂是由自己搭建的····· 81
- 心里不是堆“垃圾”的地方····· 82
- 要学会清扫自己的心灵····· 84
- 你对了，整个世界都对了····· 85
- 你很重要，所以你没有理由不爱自己····· 87
- 全世界都和你一样不完美····· 88
- 你不可能让所有人满意····· 90

第七章 积极的人生，行动远胜于抱怨····· 92

- 青春经不起一再蹉跎····· 92
- 等待永远是美好的最大敌人····· 93
- 抱怨失败不如用行动接近成功····· 94





清理抱怨，清理行动障碍·····	96
让问题止于自己的行动·····	97
最佳的任务完成期是昨天·····	99
成功不像你想象的那么难·····	100
成功不会怜悯毫无准备的人·····	102
有准备才有成功的机会·····	104
充分准备，帮助你尽早成功·····	106
第八章 不抱怨的身体来自健康的生活理念·····	108
健康比金钱更重要·····	108
失去健康你就失去一切·····	110
良好的生活习惯带来健康·····	111
不要靠酒精消愁·····	113
休息为你赢得好状态·····	115
学会忙里偷闲，张弛有度·····	116
平衡的生活才是幸福的生活·····	118
你的身体跟思想是统一的·····	120
心理健康，身体才会健康·····	122
消极的自我暗示为疾病打开了门·····	123
第九章 学会感恩，不抱怨·····	125
突破自我，远离人生的荒漠·····	125
每个人都需要一颗渴望成功的心·····	126
播下希望的种子·····	128
大成功来自高层次的需要·····	128
拨正心中的指南针·····	130
金钱并不是人生中最重要·····	132
日子难过，更要认真地过·····	133
把不幸当作机遇·····	135

苦难是把双刃剑·····	136
超越人生的苦难·····	138
打开苦难的另一道门·····	139
反击别人不如充实自己·····	140
积极心态能激发无穷潜能·····	141
生命的潜能是无穷的·····	142
把别人的折磨当成前进的动力·····	143



中篇 不生气

第一章 戒贪嗔痴，拔除生气的根·····	147
人生有关隘·····	147
心热如火，眼冷似灰·····	149
欲过度则为贪·····	149
活着绝不是为了赚钱·····	150
心中不染铜臭·····	151
怒气会恶性传染·····	152
莫生气·····	152
不嫉妒，得救赎·····	154
心灵从容方富足·····	155
第二章 勿强求，有舍才能有得·····	157
有轻重便有取舍·····	157
十字路口选择一方·····	157
选择总在放弃之后·····	158
取舍心中自有数·····	159
放弃，为了轻便前行·····	160
舍弃，心不累·····	161





失去也可以拥有轻松·····	162
舍小利，求大利·····	162
失去火把也会有光明·····	163
舍是一种勇气·····	164
放弃是一种智慧·····	165
舍鱼而取熊掌·····	166
得就是失，失就是得·····	167
不舍，留下的是负担·····	168
道不欲杂·····	168
杂而不精，难有成·····	169
一鸟在手，胜过双鸟在林·····	170

第三章 愚蠢的人生气，聪明的人争气····· 171

感谢折磨你的人·····	171
给“气球”松松口·····	172
报复是在给自己挖坟墓·····	173
在逆境中不妨微笑·····	175
沉下心来，才能除掉心中的杂草·····	177
让自己成为珍珠·····	178
富贵不在天·····	179

第四章 莫苛求，世上没有绝对完美····· 181

世上没有绝对的完美·····	181
不要为你的缺点遮羞·····	183
接受别人的帮助不必感到羞愧·····	184
换个角度，从缺陷中发现美·····	185
跨越性格缺陷，完美就在背后·····	186
自卑和自信往往就在一念之间·····	188
每个人都是上帝的宠儿·····	189

包容自己，逃出“心狱”的监禁·····	190
只看我所有的便能拥有快乐·····	192
已经拥有的东西最珍贵·····	193
懂得欣赏自己的生活·····	195
做自己的伯乐·····	196
过度挑剔不如充实自己·····	197

第五章 不生气，心宽了所有的大事都小了····· 199

让他一墙又何妨·····	199
以怨己之心怨人·····	200
化怨恨为宁静·····	201
多个敌人多堵墙·····	202
以爱回报恨·····	203
送一轮明月照心房·····	203
宽容别人，即善待自己·····	204
宽容是善意的责任·····	205
宽心是财富·····	207
点亮心灯一盏·····	208
说声“没关系”·····	210
宰相肚里能撑船·····	211
原谅某些冒犯·····	212

第六章 不较真，人活着可别太累····· 214

世上本无事，庸人自扰之·····	214
把生活当情人，允许他发个小脾气·····	215
生命短促，不要过于顾忌小事·····	216
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少·····	217
睁一眼闭一眼，对小事不予计较·····	218
且咽一口气，内心的格局便开朗了·····	219



不要为了无聊的事小题大做·····	221
不要让小事情牵着鼻子走·····	222
抛开烦恼，别跟自己较劲·····	223
生气不如“消”气，不必在意太多·····	225
如果没有坏消息，受点欺骗也不算什么·····	226

第七章 要宽容，不要拿别人的错误惩罚自己····· 228

人的心胸就好比芥子·····	228
胸襟的大小可以丈量你的世界·····	230
放开胸怀得到的是整个世界·····	232
包容比惩罚更有力量·····	233
包容的实质是包容自己·····	234
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼·····	236
遇谤不辩，沉默即宽容·····	237
心宽寿自延，量大智自裕·····	239
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠·····	240
克服狭隘，豁达的人生更美好·····	242
宽容，让痛苦变为伟大·····	243
千金易得，宽厚之心难求·····	245

第八章 不做“气死牛”，人生要适时变通····· 247

懂得变通，不通亦通·····	247
人生处处有死角，要懂得转弯·····	248
变通，走出人生困境的锦囊妙计·····	250
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井·····	252
从没有一艘船可以永不调整航向·····	253
与时俱进，随时进行自我更新·····	255
执着与固执只有一步之遥·····	257
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋·····	259

失败时，我们不妨换个角度思考·····	260
跌倒后不急于站起来·····	261
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点·····	263
第九章 不被外物所累，踏过生气，迈向幸福·····	265
太忙碌，会错失身边的风景·····	265
给幸福的生活脱去复杂的洋装·····	266
剔除了杂质，才会留下无瑕之美·····	267
不为物累，简单生活·····	269
让都市人的心灵回归简单·····	270
跳出忙碌的生活，丢掉过高的期望·····	271
在日历中留一些空白·····	272
涤荡唠叨的争吵，弹奏生活的和谐·····	274
给“活得累”开个新药方·····	275
内心不依赖外物，即获得自由·····	276
别让外界干扰心灵的自由·····	278
快节奏是现代人的“焦虑之源”·····	279
放慢身心，享受快乐“慢生活”·····	281
第十章 不生气的幸福活法·····	283
感恩生活·····	283
感恩有好报·····	284
不做那一汪死海·····	285
左手付出时，右手有收获·····	286
孝是回报的爱·····	287
感谢你的对手·····	289
给拒绝一份感激·····	290
不知感恩，永难幸福·····	290
得到别人的好处要想到回报·····	291





第十一章 心和情长久，家和万事兴	293
早一点宽恕，会避免悲剧的发生.....	293
换位思考，走入他心灵的栖息之地.....	295
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫.....	296
重新接纳悔过的爱人.....	297
原谅逝去的爱.....	298
在爱情的天平上，迁就等同于包容.....	300
爱情需要善意的谎言.....	301
忍耐让爱情之花更艳丽.....	302
没有堤坝的河流，迟早会干涸.....	303
要“示弱”不要“示威”.....	304
家庭是人生的幸福天堂.....	306
完美婚姻需要用心呵护.....	308



下篇 不失控

第一章 情绪不失控，人生才不失控	313
认识情绪的巨大作用.....	313
你的情绪从哪里来.....	316
人人都有情绪周期.....	318
观察自己的情绪.....	321
对自己的情绪负责.....	322
认识情绪的正负极.....	325
无论是好是坏，情绪都有传染性.....	326
情绪平衡时，你才是充满能量的人.....	328
情绪影响了你的行为.....	330
情绪可以改变命运.....	332
恐惧来自情绪的幻觉.....	333

坏情绪会阻碍你成功·····	335
难以抗拒的感染力·····	336
好情绪造就好人生·····	337
第二章 管理好情绪，才能管理好人生·····	341
舒解情绪，防止乐极生悲·····	341
生气等于慢性自杀·····	342
坏情绪会危及生命·····	344
思念让生命不堪重负·····	345
疑心太重自寻烦恼·····	347
做情绪的调节师·····	349
走出情绪的死角·····	350
“装”出来的好心情·····	352
你为什么常常感到烦恼·····	353
紧张情绪，人体的“定时炸弹”·····	355
第三章 不迷失自我，才能走出情绪的陷阱·····	357
情绪对身体的影响·····	357
女性——情绪病的高危人群·····	358
情绪不安会导致肌肉紧张·····	360
情绪不良导致脱发·····	362
从“魔鬼身材”到“三个游泳圈”·····	363
两个特殊的糖尿病患者·····	365
情绪带来的“溃疡症”·····	367
偏头疼的罪魁祸首·····	369
不良情绪导致内分泌失衡·····	371
赶走失眠，还你一个美梦·····	372
情绪有美容的功效·····	374
选择性遗忘和记忆，是情绪的反映·····	376



别让坏情绪影响你的判断····· 378

不要为让他人满意而压制情绪····· 379

第四章 不做情绪的顺风草，收获心灵的安适····· 381

好情绪让你更健康····· 381

任何时候都要看到希望····· 382

变被动为主动····· 383

幽默，情绪中的“开心果”····· 384

热情帮你战胜一切····· 386

向责难你的人说“谢谢”····· 389

乐观情绪肯定自己····· 390

好情绪，给你打开希望之门····· 392

微笑，是一件无价之宝····· 393

积极情绪帮你走出困境····· 395

第五章 不失控的世界，好情绪帮你打开另一扇窗····· 397

情绪爆发是怎么回事····· 397

这些人为什么会失控····· 398

驯服不受控的情绪····· 400

悲观情绪让你的世界一片灰色····· 402

嫉妒情绪，让你陷入职场危机····· 403

恐惧的消极影响····· 405

不要怀疑自己的能力····· 407

害怕失败的后果····· 409

不要被恐惧束缚手脚····· 410

恐惧是成功的敌人····· 411

认识婚前恐惧情绪····· 413