

圆通做人是一种能力，一种境界，更是一种哲学。

不生气的智慧

Bushengqidexhizhui

主编 / 刘 欣

粗者与人斗力，愚者与人斗气。
慧者与人斗智，贤者与人斗志。

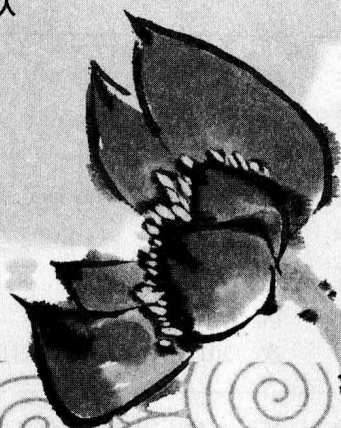
——星云大师



吉林出版集团有限责任公司

不生气的智慧

主编 / 刘 欣



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的智慧 / 刘欣主编. —长春: 吉林出版集团
有限责任公司, 2011.8
ISBN 978-7-5463-5666-2

I. ①不… II. ①刘… 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 168181 号

不生气的智慧

主 编 刘 欣
责任编辑 师晓晖
封面设计 文绍安
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数 210 千字
印 张 16
版 次 2011 年 12 月第 1 版
印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021)
发 行 吉林出版集团有限责任公司
电 话 总编办: 0431-85600386
印 刷 成都齐众宇川印务有限责任公司
(成都市盐道街 5 号)

ISBN 978-7-5463-5666-2 定 价: 29.80 元
版权所有 侵权必究

序

天堂与地狱只有一步之遥，好与坏也只有咫尺之隔，当顺心摇身一变成不如意，总会惹人怒气冲天。怒气冲上心头，吵架、争执、理论、大打出手在所难免。面红耳赤、乌烟瘴气的争斗换来的很有可能是伤了身子，还占了下风。

智者攻心为上，知己知彼，是识时务的俊杰，是不露锋芒的“糊涂者”；智者以曲为直，善借人力，是要太极的高手，是不喜怒于色的“隐者”；智者深谋远虑，睿智沉着，是三思而后行的典范，是智勇双全的“能者”。智者斗智，斗智者，才是生活的智者，才是生活的强者，才是生活的赢家。

在现在这个讯息传输高度发达的社会，地球变得越来越小，人与人之间的距离越来越近，高密度的接触必然频繁地产生各种各样的利益冲突。不公平的事、意料之外的事、烦心的事每天都在发生，加之再遇上暗箭伤人或蛮不讲理的小人，如果一味斗气，斗来斗去只会气坏了自己，反而助长了仇者气焰，正中他人



下怀。所以，不妨学学聪明的古人，智慧出击，以智取胜。

面对不期而遇的人和事，面对突如其来的争斗场合，理智、清醒、静下心来，以智应对，你收获的不仅有别人对你的敬佩和尊重，还有自己得到的泰然和健康。

编 著

目 录

第一章 修心：修炼心性，智对人生	(1)
气大伤神，斗气为智者所不为	(3)
愚者斗气，智者斗志	(6)
少一些盲目与躁动，多一些冷静与思量	(8)
人能伏虎，靠的是智慧，而不是蛮力	(11)
以君子之智对付小人伎俩	(14)
成大事者必是大智大勇之人	(17)
第二章 识人：读懂人心，知己知彼，方能立于不败之地	(23)
摸准对方的软肋，便可牵一发而动全身	(25)
察言观色，听懂对方弦外之音，看清他人真实目的	(27)
凡事做到心中有数，才能稳操胜券	(33)
心明眼亮，抵制住诱惑，知己可为才为之	(36)
“马屁”拍到点子上，才会取得好效果	(40)
蛇要打七寸，人要抓关键	(43)

第三章 自守：明哲保身，低调做人，才能进退自如 (47)

弱肉强食的年代，自强是最好的自保方式 (49)

唯不争，天下莫能与之争 (51)

保全自身，不受名利诱惑，则无人能争 (54)

低调，是一种高明的处世手段 (57)

以柔克刚，以静制动，有时会取得不战而胜的效果 (61)

与其主动出击消耗体力，不如退而结网保存实力 (64)

第四章 勇争：狭路相逢，敢争者胜 (69)

面对是非之人，不可一味地退让 (71)

蛮横无礼之人，要敢于与其针锋相对 (75)

人善被人欺，属于自己的要努力争取 (77)

不做他人的垫脚石 (79)

没有实力就没有发言权，用事实来驳倒对方 (82)

找一位对手来激发自己的潜能 (84)

第五章 收与藏：内敛不斗气，智在深藏不露	(89)
大智若愚，大巧若拙	(91)
把装傻作为一种智取手段	(94)
匍匐前进，深藏不露	(96)
藏才隐志，明哲保身	(98)
学会藏锋，立于不败	(101)
时机未到，要善于藏身	(105)
 第六章 巧韧：行事宜曲，以迂为直，回旋才有余地	(109)
说话前要理性三分，不图一时之快	(111)
言谈须含蓄委婉，“忠言”不一定要“逆耳”	(114)
行事宜曲，以迂为直	(118)
适当用点欲擒故纵法	(123)
旁敲侧攻，以巧取胜	(127)



第七章 借势：巧借外力，事半功倍，聪明人善假于物 (131)

四两拨千斤，要善于借众人之力 (133)

借用别人的智慧来做事 (136)

他山之石，可以攻玉 (140)

巧妙借用第三者 (142)

看清形势，顺应时势，方能成事 (145)

顺水推舟，狐假虎威，借他人之势为己所用 (149)

第八章 变通：没有办不到的事，只有不会变通的人 (153)

审时度势，善变是制胜的法宝 (155)

做人要活一点，见风要学会使舵 (159)

静观其变，以不变应万变 (163)

抓住时机，及时应变 (166)

拆掉思维的围墙，打破常规看问题 (170)

对别人的反应要灵敏 (173)

第九章 稳防：君子防未然，思患而智对	(179)
善见未萌，防患未然	(181)
谨于言而慎于行	(184)
遇事要睿智沉着	(188)
才高更要防人妒	(190)
把“防”一手记在心头	(195)
害人之心不可有，防人之心不可无	(197)
 第十章 以退为进：大气大量，“退”是为了更好地“进”	(203)
舍小取大，才能高人一筹	(205)
待人退一步，爱人宽一寸	(209)
做事要留有余地，莫把对方逼到墙角	(213)
忍一时风平浪静，退一步海阔天空	(216)
放下身段蹲下，才能跳得更高	(219)
以退为进才能站稳脚跟	(222)



第十一章 和气：宽厚待人，和气生财，万事以和为贵 (227)

 以和为贵，纷争无益 (229)

 得理要饶人，理直要气和 (231)

 揣着明白装糊涂，这是睿智之举 (234)

 两败俱伤，不如化敌为友 (237)

 没有永远的仇人，只有抹不开的面子 (240)

 不计较的人生快乐多 (244)

第一章

修心：修炼心性，智对人生

做事不能仅靠力气大，而是要靠谋道深。智慧是一个
人少犯错误的根本。“莽汉”与“智者”的最大区别是：
一个用力，一个用谋。用力是解决眼前利害，而用谋则
能长远运筹，起到“决胜千里”的作用。

气大伤神，斗气为智者所不为

斗气会使人的眼界变小，忘了气之外还有更重要的事、更广大的天地。与人对抗，千万不可激怒，你一怒，就会头脑发热，失去理智，使事情变得不可收拾。

■ 斗气，智者不为

在现实生活中，我们几乎时时可以碰到斗气的情形。

一对青年男女因意见不合而吵架，两人都很生气，可是谁也不想先开口道歉，这便是斗气。

某甲得罪了某乙，某乙回头羞辱某甲，某甲感到自己失去了颜面，便与某乙结下仇恨的种子，结果总是伺机报复、明争暗斗，这也是斗气。

人是一种高级动物，可是人和其他动物的不同点之一便是：人会斗气，其他动物虽然也会相斗，但不会斗气。斗气是人类很自然的反应，可是斗气只能带给人一时的激情与满足，本身并没有什么积极的结果，甚至可以说，斗气的破坏性大于建设性。原因如下：

斗气会使你应追求的目标变得模糊。例如夫妻斗气会妨碍家庭幸福；两人斗气，会荒废事业；两个公司斗气，会互相毁灭；两个国家为斗气而发生战争，会导致民不聊生。为斗气而投入大量的时间、精力和金钱，智者不为。

斗气会使人失去理性。气是属于情绪性的，气的存在，使人呈现出感性的一面，但若上升到要斗的程度，则会使人失去应有的理性，而做出错误甚至后悔莫及的决定。

■ 斗气会变成对手刺激你的策略

斗气有时是对方采取的一种策略，或许他知道你容易动气，所以故意



刺激你，好把你引入歧路，让你因此自我折损；或许他不知道你是不是容易动气，便激一激你，从而探明你的底细，而他的目的，当然也是为了破坏你，或是毁灭你！因为谁被激怒，就易被消灭。

一般来说，激怒别人有两种方式：

第一种是在言语上激怒你，譬如讽刺你、笑你、挖苦你或指桑骂槐、无中生有、含沙射影……

第二种是在工作上惹怒你，譬如故意为难你，左一句“太难配合”，右一句“可行性不高”……

善用计谋的人懂得，请将不如激将。将此法用得出神入化者大概莫过于三国时的诸葛亮，诸葛亮下江东时，曾三激周公瑾，使温文儒雅的周郎暴跳如雷。

如果对方有心激怒你，这些动作都会使得不愠不火，甚至姿态摆得很低，你明知他是故意的，却拿他一点办法也没有。请看诸葛孔明是如何智激周瑜的。当时孔明出使东吴是求救兵的，这一点周瑜心里明白。求人的低人一等，被求的人总想摆出十足大恩公的姿态。

由于这种心理，周瑜就当着孔明的面和鲁肃大谈曹操大军不可阻挡，唯投降才是东吴的出路，急得鲁肃又急又气，脸都争红了。在周、鲁两人争辩时，孔明把两人的心思看得一清二楚，便在一旁袖手冷笑。

孔明这一笑，周瑜便得意了：“先生何故发笑？”

孔明说：“我不笑别人，笑鲁子敬不识时务。”

鲁肃忙问：“如何笑我不识时务？”

孔明即说：“公瑾决心降曹，甚为合理。”

周瑜也赶紧说：“孔明识时务，确实与我同心。”

孔明与周瑜是以诈应诈，却急坏了鲁肃：“孔明，你怎么也这样说？”

孔明便也极力渲染曹操的能耐，比如说“曹操极善用兵，天下无敌……周将军决心降曹，可保全妻子，享有富贵，至于名声事业不过听天由

命罢了，那又算什么呢？”

这里孔明吹嘘曹操与周郎抬举曹操的作用就不同了。前者抬曹操是迫使孔明更低三下四地求自己，孔明说曹操厉害则是敲打周郎年轻气盛的自尊心。这是一激周公瑾。

孔明这一激周瑜未动容，鲁肃却愤怒了：“你竟敢要我主屈膝受辱于曹贼前？”气氛已比以前紧张了。

孔明继续按周瑜的思路往下说：“投降好，不动刀兵，不害百姓。据我所知，曹操远道而来其实不过是为了江东二女。”

一说二女，周瑜也被吸引了，原来要人求自己的心理丢到一边，竟十分急切地问此二女是谁。孔明便背出曹植《铜雀台赋》，并把“二桥”巧妙地改为“二乔”：“从明后以嬉游兮，登层台以娱情……揽二乔于东南兮，乐朝夕之与共……”二乔是江东的两位美女，大乔是孙策的妻子，小乔是周郎的夫人，如此，周郎再好的修养也受不了了。他便立即跳了起来，大骂曹操，并誓死抗战到底。至此孔明仍装作什么都不知道，仍然顺着周瑜开始说的投降主张劝说周郎，并举出汉代派公主和亲的故事，鼓励周郎，还说两个民女算什么？这样，逼得周郎说出全部真相。至此，孔明三激周公瑾大功告成。

激将法的作用是化被动为主动。能达到这种效果，激将法就成功了，要办的事必如愿以偿。

生活中，我们要以此为鉴，千万不可被对方激怒，你一怒，大家都会看着你而不看着他，大家只看到你丧失理性的怒火，而没看到他的伎俩，于是，本来你是无辜的，怒火一烧，你也变成理亏了！如果你不易控制自己的情绪，怒火可能让你说了很多不该说的话，做了很多不该做的事，也给了别人很多把柄，他分毫未损，而你已遍体鳞伤，甚至从此一蹶不振！

所以，不管在什么情况下，千万别被对方激怒；不要去理会对方的言语，若要反驳，也要笑着反驳，轻柔地说明；对方在工作上的为难，也要



平心静气地，一而再，再而三地请求或央请同事朋友帮忙，对方姿态低，你的态度要更低。有老僧入定的心境，那些激怒你的语言动作自然会消失于无形，而且，以后再也不会有人来激怒你。

当然，为什么会有人来激怒你，这一点你也有必要仔细考虑，对运用激将法一方来说，应当注意，感情、尊严，是激将法的心理基础。智激当看对象。

愚者斗气，智者斗志

智者不会与人斗气，而是斗志。甚至根本不斗——不与人斗，他们只跟自己斗。

■ 智者只斗志而不斗气

这里的“志”即指“志向”，也就是抱负、理想及对未来的规划；换句话说，不管别人对你如何，也不管自己心理感受如何，只管坚定地奔赴自己的目标。

在做事的过程中，在夺取冠军的道路上，有无数的坎坷与障碍需要我们去跨越、去征服。不要在乎对方是不是跑在你前面，你只管走自己该走的路！

“志”即理性，也就是说，让理性来引导你，你的每一个举动都应经过深思熟虑，绝不冲动，也不感情用事。

“气”是一种空虚和漂浮的东西，因此也是不能长久的。

很多人的失败都是自己故意斗气，只有到了年纪大了之时，他们才了解斗气的荒谬可笑。“志”却是一种稳定实在、充满力量的东西，因此“志”与“气”相对，“气”绝无胜算之机。须知，一条线，你不能把它变短，你只有画一条比它更长的线，此谓“斗志”、“斗智”。一个问