

jiù shì bù shēng qì 就是不生气

衣海霞◎编者



华文出版社

jiù shì bù shēng qì
就是不生氣

老河霞◎編者

常州大學圖書館
藏書章

華文出版社

图书在版编目(CIP)数据

就是不生气 / 赵海霞编著. —北京: 华文出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5075-3298-2

I. ①就… II. ①赵… III. ①压抑(心理学)—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187943号

就是不生气

作 者: 赵海霞

责任编辑: 谭 笑

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

投稿邮箱: xiaotaniaotan11@126.com

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336277 58336265

责任编辑 010-58336239

经 销: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 16

字 数: 176千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

印 数: 00001-15000册

标准书号: ISBN 978-7-5075-3298-2

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

就是不生气

前言 Preface

当毕业后挤身于找工作的大军之中，你是否会烦恼？当你想买房却支付不起首付款时，你是否会抱怨？当曾经的同学个个都财大气粗而你却还是一个小科员，你是否会不爽？当孩子的学习成绩日渐下滑，你是否会生气？你常为生活中的不完美耿耿于怀吗？……生活赋予了我们太多的不幸和苦难，无论工作、婚姻，还是生活中大大小小的事情，会时常令我们生气、烦恼，如果遇到事情只是一味地抱怨或者发脾气，这种方式并不能解决任何问题，只会徒增悲伤。

有时候，我们尽管知道遇到事情一定要沉着冷静，千万不能生气，可还是忍不住，怒气像火焰山的岩浆一样喷涌爆发，大有一发不可收拾的程度。等冷静下来之后，又为之前的大发雷霆而懊恼不已，后悔当初的所作所为。仔细想想，芝麻点小事，何必大动肝火，为了这么点小事生气，又何必呢？只有愚

蠢的人才会为一丁点小事去计较、去生气，而聪明的人则是把注意力都集中到如何争气上，如何运用自己的智慧让自己的工作、学业、生活再上一个新台阶，如何让自己优秀起来，不会蠢到把大好的光阴用在一味赌气上。

俄国大文豪屠格涅夫也曾说过：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。”生气愤怒不仅伤害了别人，更重要的是伤害了自己，它像一条毒蛇侵蚀着你的健康，它是射向健康的一支利箭。所以，对生气痴迷的人，要放开心胸、大度一些，不要为些鸡毛蒜皮的小事生气发火，因为身体毕竟是自己的，气坏了身体，不仅要承受巨大的经济负担，还得承受无尽的精神痛苦，这种痛是没有人能代替的了的。只有好好珍惜自己的身体才是至关重要的。

用摆事实、讲道理的方式能解决得了的问题，何必要大吵大闹、跟自己过不去呢？更何况宽恕和谅解有时比伤害、侮辱更能震撼人心。只要有意识的摆正自己的心态，肯下功夫克制自己的怒气，采用正确的方法解决矛盾，相信一切问题都会迎刃而解。

实际上，我们每个人都有压力，有时压力过大甚至让人透不过气来。面对生活中的种种压力，我们要用一种坦然、积极、乐观的心态去面对，适当的时候为自己减减压，让生活变得轻松愉悦。不要再生气，因为快乐才是生活的主旋律，想想，人生就短短几十载，如果成天泡在生

气和抱怨的污水缸里，这样的人生还有什么快乐可言？

我们虽然无法选择环境，但是完全可以选择态度。在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，远离愤怒，认真、快乐地生活，抛开一切小事，忘掉一切烦恼，给自己的天空点缀绚丽的色彩，让自己的人生更精彩。不要再为一些小事生气，静下心来读上几页你自己喜欢的文字，也许你就会释然很多。本书就是帮你消除烦恼的灵丹妙药，让你心情愉悦的心灵鸡汤！

就是不生气

目录 CONTENTS

Chapter 1 就是不生气，因为小事不值得

人生短暂，如果为了芝麻点小事而生气的話，那简直就是在浪费自己的时间和精力，何苦呢？实际上，静下心来想想，这些都是些小事，为了不值得生气的事而生气，那就太不值得了！

常为小事动怒，太不值得了 /1

最近比较烦，比较烦 /5

不必自责，犯点小错是可以理解的 /8

出言不逊的争吵既伤了对方，还气了自己 /11

与其后悔，不如及时采取补救措施 /14

就是不生气，因为丑女人同样能变成美女 /17

不要因为不幸的家庭而感到耻辱，甚至失去对生活的追求 /20

Chapter 2 就是不生气，做人何必要较真

如何做人是一门精深的学问，保持平和的心态，凡事不要太较真，真不失为一条立身处世之道。太较真的人对什么事都看不惯，什么都容不下，既累了自己，更累了别人。所以，做人不要太较真，要有度量、能容人，多一分谅解，多一分解释，就会多一分理解。

比来比去，比出了嫉妒和怨气 /25

不敢接受生活真相的人是懦者的代名词 /29

掌握不了事情，但却可以把握心情 /32

做自己的事，把别人的话当作耳旁风 /35

完美主义是一种诱惑，更是一个漂亮的陷阱 /38

不切实际的定位只会闪了自己的腰 /42

你不可能让所有人都满意，部分人满意就够了 /45

你就是你，不要总是拿别人的标准来衡量自己 /47

遇事会变通，不钻牛角尖 /50

每种性格都有自身的优势，不要强求改变 /54

Chapter 3 就是不生气，因为困境只是暂时的

人生的道路不会那么平坦，总会经历一些艰难险阻，如果只是一味地气馁、发火，不仅解决不了任何问题，而且还会起反作用。要相信：只要以乐观向上的态度去面对一切、以顽强拼搏的精神去战胜一切、以持之以恒的毅力去压倒一切，所有的困境都只是暂时的。

自我激励，吹响走向辉煌的进军口号 /59

要突破人生，不要看破人生 /63

如果这条路行不通，那就再找一条 /66

突遭危机，从容不迫是高手 /69

就算现在自己再差，也不代表未来的自己还是这样 /73

不要在困境中摇摆不定，要重新做出选择 /75

好命不是天生的，而是后天努力的结果 /78

Chapter 4 就是不生气，心宽人生更受益

宽容是一种积极向上的心态，也是一种健康的心理。有时候我们之所以生气，是因为我们心胸狭窄、小肚鸡肠、不够宽容。如果心宽一寸，那么人生将受益三分。不会宽容别人的人，是不配受到别人宽容的。

自私的人让人唾弃 /83

与其苛求别人，不如苛求自己 /87

宽容别人一分，自己的心灵受益三分 /90

对人不能太刻薄，否则是搬起石头砸自己的脚 /94

原谅自己，才能原谅别人 /96

谦虚点，不要把自己看作是宇宙的中心 /99

Chapter 5 就是不生气，斗气不如斗志

面对困难、不如意的事，愚蠢的人只是一味地去计较、去生气，而聪明的人则是把注意力都集中到如何争气上，有一味去生气的时间和精力，还不如让自己在工作、学习上变得更加优秀起来、睿智起来，正所谓生气不如争气、斗气不如斗志讲述的就是这个意思。

放下身段，何不从低处着手 /103

不悲伤，只是把别人的轻视当作前进的垫脚石 /106

希望是人生最大的资产，绝望是人生最大的破产 /109

别轻易相信自己的喜好，也不要自作主张 /112

害怕出丑，会让我们失去许多机会 /115

不要害怕认输，因为认输是为了避免一错再错 /118

忍耐不是窝囊和屈服，而是成就事业的一种大智慧 /121

学会理财，不做捉襟见肘的“月光族” /124

Chapter 6 就是不生气，让情绪随风而去

人都有七情六欲，人都有情绪，一旦有了情绪，就容易钻牛角尖，情绪就会更容易激动，甚至演变成为一种心理问题。如何控制自己的情绪？如何保持心理健康？这成为备受关注的社会问题。可以说，情绪控制对每个人来说都是一个很大的挑战。无论在什么情况下，都要学会控制好自己的情绪。

触碰“生气”这根导火线要不得 /129

生气等于自杀，伤身伤神又伤心 /132

避开抑郁症，让心情明朗起来 /135

抵制愤怒，因为它能毁了你 /137

把害人的歇斯底里甩到一边去 /140

尽快跳出抱怨的“污水缸”，让心灵透透气 /143

腐蚀人生的“忧虑症”是现代人的通病 /146

适当的表达自己的感受，不要压抑自己 /150

Chapter 7 就是不生气，轻松甩掉压力这个包袱

生活中的每个人都有压力，可以说现代生活的压力，像空气一样无时无刻在伴随着我们。俗话说有压力才有动力，可是压力如果超过负荷，就会损害身体健康，所以，面对生活中的种种压力，要适时的甩掉压力这个包袱，让生活变得轻松愉悦。

大声哭吧，因为“坚强”并不永远是个褒义词 /155

吼一吼，排掉内心的心理毒素 /158

浮躁是对生命的浪费，要尽快摆脱 /161

减减压，给情绪装个“安全阀” /164

尽自己该尽的责任，只背负适合的压力 /167

Chapter 8 就是不生气，爱情和婚姻甜蜜

甜蜜的爱情、幸福的婚姻是每个人都想拥有的，也是每个人所渴望的。可是任何事都不会那么一帆风顺，包括在追求幸福的过程中，难免会磕磕绊绊。因为我们总希望对方按照自己的意愿去行事，也总是试图去改变对方，还有无休止的争吵和怀疑等，这些问题成为幸福的拦路虎，这就需要我们以一个正确的态度去面对，也只有这样，才不会被幸福拒之于门外。

不要垂羨别人，适合自己的才是真幸福 /171

幸福都是比较而来的，不是计较而来的 /175

有爱就表达出来，错过就不在 /177

猜疑，是对爱人的一种不信任 /180

试图去改造对方，其结果只能是背道而驰 /183

夫妻之间要多一分理解，多一分宽容 /185

老公“行不行”，关键在于你 /189

个性不合，纯粹是给自己的抱怨找借口 /191

Chapter 9 就是不生气，这样事业才顺心

工作是人生中很重要的一部分，我们一天中最少有三分之一的时间是在工作，这样就意味着这三分之一的时间我们完全交付于上司、同事、下属，与他们相处的是否开心就决定着我们的工作是否舒心。如果总是带着抱怨、带着怒气、带着情绪面对他们，试想，这样能把工作做好吗？

停止抱怨，努力做好自己的工作 /195

收起硝烟，拿出点大将风度对待你的同事 /200

主动补台，拆上司的台不是明智之举 /203

不要亲历亲为，对下属更不要留一手 /206

要想成就梦想，就得有燃烧的激情 /209

如果被孤立，找一下自身的原因 /212

给女人的一个忠告：放弃工作只会让你离这个社会越来越远 /215

跳槽未必会如意，换工作不如换心情 /217

Chapter 10 就是不生气，快乐才是生活的主旋律

命运之舟背负着我们一路前行，总会有大风大浪，这时候，若是整日哀愁叹息，那么只会给自己的生命涂上更重的灰色，进而失去前行的方向。想一想，人活着就是为了生活更快乐、更幸福，而快乐的生活是需要自己努力来争取的。争取自己的快乐、自己的幸福，总的来说还得有一个好心态，凡事能看得开、想得开，有一个豁达乐观的心态，再苦的日子也能品出丝丝甜意。

再苦的日子也能品出丝丝甜意 /221

要对自己大方点，不做“快乐”的守财奴 /224

拥有乐观的心态内心才会快乐，生活才会充满阳光 /227

多一分感恩，人生会快乐更多 /231

遗忘痛苦，记住快乐 /234

随心所欲些，凡事不要看得太重 /237

Chapter 1

就是不生气，因为小事不值得

人生短暂，如果为了芝麻点小事而生气的話，那简直就是浪费自己的时间和精力，何苦呢？实际上，静下心来想想，这些都是些小事，为了不值得生气的事而生气，那就太不值得了！

常为小事动怒，太不值得了

前段时间在一本杂志上看到这么一个故事，说是有一人夜里做了个梦，在梦里，他看到一位头戴白帽、脚穿白鞋、腰佩黑剑的壮士，大声斥责他，并向他的脸上吐口水，吓得他立刻从梦中惊醒过来。次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我自小到大从未受过别人的侮辱，但昨夜梦里却被人辱骂并吐了口水，我心有不甘，一定要找出这个人来，否则我将一死了

之。”于是，他每天一早起来，便站在人潮熙攘的十字路口，寻找梦中的敌人。几个星期过去了，他仍然找不到这个人。结果，他竟自刎而死。

看到这个故事，你也许会嘲笑这个人的愚蠢，做梦乃是一件极其平常不过的小事，做噩梦也是常有的事，怎么能为此而大动干戈呢？可生活中就有许多人为小事而疯狂，甚至和别人闹翻脸而大打出手，这样的例子比比皆是。

娇气的女孩儿因为男朋友多看了漂亮妹妹一眼，而对男朋友大打出手；

因男朋友约会迟到几分钟，女孩儿一整天都苦大仇深的板着脸，好像整个世界都欠她似的；

公车上，因为她的高跟鞋不小心踩了他一脚，他一个大男人就横眉冷对，喋喋不休的没完没了；

学校里同学之间为一些鸡毛蒜皮的小事，如不小心碰落了同学的铅笔盒之类而出言不逊，大动肝火，怒气冲冲；

邻里之间为了一些小纠纷而各不相让，争吵辱骂，没完没了；

今天早上在电梯和上司打了招呼，可上司高昂着头没有回应，为此，猜测……上司是没看到我吗？疑惑……难道上司看不起我还是我的工作没做好？这点小事就能为之一连苦恼好几天；

这个月公司宣布业绩，自己的业绩比平时最要好的同事少了很多，这也太气愤了，第二天再见到那个同事，眼皮抬都不抬……

遇到一点小事就随便生气的人太多了，因为一点点小事就为之动怒、

为之生气，中国有句话说：“九层之台，起于垒土；千里之堤，溃于蚁穴。”有的时候，事情虽小，但杀伤力却很强，小则破坏人的好心情，大则可以让人前功尽弃，甚至送命。历史上有多少人从大风大浪里走过来了，却在阴沟里翻船的例子啊！今天不也正在上演一幕幕这样的悲剧吗？

因此别为小事抓狂，对待一些委屈和难堪的遭遇，在内心转变成另一种心情，以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处，不也是另一种收获吗？这不是比到处记恨别人、处处结下冤家强吗？有一则小故事说，有一个人经过一棵椰子树，一只猴子从上面丢了一个椰子下来，正好砸住了他的头，这人摸了摸肿起来的头，然后把椰子捡起来，喝了椰子汁，吃了椰子肉，最后还用椰壳做了碗。

我们之所以对小事缺乏足够的承受能力，说明我们没有把精力放在更重要的事情上，因此，面对生活中的烦恼，我们首先要问自己：“这是我生活目标中至关重要的事情吗？为此花费时间与精力值得吗？”

小利气冲冲地向心理师抱怨道：“在我考研的头天晚上，姐姐带着小孩来了，我对他们说第二天要考试，你们还是回去吧。但是妈妈说姐姐他们好久都不来了，那天偏不让他们走。姐姐的孩子太顽皮了，我本想静下心来学习，但是怎么也看不进去，气得我跑回屋子就哭，想起以前的种种不快，哭得更伤心了。第二天头痛欲裂，考得当然不理想。”

心理师和蔼地说道：“看来你经常会为一些小事生气，那为什么不去找找有什么可行的方法来解决这些小事呢？比如你可以告诉孩子‘别闹，这样会影响小姨学习的。’这主要归因于你处理事情的方式不对……”

动辄生气，想一想，人的一生会遇到很多小麻烦，如果这些小麻烦没