



邢桂平 编著
Xingguiping
Bianzhu

不“上火”的智慧

修炼平和安宁的生活境界

Xingguiping
邢桂平

给你的心松绑

快乐从改变自我开始

扔掉压在心灵上的“黑色”石头



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

邢桂平 编著
Xingguiping
Bianzhu

Xingguiping
Bianzhu

不“上火”的智慧

修炼平和安宁的生活境界



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不“上火”的智慧 / 邢桂平编著. -- 北京 : 北京航空航天大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5124-0581-3

I . ①不… II . ①邢… 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 (2011) 第 174119 号

版权所有, 侵权必究。

不“上火”的智慧

邢桂平 编著

责任编辑 简进 吉瑾

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

三河市汇鑫印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 13.5 字数: 214 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0581-3 定价: 28.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题, 请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

前 言

有人很“火”——总是爱上“火”，无缘无故地发脾气。生意不好，发火；考试失败，发火；路上走路被人踩脚，发火；服务员上菜慢，发火；孩子不听话，发火；老婆总唠叨自己，发火；丈夫太懒惰，发火……总之，这类人无时无刻不是在发火中度过，他们总是像被人欠了钱一样，逮住机会就发泄一通不快，甚至无缘无故与人争吵、打闹。可以说，这种“火”不仅烧到了别人，更烧到了自己。

在我们的生活中，由于日趋激烈的社会竞争以及不断加快的生活节奏，使得诸多人出现“上火”症状，不仅给自己造成各种身体疾患，还毒害心理健康。“上火”问题越来越严重，并已经成为影响人们生活质量的“罪魁祸首”。

通常人们口中说的“上火”分为两种：“心火”和“身火”。后者通过服药和日常调理就可以驱除，而“心火”则需要长时间的调整才能够缓解。在竞争和压力日益增加的时代里，我们必须在平时就合理控制“火气”，使其在症状出现之前就得到有效的控制。

中医论证说：“火由心生”，而“心火”又是“身火”的积累，再由于饮食、睡眠不规律等方面原因的诱导，从而形成了“上火”的症状。无论是“心火”还是“身火”，累积到一定程度，都能诱发其他一些疾病。因此，当我们“上火”时，要尽快为自己“灭火”。

其实，静下心来仔细想想，自己的境况真的就那么糟糕吗？别人真的就那么讨厌吗？事情真的就那么令人气愤吗？非也，引发这些人

发脾气的很多都是微乎其微的小事，甚至有许多是他们自己的原因造成的。比如，你经常会看到很多司机在开车的时候，因为前面的车慢了一点挡住了自己的道，就会心生郁闷，破口大骂。如果遇上前面的司机也是心态不太好或者情绪比较激动的，就可能发生口角甚至大打出手。

是这些爱发火的人自己给自己设了一个不快乐的圈套，让自己的生活成了这个圈套的奴隶。这样的状况是因为他们没有一个良好的心态造成的。心是我们自己的，它不隶属于任何人，它只听从于我们自己的召唤，因此解放你的心，给它松绑，让它品尝到平和状态下生活的顺畅，不要总是让它背负着不满、愤恨、厌烦、压抑等消极的包袱。当我们把平和、舍弃、放下、宽容、乐观揣在怀里时，我们便找到了心的根，这些才是心的生命养料，如此，我们也才能拥有不上火的人生，这也是生活的至高境界。

这是一个急躁的社会，是一个被各种火气充斥的社会，每天发生在我们身边的“火灾”都不计其数。如何控制“火灾”的发生，是本书要传达的观点。

本书反常规思路，从身体之火引申到心理、心态之火，阐述“病由心生”的观念，重在从心灵的角度剖析人们“上火”的根源，从而给出杜绝“心火”的方法，让人们拥有健康、积极、快乐的生活态度和感悟幸福的生活方式。

本书在创作过程中，以下人员参与了不同章节的编撰和素材的提供工作，他们是：王博、吴建军、李海良、李跃芬、李远琛、冯金辉、迟学义、李勇华、于松伟、吴会朝、于书红、张利娟、曹国辉、吴会霞、张东东、齐红、孙智国、楚亚婷、楚燕、王娟。在此，对他们的付出深表谢意！



第一章 别让“火”蔓延成“灾” / 1

这是一个火气冲天的时代 / 2

火由心起，病由心生 / 4

是你自己给自己设了一个不快乐的圈套 / 7

你的“火”究竟烧到了谁 / 9

在心灵深处播下快乐的种子 / 11

学会正面地表达情感 / 14

找到宣泄口 / 16



第二章 愤怒之火，宽容是良药 / 19

冲动是上火的导火索 / 20

愤怒伤身又伤心 / 22

生气是愚蠢者的自我惩罚 / 25

发生纠纷，不要火上浇油 / 27

宽容是去火良药 / 29

学会自我安慰，自我调节 / 31

在辱骂面前保持理智 / 33

在发怒时，学会按下“暂停键” / 36

把绊脚石当成垫脚石 / 38



第三章 贪婪之火，知足是真经 / 41

欲壑难填，火势蔓延 / 42

清心寡欲，火气自消 / 44
别让贪欲左右了你的人生 / 46
知足多一点儿，幸福就多一点儿 / 49
人生只跟自己比 / 51
人生有舍就有得，不要为失去的而后悔 / 53



第四章 嫉妒之火，平和是正道 / 57

左右攀比，火气自冒 / 58
面包会有的，好运会的 / 60
学会放手 / 62
别羡慕他人的繁华，只享受自己的清静 / 65
你在羡慕别人，别人也在羡慕你 / 67
机会只垂青有准备的人 / 69
学会挖掘自己的潜能 / 71
另辟蹊径，柳暗花明 / 73



第五章 抑郁之火，淡定是宝典 / 77

抑郁也可以上火 / 78
抑郁是心事无法排解而导致的 / 80
冷静是遏制上火的法宝 / 82
理智才能解决问题 / 84
人生本就不公平，学会接受无法改变的现实 / 86
淡定一点儿，人生没有什么过不去的坎 / 88
少把心事藏心底，学会跟人倾诉 / 91

有时候流点儿泪也挺好 / 93



第六章 名利之火，放下是菩提 / 97

达则兼济天下，穷则独善其身 / 98

名利乃身外之物，懂得淡泊 / 100

剔尽人生的浮华 / 102

名利权势都是双刃剑 / 105

宠辱不惊，去留无意 / 108

不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵 / 110



第七章 家庭之火，真爱是清泉 / 113

爱是甘露，清凉降火 / 114

没有什么比亲情更重要 / 116

亲情的隔膜要及时消除，矛盾要及时化解 / 119

夫妻之间以宽容为法宝 / 122

对待父母以尊重为原则 / 124

对待孩子以理解是关键 / 127

对待兄弟姐妹以忍让为根本 / 129



第八章 工作之火，理解是凉茶 / 133

职场竞争，“火气”腾腾 / 134

与同事相处，团结为先 / 136

- 与老板相处，尊重第一 / 138
与客户相处，理解万岁 / 141
小心你的嘴，别触怒了别人 / 143
心存感恩，多说感谢的话 / 145
少抱怨别人，多检讨自己 / 148



第九章 社交之火，礼仪是法宝 / 153

- 遵守礼仪是避免“火灾”的关键 / 154
谦恭为人，不傲慢无礼 / 156
不要逞一时口舌之快而惹“火”上身 / 159
学会与人委婉地说话 / 162
与人发生矛盾要学会宽容忍让 / 165
别在冲动之下犯下大错 / 168
巧妙地化解冲突 / 171



第十章 特殊时期的“灭火”艺术 / 175

- 失恋时的“灭火”艺术 / 176
失业时的“灭火”艺术 / 178
生病时的“灭火”艺术 / 181
怀孕期的“灭火”艺术 / 183
月经期的“灭火”艺术 / 186
更年期的“灭火”艺术 / 188



第十一章 注意养生，调节阴阳不上火 / 191

去火饮食疗法 / 192

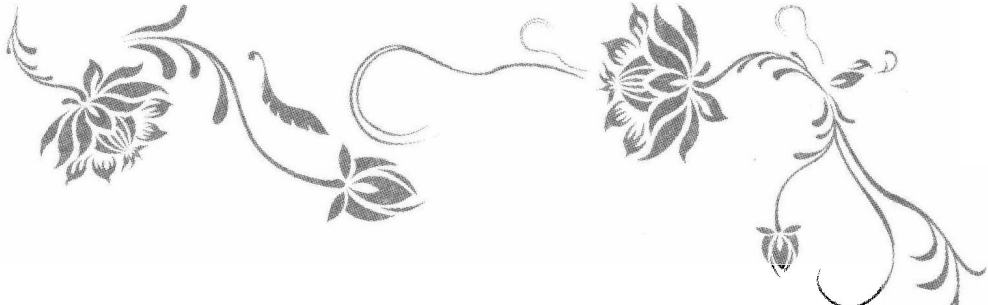
去火瑜伽疗法 / 194

去火发泄疗法 / 196

去火休闲疗法 / 198

去火旅游疗法 / 200

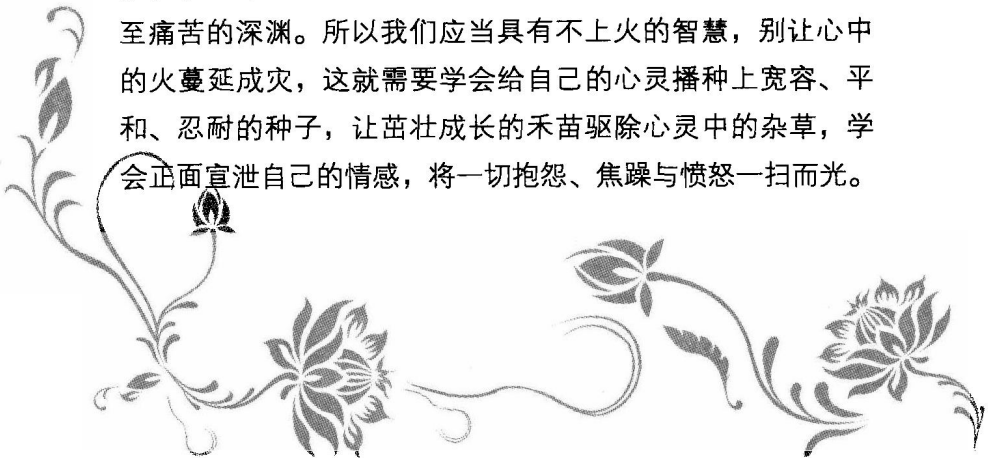
去火倾诉疗法 / 202



第一章 别让“火”蔓延成“灾”

在工作和生活中，我们总是难免引发各种各样的“火”，这些“火”看起来是来自外界，其实都是源自我们的内心。

不经你的认可，没有人能将“火种”种到你的心里，而心中的“火”是我们幸福的大敌，一旦任其蔓延开来，将会把我们心中幸福的种子焚烧殆尽，使我们身陷烦恼、不幸乃至痛苦的深渊。所以我们应当具有不上火的智慧，别让心中的火蔓延成灾，这就需要学会给自己的心灵播种上宽容、平和、忍耐的种子，让茁壮成长的禾苗驱除心灵中的杂草，学会正面宣泄自己的情感，将一切抱怨、焦躁与愤怒一扫而光。





这是一个火气冲天的时代

在人际交往中，我们会遇到一些与自己价值观相左的同事、亲人和朋友，于是难免会产生一些误解、谣言与矛盾，怨气和怒火也由此产生。也有些时候，我们会碰到人生中很多无奈的事、烦躁的事，于是“火”就自动燃烧起来。一些人认为自己被别人恶意中伤，在精神上受到沉重的打击，于是以满腔的怒火去反击；一些人在恋爱失败后，因爱生恨，对曾经的伴侣进行疯狂的报复；一些人过于敏感，看到朋友兴旺发达后内心忿忿不平，在以后的交往中充满冷嘲热讽，以至于最后拳脚相向。在这一系列的愤怒与怨气中，我们的工作和生活火气冲天，充满了浓烈的火药味。

发火是一种典型的不良情绪的发泄，是一个人缺乏自制力的表现。古希腊数学家毕达哥拉斯说：“愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”大哲学家康德也说过：“愤怒，是拿别人的错误惩罚自己。”如果我们遇事失去冷静，不懂得控制自己的情绪，任由心中的怒火随意焚烧和蔓延，或许可以“逞一时之快”，但随之而来的将是一系列严重的后果：信用缺失，人际关系恶化，压力增大，最终使我们的事业和生活陷入无底深渊。

张平是公司的业务部经理，平时工作一向兢兢业业。有一天，由于早上看报时入了迷，结果忘了出门的时间。由于公司的考勤制度非常严格，为了不迟到，他匆匆忙忙地开车，连闯了两个红灯，被警察扣了驾驶执照，于是内心烦躁不堪。

到了公司，张平直接被老板叫进了办公室，受到了严厉的批评。从老板办公室出来后，张平心里就一直忿忿不平：“不就是晚了两分钟吗？竟然扣了我这个月的奖金，真是太欺负人了！”正在这时，员工李洁前来汇报工作。张平没好气地问李洁上周那笔生意是否敲定，李洁吞吞吐吐地说还没有。内心本来就有怨气的张平大发雷霆：“都多长时间了，怎么还没搞定？再给你三天时间，如果签不了，我就交给别人做。虽然你在公司已经两年多了，但这并不表明你不会被辞退。”

李洁受了一肚子的怨气，心想：“我在公司任劳任怨，经常超时加班，如今

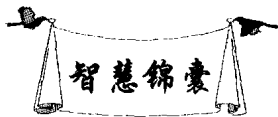
却因为工作稍有拖延就恐吓说要辞退我，你一个部门经理有什么权利？”

李洁回到家里，看到儿子没有做功课，而是坐在电脑前打游戏，于是就气不打一处来，她言辞激烈地批评了儿子，要求他马上回到自己的房间去。儿子莫名其妙地被训斥一顿，心里非常不是滋味，就在门口把卧在地上的小狗踢了一脚。小狗受惊之后，跑到街上胡乱咬人，正巧咬到了下班回家从楼下路过的张平。

在得知小狗是李洁家养的之后，张平心想：“你李洁是不是存心报复啊？！”于是张平本来已经平息的怒火再次被点燃。虽然李洁赔付了医疗费，并表示道歉，但张平还是对她心存成见，在以后的工作中时不时地排挤她，汇报工作时刻意隐瞒李洁的功劳，评选部门优秀员工也没她的份。

这就是有名的“踢狗效应”，一个人如果不注意克制自己的不良情绪，随意发火，火气就会传染给其他人，而火气一旦蔓延开来，所有人都“火气”腾腾，这将会给我们的工作和生活造成极大的危害。

在大多数情况下，我们内心的火气都是慢慢积累起来的。有时生活中的一点不顺可能会引起我们的不悦，这时我们虽未达到愤怒的边缘，但小小的不良情绪已经点燃了日后火气冲天的苗头。烦躁、厌倦等不良情绪在我们内心经过长期的积累，逐渐膨胀，一旦遇到外界的刺激，如老板的指责、朋友的奚落、恋人的背叛、孩子的调皮、客户的刁难等，我们的内心就会瞬间迸发出强大的火焰。



◆ 绝大多数人之所以发火，主要是缺乏冷静处事时应有的泰然自若，缺乏得饶人处且饶人的宽容与大度，缺乏正确认识自我的检讨与反省。当冷静、宽容、反省等一系列必备的优良品质都相继缺失之后，我们内心的火气就悄然抬头。然而面对火气或愤怒，我们又缺乏有效的控制方式，总是错误地认为对付怒火的唯一方式就是将怒火扼杀，结果，怒火找不到出口，积聚起来，

冲破了心理的防线，在工作中蔓延开来。

◆ 有些人之所以发火，或许是由于在生活中遭遇挫折和失败，如失恋，与家人吵架等，内心忧郁不堪，与人打交道时又不能有效地予以克制和疏导，结果就将不良情绪释放出来。内心携带不良情绪的人心理非常敏感，往往一件小事就有可能成为导火线，引发内心的怒火。

◆ 柏拉图说：“稍忍须臾是压制愤怒的最好方法。”面对心中的怒火，我们应该学会努力化解。以幽默代替愤怒，以乐观代替埋怨，以宽容代替指责，以原谅代替批评，以冷静代替冲动，以平和代替烦躁，时刻保持一种积极向上的心态，永葆内心的健康与宁静。

火由心起，病由心生

一位樵夫的妻子在生下孩子后不久就去世了，不过幸好有一只聪明能干的大黄狗可以帮忙照看婴儿，这样樵夫可以每天安心出去砍柴。

有一天，樵夫回到家看到大黄狗的嘴里鲜血淋淋，心头顿时涌起一种不祥的预感，于是赶忙前去查看孩子。樵夫放下柴，跑到床边一看孩子不在，于是就怀疑是大黄狗由于饥饿，兽性大发吃了孩子，樵夫一怒之下举起扁担将狗活活打死。

过了一会儿，从床底下传来孩子的哭声，当樵夫从床下抱起安然无恙的孩子后才发现错怪了大黄狗。樵夫四下查看了一番，发现在不远处有一条被活活咬死的狼，再看那条大黄狗，后腿已被严重抓伤。樵夫明白了，原来在他外出之时有一只狼溜进来想偷吃孩子，忠诚勇敢的大黄狗上去与狼搏斗，最终保住了孩子。

樵夫知道真相后号啕大哭，悔恨不已，然而一切都已无法挽回。

樵夫内心的怒火完全因为自己不够冷静缺乏判断力，勇敢的大黄狗忠诚地履行了自己的职责，而樵夫也最终为他的愤怒与冲动付出了代价。可见，

一个人的愤怒与火气完全由心所生，如果不能控制住自己的内心，将会造成难以挽回的损失。

正所谓：“心病终须心药医，解铃还需系铃人。”所有的怒火都来源于我们的内心。引发我们心火的因素有很多，比如快节奏的工作环境，竞争激烈的职场以及复杂的人际关系，家庭生活的不和睦等，然而所有的这一切都是由我们的内心所引起的，如果没有一种良好的心态，发火也就在所难免。

古罗马哲学家贺拉斯说：“狂怒是一种短暂的疯狂。如果你的情感不服从于你，你就要对正在支配你的情感加以控制。你一定要用缰绳和镣铐限制它。”只有时刻调节我们的内心，清除心灵中的烦躁、厌倦、愤怒等消极情绪，我们才能真正做到遇事心平气和不上火。

在美国南北战争期间，北方联军陆军部长斯坦顿曾经向林肯诉苦，说有位少将用侮辱的言辞指责他偏袒一些人。林肯说：“那你就写一封措辞激烈的信去回击他好了。”于是，斯坦顿写了一封言辞尖酸刻薄的信，林肯看后非常满意，觉得就应该采取这种方式教训对方。

获得了林肯的认可后，斯坦顿就决定将信邮寄给对方，然而这一举动却遭到了林肯的制止。斯坦顿感到不解，忙问其故，林肯说：“决不能将信寄出去，应该赶快把它扔到炉子里。我以前曾经发表过一封匿名信去批评一位政客，结果被那位政客查到，对方一定要找我决斗，后来好不容易才化险为夷。从此我只要是与人产生矛盾，都会写一封抨击对方的信，在写的过程中解气，但写完从不寄出去，而是马上烧掉，以免造成进一步的冲突。”

斯坦顿烧掉了信件，林肯告诉他：“现在你的心情是否平静了许多？否则你还可以再写第二封、第三封。”

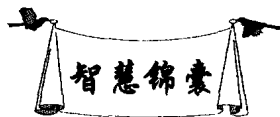
可以看出，林肯在解决人际交往冲突时能够从自己的内心出发，而不是一味地唇枪舌剑。因为他深刻地明白，所有的烦恼和怒火都不是来自外界的强加，而是来自自己的内心，所以他总是通过写一些语言犀利的信件来平息内心的怒火，而不是反击回去或发泄给别人。

一个人之所以会脾气暴躁，有一定的先天因素，比如甲肾上腺素含量高的人就容易发火，然而更多情况下我们发火完全是由于缺乏一个良好的心态。



有些人遇到困难与挑战，不能从积极、健康的角度看问题，而是代之以悲观与消极的态度，任由烦躁、忧郁、厌倦、嫉妒等不良情绪在心中累积，那么一旦遇到外界条件的刺激，内心酝酿产生的怒火便会喷涌而出。有些人经常生活在烦恼、不顺之中，经常和易发脾气的人在一起，在与脾气暴躁的人相处的过程中缺乏自制力，于是自己的脾气也变得暴躁异常，容易发火。

既然火由心生，那么我们就应该从心出发，消除心灵中燃烧的火焰。对付内心的怒火，最有效的方式就是克制与宣泄。美国总统杰斐逊说：“在你生气的时候，如果你要讲话，先从一个数到十。假如你非常愤怒，那就先数到一百然后再讲话。”



学会用理智去控制怒火，对其进行转移、疏导和宣泄，我们的心态就会逐渐趋于平静，我们的内心就能呈现一片和谐。具体说来，需要做到以下几个方面：

◆ 转移注意力

当你准备发火时，不妨回想一下你所经历过的美好的体验，如漫步于无际的海边，看那潮起潮落；仰望无边的星空，将自己的心灵投入浩瀚的宇宙，感受那一份静谧……如此你那躁动的心将会慢慢平息，归于理性与和谐。

◆ 善于倾诉

学会将自己的烦恼说出来，无论是与亲朋好友促膝长谈，抑或是自言自语，当一切的委屈、烦恼和愤怒全部被倾诉之后，相信你就会感受到心情万分舒畅。

◆ 合理地发泄

当心情烦躁，愤怒不堪时，不妨采用一些积极的活动方式将内心的怒火发泄出来，如击打沙袋等。不过，更为积极的方式是去运动和健身，可以去游泳、爬山、跑步等，这样你的满腔怒火将会随着身体的运动而慢慢消逝，让你感到一身的愉悦与轻松。

是你自己给自己设了一个不快乐的圈套

在工作和生活中，我们常常看到一些人仅仅因为一些小事而显得闷闷不乐：在上班途中遇到堵车而急得捶胸顿足，在办公室里因同事的一个过分的玩笑而怒气冲冲，回到家里与家人由于一句话而产生口角等等。总之，这些人看上去对谁都是爱答不理，到哪儿都是带着一副冷漠的面孔，脸色时常阴沉沉的，很难见到他们会心的笑容。

事实上，一个人感受到的所有的烦恼、忧愁、愤怒都来源于自己的内心，一些人之所以时常脸色阴沉、怒气冲冲，完全是因为自己给自己设了一个不快乐的圈套。著名心理学家米切尔·霍德斯曾做过一个实验，他准备了一张漫画卡片，然后找来一些被试者，并把他们分为两组。第一组的人被要求用牙齿咬住一支钢笔，这个姿势看起来就如同微笑一般；第二组的人则被要求用嘴唇衔着钢笔，在这种姿势下他们就难以发笑。结果发现，与第二组相比，第一组的人认为漫画更好笑。由此可见，我们心情的不同往往不是由事物本身引起的，而是取决于我们看待事物的方式。

一切喜怒哀乐的情绪都来源于我们的内心，而我们之所以会烦躁、愤怒和发火，主要是我们给自己的心灵设了一个消极的圈套，装了一个悲观的枷锁。只有解开束缚心灵的圈套和枷锁，以积极乐观的心态去对待他人，遇事不再急躁和发火，我们才能以一种平和宁静的心情去享受生活，以充沛的精力去投入工作。

有一位老木匠，由于手艺非常精湛，所以当地许多人都乐于请他去做家具。然而在一次意外中，老木匠永远失去了一条手臂，这令他万分沮丧。从此他开始悲观厌世起来，心情越来越糟，时常无故地对人发火，这令周围的人对其敬而远之，时间一长也就没人再请他做工了。

由于长时间没有生意，老木匠的生活陷入困境。有一天，他的门口来了一位太太。这位太太请木匠去她家里做家具，木匠同意了。当老木匠走进太太家时，一眼就看到她双目失明的丈夫。虽然永远生活在黑暗之中，但男主人非常开朗乐观，没有丝毫悲哀的神情。