



一部让人改变自己，走向成功的优秀心灵读本



生气不如 长志气

负面情绪如何转化为正能量

蔡怡璇◎著

每天5分钟，读懂情绪微心理，负面情绪也能转化为正能量！

别让负面情绪毁了你！

让心灵自由超脱，拥有一颗轻松坦然的心。

引发大量读者热捧的**情绪掌控法则**，
无数成功人士都在熟练运用的情绪转换密码！

热销

全国各大书店
心灵励志读本

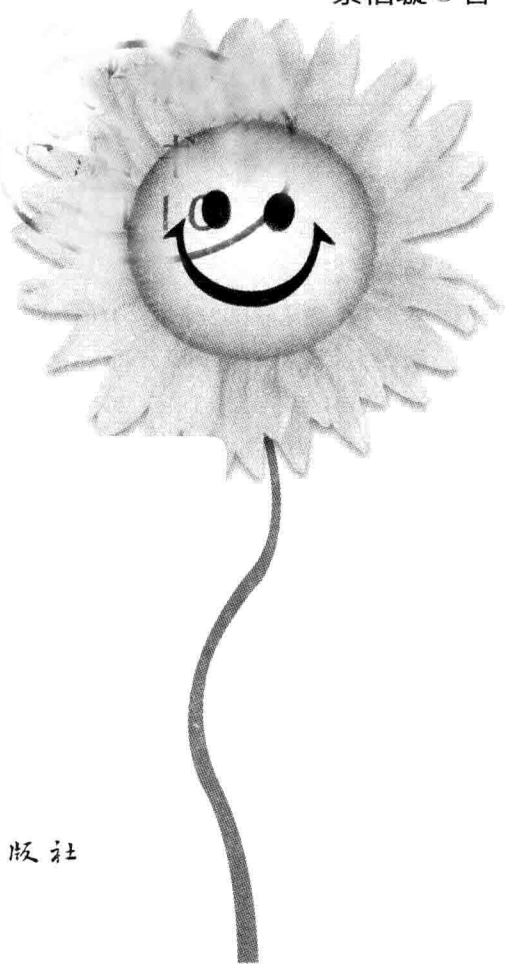
—★★★—

中国华侨出版社

生气不如 长志气

负面情绪如何转化为正能量

蔡怡璇◎著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

生气不如长志气：负面情绪如何转化为正能量 / 蔡怡璇著.
—北京：中国华侨出版社，2014.3

ISBN 978-7-5113-4400-7

I. ①生… II. ①蔡… III. ①情绪-心理学-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第019127 号

生气不如长志气：负面情绪如何转化为正能量

著 者 / 蔡怡璇

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4400-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前 言

古时候，有一个叫爱地巴的人，他一生气就跑回家去，然后绕自己的房子和土地跑三圈。后来，他的房子越来越大，土地也越来越多，而一生气时，他仍要绕着房子和土地跑三圈，哪怕累得气喘吁吁，汗流浹背。

孙子问：“阿公！您生气时就绕着房子和土地跑，这里面有什么秘密？”

爱地巴对孙子说：“年轻时，一和人吵架、争论、生气时，我就绕着自己的房子和土地跑三圈。我边跑边想，自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间 and 精力去跟别人生气呢？一想到这里，我的气就消了，也就有了更多的时间和精力来工作和学习了。”

孙子又问：“阿公！房子大了土地多了，您为什么还要绕着房子和土地跑呢？”

爱地巴笑着说：“边跑我就边想啊，我房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里我的气也就消了。”

走在悠悠的人生道路上，鲜花和荆棘映衬，坦途和坎坷衔接，艳阳和风雨交织，得意和失意错位。我们都是凡尘俗子，都会因为工作、生活、感情的不顺而生气、愤怒、抱怨，苦恼越来越多，幸福越来越少。苦恼太多，因

为我們的心胸不够宽广；幸福太少，因为我们没有细细品味。

随着越来越大的生活和工作压力，人们的生活也并不那么轻松和快乐，总会因为一些鸡毛蒜皮的琐事而闷闷不乐、耿耿于怀。生气是一种常见的情绪反应，如果任由这种情绪肆意蔓延而不加控制，久而久之会毁掉一个人的工作、生活和身体。越来越多的科学实验和事实证据表明，生气直接影响个人身体健康。容易生气的人，也更容易患上脑溢血、心脏病等疾病，也会与癌症走得更近。无论有多富有，多成功，在疾病面前，都会功亏一篑。“人生就像一场戏，因为有缘才相聚，相扶到老不容易，是否更该去珍惜，为了小事发脾气，回头想想又何必……”这是人们耳熟能详的《不生气歌》。不生气是一种修行，不生气的人，有着良好的精神状态，胸纳百川，处世泰然，永远健康有活力。

不生气，你就赢了。世事如风，一切都在不停更迭和变化，你能做的，就是淡然安定的生活，不因功成名就而欢欣鼓舞，也不因挫折磨难而失魂落魄。时刻保持宽怀与淡定的心态，不生气，不抱怨，不失控，以超脱的心态看待人世，学会放下和舍得，过智慧从容淡定的人生。本书围绕工作、感情、生活、交友等几个方面，告诉读者如何培养宽容豁达的心胸，遇事淡定不生气，做真正的赢者。

既然无处可躲，不如面对；既然无处可逃，不如喜悦。既然没有净土，不如静心；既然没有如愿，不如释然！



上篇

相遇不是用来生气：好心情有好人生

大千世界，芸芸众生，人与人之间的磕磕碰碰总是在所难免。若为琐事生气，生活就会失去风平浪静，而变得波涛汹涌。相遇是一种美好，不应用生气来诠释。快乐是一种心情，要由胸怀来承担。坦然的心性，不计较的人生，心胸如大海般宽广，心情如蓝天般明净。

第一章

把愤怒看成一种毒药，不因冲动生气

愤怒是一种消极的心理情绪。若能在愤怒面前保持冷静和执着，你就胜过发怒的人。如果控制不住愤怒，大动肝火，既伤人，又害己。

愤怒的地雷 / 003

何必针尖对麦芒 / 007

发怒会让你远离真理 / 011

清除情绪垃圾 / 014

拔掉“脾气”的刺 / 017

第二章

把摩擦看成一种修炼，不因小事生气

生活中突如其来的小摩擦、小冲突，难免会打扰了内心的平静，人们也易为之动怒。把摩擦当成是对脾气的修炼，平和以对。不生气，心中自有一片晴天。

不因鸡毛蒜皮的小事与人结怨 / 020

爱情之花，点滴浇灌 / 024

从最重要的事情开始做起 / 027

为小事生气的人，生命是短促的 / 031

宽容是一支歌 / 035

第三章

把变故看成一种常态，不因意外生气

明天和意外，你永远不知道哪个先来。人生充满变数，在意外面前，你若愤怒和抱怨，境况也许会更糟，你若保持一颗平常心，安之若素，柳暗花明就在前方。

即使生活不顺，也要有一颗安定的心 / 038

把不快放在心灵之外 / 042

用心面对“意外插曲” / 046

生活不容复返，学会对变故视而不见 / 049

朋友间的距离 / 053

第四章

把挫折看成一种阅历，不因境遇生气

人生几多风雨，几多无奈。人生路总是不平坦，生活中总会出现坎坷，面对种种不如意，我们都不能生气，也不能抱怨，只要把心放宽，勇对挫折，生活就会晴空万里。

退，不是逃 / 057

失恋的酒 / 061

与其抱怨，不如沉下心 / 065

用好心情打造你的天堂 / 068

第五章

把打击当成一种挑战，不因挑衅生气

生活中，我们不妨拥有一种“阿甘精神”，面对打击和挑衅，心中自有平湖，焦虑、困惑、苦恼、麻烦便会自去。以镇静的心态面对现实，少一份浮躁就多一份明智。

阿甘精神 / 072

爱情可以在理智之间抉择 / 076

不逞一时之快 / 080

问题出现要回应，而不是反应 / 084

第六章

把非议看成一种监督，不因流言生气

人人都有惹人非议、被人误解的时候，甚至被流言蜚语围绕。面对流言，保持“任尔东西南北风，我自岿然不动”的态度，泰然处之，是是非非，总会水落石出。

流言蜚语付之一笑 / 087

害死人的臆想 / 089

不畏谗言不争名 / 092

超然面对闲话，一如既往走自己的路 / 095

第七章

把争端看成一种切磋，不因分歧生气

学会如何化解争端，调和矛盾，方能为自己创造和谐融洽的氛围。

争吵不是唯一解决问题的方式 / 099

不要试图改变你的情侣 / 103

孝从“顺”起 / 106

让对方赢得辩论，你赢得朋友 / 109

第八章

把理财当成一种习惯，不因拮据生气

要想获取成功，就要保持一颗平心静气的心，这样才能得到财富的垂青。如果因为财务状况不佳而怨气冲天，就只

会一日日消沉下去。

成功的笑脸 / 111

爱情不灭，富有一生 / 114

把眼光放长远，成功在不远处 / 117

透明理财，把住家庭的命脉 / 119

第九章

把负重当成一种锤炼，不因压力生气

我们每个人都面临着巨大的生活压力和工作压力。过多、过大的压力会严重地损害我们的身心健康，很多人因为压力而生气，然而，生气并不是释放压力的好方式。没有负重的生命不是完整的生命，没有负重的人生不是圆满的人生。

压力，才是人生 / 123

及时排解婚姻中的压力 / 127

在压力中感受工作的乐趣 / 129

让烦恼在心灵中无处生存 / 132

收起芒刺，对生活报以微笑 / 136



下篇

生气是一种负能量：情绪的转化密码

情绪，每天和我们如影随形，却又让我们无从把握。面对自己或他人的情绪，我们常常惶恐不安、不知所措。生气是一种负面情绪，有着极强的破坏性。生气时，学会释然，或哼一首快乐的曲子，或闭合双目，以此来转化心境，改变情绪，感受快乐的自我。

第十章

生气是一种破坏性很大的坏情绪

生气是一种难以控制自己的情绪，往往需要合适的方式宣泄出来。如果方式不当，人对己都会产生很不利的影响，甚至起到破坏性的作用。了解自己的情绪，体察自己和他人的情绪，从而转化自己的负面情绪，体谅他人的坏情绪。

情绪的微心理 / 141

情绪的能量 / 145

打开情绪的密码箱 / 148

情绪就像潮汐，时起时伏 / 151

表情是表达情绪的窗口 / 154

坏情绪会让你的生活一团糟 / 157

情绪失控就会方寸大乱 / 160

第十一章

生气有代价，失控的情绪伤人伤己

每个人都会生气，都有情绪难以控制的时候。失控的情绪

伤人伤己，不仅解决不了根本问题，还会加剧事态的恶性发展。怒火中烧，最后往往伤到的是自己，到时就悔之晚矣了。克制怒气，做到怒中有静，这是一种涵养和智慧。

与自己的情绪“对话” / 163

情绪就像易拉罐，一拉就爆 / 167

坏情绪是会传染的 / 171

生气是拿别人的错误惩罚自己 / 174

愤世嫉俗不能解决任何问题 / 177

令你怒火中烧的往往是你自己 / 180

第十二章

转化情绪，管住情绪不失控

当你面对各种各样的负面情绪的时候，你会怎么做？每个人都有不同的宣泄情绪的方式，而最佳的排解负面情绪的方式就是“转化情绪”，让愤怒、焦虑、埋怨等这些令我们烦恼的情绪，全部转化为积极的、乐观的、向上的正能量，这样就能免受负面情绪的侵袭了。

情绪从何而来 / 183

一切情绪来源于生活 / 186

认知决定情绪，快乐可以主导 / 188

正确对待自己的情绪 / 191

别让负面情绪毁掉你 / 194

调整心态，免遭坏情绪侵扰 / 197

调整好情绪，拥有幸福人生 / 201

第十三章

冲动是魔鬼，情绪上要沉得住气

我们都说“冲动是魔鬼”。诚然，冲动的情绪解决不了任何问题，只会火上浇油，遇事要稳得住心，沉得住气，守得住嘴，冷静面对，事情就会越来越顺。沉住气，控制情绪，大度为怀，这是成大事必备的素养。

克己忍让，礼让三分 / 204

远离浮躁，守住清静 / 209

用耐心积蓄力量，切忌急于求成 / 211

沉着冷静，别自乱阵脚 / 214

平心静气，避免正面冲突 / 218

不要着急生气，克制比发泄更有效 / 221

第十四章

征服情绪，你就征服了一切

如果你不能左右情绪，就会被情绪左右。情绪可以管理，情绪决定一切。提高情商，征服情绪，控制心情，拥有良好的情绪状态，你就能掌控自己的人生。

情绪控制一切 / 225

人，切不可感情用事 / 228

克制嗔念，嗔心是人生最大的“病” / 231

有生气的时间，不如给自己争口气 / 234

保持冷静，不生气 / 237

上篇

相遇不是用来生气..好心情有好人生

大千世界，芸芸众生，人与人之间的磕磕碰碰总是在所难免。若为琐事生气，生活就会失去风平浪静，而变得波涛汹涌。相遇是一种美好，不应用生气来诠释。快乐是一种心情，要由胸怀来承担。坦然的心性，不计较的人生，心胸如大海般宽广，心情如蓝天般明净。



第一章 把愤怒看成一种毒药，不因冲动生气

愤怒是一种消极的心理情绪。若能在愤怒面前保持冷静和执着，你就胜过发怒的人。如果控制不住愤怒，大动肝火，既伤人，又害己。

愤怒的地雷

“愤怒，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。”——培根

喜怒哀乐是人之常情，愤怒是一种激烈的情绪表现。在生活中，偶尔发泄一下怒火也不为过，只是凡事都有一定的限度，有些人常常控制不好自己的情绪，一碰到什么烦心的事、不顺心的人，就大叫大嚷，甚至拍桌子、砸板凳，这就有些过了。

人们常说“气大伤身”，这话是有一定的科学道理的。

美国生理学家爱尔马做过这样一个实验。

把一支支玻璃管插在正好是零摄氏度的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“生气水”，描绘出了人生气的“心理地图”。结果发现，

当一个人心平气和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此他得出结论：生气 10 分钟会耗费人体大量能量，其程度不亚于参加一次 300 米赛跑。生气所引起的生理反应十分强烈，产生的分泌物比其他情绪所产生的都复杂，并且更具有毒性。因此，动不动生气的人很难健康。

生气会使人产生不良情绪及消极的心境，还会使人闷闷不乐、低沉抑郁，进而阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。有关医学资料认为，愤怒会导致高血压、胃溃疡、失眠等。情绪低落、容易生气的人，患癌症和神经衰弱的可能性要比正常人大。同病毒一样，愤怒是人体中的一种心理病毒，会使人重病缠身，一蹶不振。

生活中，我们常常会冒着“自伤”的危险大动肝火，而“脾气”在人与人之间的交流中，又会带来怎样的后果呢？没本事而有脾气的人，自来被视为末等人，他们的暴跳如雷，常常被人当笑话看，即使有真本领的人，如果不能自我克制，也会贻误大事。

三国时的猛将张飞，令敌军闻风丧胆，可谓是一世英雄。但他性情狂躁、刚愎自用。关羽战死后，为了表达失兄之痛和报仇雪恨之心，张飞竟令三军“挂孝伐吴”。两员大将范强和张达一时未能筹措到“白旗白甲”，张飞便叱令武士将两人“缚于树上，各鞭背五十”。鞭打两人之后，他又用手指着他们说：“来日俱要完备！若违了限，即杀汝二人示众！”仅仅因为这样一件无关紧要的事，便“打得二人满口出血”。两人因受此大辱，咽不下这口气，竟合谋趁张飞醉卧酣睡之机，用短刀将他刺死。睡梦之中，张飞大叫一声而亡，