

人生道路很漫长，途中难免会有
杂草、碎石阻挡，而这些不过是一种考验。

House & Obtain

生气不如

张祥斌◎主编

争气

最新版
NEW



我们不必为了身边的那几块毫不起眼的石头，
而放弃一整片绮丽、明媚的景色。

励志精品 LIZHIJINGPIN

人生道路很漫长，途中难免会有
杂草、碎石阻挡，而这些不过是一种考验。

House & Obtain

生气不如

争气

张祥斌◎主编

最新版
NEW



我们不必为了身边的

而放弃一整片绮丽、明媚的景色。

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生气不如争气/张祥斌编著. —长春:吉林大学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5601-5698-9

I. ①生... II. ①张... 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(2010)第 071442 号

书 名: 生气不如争气
作 者: 张祥斌
责 任 编 辑: 王世林
责 任 校 对: 王世林
封 面 设 计: 创品牌
出 版 发 行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市明德路 421 号
邮 编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷: 北京龙跃印务有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 250 千字
版 次: 2010 年 5 月 第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5601-5698-9
定 价: 37.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

人们常说，人生不如意事十常八九。那么，你常小题大作、被情绪牵着鼻子走吗？你常为生活中的不完美耿耿于怀吗？或者换句话说，你常常不由自主地生气吗？

有位哲人说得好，生气其实是拿别人的错误来惩罚自己。遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只有你自己。确实，人生道路很漫长，途中难免会有杂草、碎石阻挡，而这些不过是一种考验，考验我们的毅力、耐心，促使我们变得更勇敢、坚强！我们不必为了身边的那几块毫不起眼的石头，而放弃一整片绮丽、明媚的景色。

没有人能够抢走我们的快乐。掌控你心灵的是你自己，你必须掌握好自己的心舵。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。

这就是本书所要阐述的主旨要义。在书中，我们将用鲜活生动的事例和清新隽永的文字告诉你：人最重要的是把握好你自己的心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切，你的一生将是豁达明朗而成功的。

希望本书能让你在阅读之余感受心灵的宁静与旷达，领悟生命价值的熔铸与升腾。

衷心感谢你对本书的关注！由于学识所限，加之时间仓促，本书不当之处自是难免，诚望给予批评指正。

目 录

第一章 生气是愚蠢人做的事

生气是一种不健康的心态	1
容易生气只能证明自己愚蠢	3
别为小事生气，好脾气是交际的通行证	7
与其埋怨别人，不如自我反省	11
与其抱怨不如改变人生态度	13
凡事不必斤斤计较，要懂得顺其自然	14
人情很复杂，要修好“藏露”之功	16
多替对方着想，能赢得别人的尊敬	20
不要出言不逊，否则四处树敌，会让自己生气不迭	22
走自己的路让别人说去吧	23
善待生命，善待自己	25

第二章 换个角度“品”不顺

逆境是什么	27
逆境是命运的恩赐	28
病树前头万木春	29
哀莫大于心死，乐观看逆境	31
有生命就会有挫折，不要抱怨生命中的挫折	35
与挫折握手言和	38
不做环境的玩偶	40
敢于向环境叫板	41
化悲痛为力量	42
以积极的作为推动“否极泰来”	43
何谓“积极的作为”？	43

生气不如争气 >>>>

SHENG QI BU RU ZHENG QI

失败并非面目可憎	44
失败真是这么令人讨厌吗?	45
人生没有痛苦也就不会有快乐	51
会低头才不会撞到头	53
祸从口出, 息谤得于无言	56

第三章 不要抱怨生活

人在该吃苦的时候不吃苦, 到不该吃苦的时候必定吃苦	58
吃得苦中苦, 方为人上人	60
在一贫如洗的岁月里安然走过	62
苦难之中孕育着甘甜的果实	63
在苦难中磨炼与提升自我	65
善于化压力为动力的人是强者	67
男人怎样才不累	68
把磨难当作“一份小礼物”	71
平心静气地接受不可改变的事情	72
让自己时刻感觉到春天	72
不要给自己太多的限制	74

第四章 怀着一颗宽容的心

宽容是一种博大的胸怀	75
宽容的心胸能够化解怒气	76
学会宽容, 也就是学会爱自己	78
用善意来化解敌意	80
出版人海斯格	82
正确对待自己的过失	86
面对上司打压, 曲身应对	89
面对同事打压, 一笑对之	91
面对下级犯上, 以静制怒	92

第五章 抛却不必要的烦恼

莫使烦恼成心病	94
学会忘却才能活得潇洒	95

猜疑是烦恼的祸根	96
嫉妒是柄双刃剑	97
少一份计较就会少一份烦恼	98
面对恋人离去, 不必悲伤	99
夫妻失和, 及时掐灭战争导火索	101
烦恼能用爱化解	102
克服无望的心态	104
羡慕别人不如羡慕自己	105
走出自设的阴影	106
给烦恼装面镜子	107
避免烦恼的摆布	110
凡事不要争得太明白	111

第六章 别在工作上被人看不起

把工作当成乐趣	115
从不敷衍工作	116
不断学习, 吸引老板的眼球	117
勤于钻研, 成为你那个领域的专家	119
把自己的工作做到尽善尽美	121
无论何时都要不断提高自己	122
主动迎接挑战	123
勇于承担工作压力	126
每天多做一点点	130
与其坐等帮助, 不如及早行动	131
每个老板都喜欢自觉主动的员工	133
勇于创新	135
善于创新	137

第七章 追寻生命的快乐

用自嘲弥补失落	139
关于发现身边的快乐	140
快乐不是富人的专利	141
怀抱愉快的心情	142

与其刻意追求未来，不如享受现在的幸福	143
幸福是心的感觉	145
不一味地追求完美，你就能找到快乐	147
放弃就是快乐	149
淡看名利如浮云	152
控制欲望走向成功	154
知足才能常乐	156
放弃多多益善的想法	158
追求淡泊恬静的境界	159
淡泊恬静并非不求上进	161
每天选择一份好心情	162
想好事，好事降临	165
别跟自己过不去	167
享受生命的滋味	169
以笑声面对残酷的命运	171
轻松化解工作压力	174
要有适度的危机意识	176
在进取中体验快乐	177
学会适当地妥协	179

第八章 走出生气的泥潭

别总认为自己聪明过人	183
不要压力要动力	185
不要怕位居第二	186
跑得太快反而容易绊倒	187
别让遥远的未来使你烦闷	189
告别猜疑，猜疑能乱人心性	191
福来了别张狂，祸来了莫乱套	193
善待自己，活得快乐；苛求自己，活得辛苦	195
人贵有自知之明	197
不要犯急躁的毛病	199
摒弃无知的羡慕	200
拒绝幻想	201

莫把缺陷当遗憾	203
有时需要一点耐心	204
如何不受恶言恶语的伤害	206
如何应付尴尬	208
有人对你的选择“说三道四”怎么办	209
长舌的朋友更须提防	211
面对办公室冲突, 怎么办	213
办公室别玩错了游戏规则	217
不要被财富奴役	218
小不忍必将乱大谋	220
吃小亏往往能得大便宜	222

第九章 善待平凡人生

平凡更能享受到真实的快乐	224
将生活简单化, 将人生平凡化	226
活出真实的自我, 才能成为生命的主角	228
平凡不等于无能	231
平凡者无畏	234
因为平凡, 更要努力进取	237
伟大源于平凡, 做一个执著的平凡者	239
展现独特的自我	241

第十章 争一口气, 把命运掌握在自己手里

人生最大的敌人是自己	244
人生最大的失败就是害怕失败	247
手持一把战胜厄运的利剑	249
让积极的心态变成常态	252
从容布好人生的局	254
为实现目标而积聚能力	255
经营人生的六个经典问题	256
“树挪死, 人挪活”	258
持续修订你的目标	259
一步步地走下去	260

化整为零是实现大目标的重要技巧	261
任何时候都不能失去自信	262
从失败和错误中汲取教训，不要让它们击败你	264
在不幸面前不退缩	268
探索和发展自己身上独特的潜质和风格	270
把自己的内在美表现出来	271
坚持不懈就能突破	272
跨越前进途中的层层障碍	274

第十一章 勤奋 + 智慧 = 成功

解读勤勉的内涵	276
懒惰是人类的劣根性	279
围绕目标，一点一点做下去	282
发扬苦干的精神	290
报酬是不会亏待任何肯于付出的人的	291
经营自己的长处	292
求职的诀窍就是经营自己的长处	295
万事开头难，走好第一步	296
挖掘成功人生的智慧之源	299
用智慧唤醒心中沉睡的巨人	301
活用自己的能力	303
借由教育来增广见闻	305
时刻检讨和勉励自己	307
多方面充实自己	309

第一章 生气是愚蠢人做的事

生气是一种不健康的心态

留心四周，你随时可以找到正在生气发怒的人们。商店里，也许顾客正在和营业员吵架；出租车上，司机也许正因交通堵塞而满脸怒色；公共汽车上，也许乘客正在为抢占座位而大打出手……此种情形，不胜枚举。那么你呢？是否动辄勃然大怒？是否让生气成为你生活的一部分？你是否知道，这种情绪根本无济于事？也许，你会为自己生气大加辩护：“人嘛，总有生气发火的时候。”在这种借口之下，你不时地自我生气，也冲着他人生气，你似乎成了一个愤怒之人。

其实，并非人人都会不时地表露出自己在生气，生气这一习惯行为可能连你自己也不喜欢，更不用问他人感觉如何了。因此，你大可不必对它留恋不舍，它不能帮助你解决任何问题。任何一个精神愉快、有所作为的人都不会让它跟随自己。生气是一个误区，是一种心理病毒；它同其他病毒一样，可以使你远离快乐，远离亲情，甚至远离健康。

首先，让我们来看看心理学家们是如何看待“生气”的。这里我们所提的生气是指某人在事与愿违时做出的一种惰性反应。它的形式有勃然大怒、敌意情绪、乱摔东西甚至怒目而视、沉默不语等。它不仅仅是生气，它的核心是惰性。生气使人陷入惰性，其起因往往是不切实际地期望大千世界与自己的意愿相吻合。当事与愿违时，便会怒不可遏。

生气既是你做出的选择，又是一种习惯。它是你经历挫折的一种后天性反应。你以自己所不欣赏的方式消极地对待与你的愿望不相一致的现实。事实上，生气是一种精神错乱——每当你不能控制自己的行为时，

你便有些精神错乱。因此，每当你气得失去自制力时，你便暂时处于精神错乱状态。

生气对人的心理生理没有任何好处。生气使人情绪低沉、陷入惰性。从病理学角度来看，生气可导致高血压、溃疡、皮疹、心悸、失眠、困乏，甚至心脏病；从心理学角度来看，生气可能会破坏情感关系，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧情绪。总之，它使你不愉快。

同其他所有情感一样，生气是大脑思维后产生的一种结果。它不会无缘无故地产生。当你遇到不合意愿的事情时，就告诉自己：事情不应该这样或那样，于是你感到沮丧、灰心；然后，你便会做出自己所熟悉的生气的反应，因为你认为这样会解决问题。只要你认为生气是人的本性的一部分，就总有理由接受生气而不去改正。

如果你仍然决定保留自己心中生气的火种，你可以通过不造成重大损害的方式来发泄心中的气愤。你不妨想想，是否可以在沮丧时以新的思维支配自己，用一种更为健康的情感来取代使你产生惰性的生气。既然世界绝不会像你所期望的那样，你很可能会继续厌烦、生气或失望，但无论如何，你完全可以消除那种不利于精神健康的有害情感——生气。

每当你以生气来对他人的行为作出反馈时，你会在心里说：“你为什么不跟我一样呢？这样我就不会生气，而且会喜欢你。”然而，别人不会永远像你希望的那样说话、办事；实际上，他们在大多数情况下都不会按照你的意愿行事。世界就是如此，我们不可能期望别人永远按照自己的意愿行事，这一现实永远不会改变。所以，每当你因为自己不喜欢的人或事生气时，你其实是不敢正视现实，而让自己经受感情的折磨，从而使自己陷入一种惰性。为你根本不可能改变的事物自寻烦恼真是太愚蠢了。其实，你大可不必生气。只要你想，别人有权以不同于你所希望的方式说话、行事，你就会对世事采取更为宽容的态度。对于别人的言行，你或许不喜欢，但决不应生气。生气只会使别人继续气你，并会导致上述种种生理与心理病症。

也许你认为自己属于这样一类人，即对某人某事有许多愤愤不平之

生气是愚蠢人做的事

处，但从不敢有所表示。你积怨在胸，敢怒不敢言，成天忧心忡忡，最后积怨成疾。但是，这并不是那些咆哮大怒的人的反面。在你心里，同样有这样一句话：“要是你跟我一样就好了。”你以为，别人要是和你一样，你就不会生气了。这是一个错误的推理，只有消除这一推理，你才能消除心中的怨忿。虽然有怒便发比积怨在胸好得多，但你慢慢会懂得，以新的思维方式看待世事，以致根本不生气，这才是最为可取的。你可以这样安慰自己：“他要是想捣乱，就随他去。我可不会为此自寻烦恼。对他这种愚蠢行为负责的，是他不是我。”你也可以这样想：“我尽管真不喜欢这件事，却不会因此陷入惰性。”

容易生气只能证明自己愚蠢

著名作家萧伯纳有一句名言：以愤怒开始的事情，往往以悔恨告终！遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也是你自己。遇事不生气、不发怒，不仅是明智的处世良方，也是良好的养生之道。人应该学会控制自己的情绪，而不应该被情绪所左右，因为在情绪失控之时发怒，不仅会伤害对方，也会伤害自己。要知道，虽然怒火的宣泄会使你一时地解除或者缓解心理上的压力，但是，愤怒和生气对于问题的解决或矛盾的缓解不仅起不到积极作用，反而会破坏彼此间的感情。它只能给你带来一时的安全感或痛快感，但却显示出生气者的气量狭小、缺乏能力等。要知道，暴跳如雷往往是无知的表现。所以有人说，生气是一种无能的表现，生气是用别人的过错来惩罚自己的一种愚蠢行为。生气只能证明自己的愚蠢。

一、容易生气处不好人际关系

有些人爱发火，凡事都认为自己有理，所以一听到不顺耳的话，便“理直气壮”地反驳。发火往往是产生愤怒的情绪，从轻微的烦躁不安到严重的咆哮发怒，乱摔东西，甚至丧失理智。实际上有时不一定自己都对，别人都错，即使是自己对了，那般怒发冲冠的势头也会使人难以接

受的。久而久之，就成为一种习惯和惰性的不良反应，变成一种侵袭人际关系的“癌症”。

易怒之人，在交际圈中永远得不到别人的尊重和欢迎。现实中不乏这样的人，相貌堂堂，胸怀大志，才华满腹，既有高的学历，又有超人的工作能力。但是，他们却始终郁郁不得志，甚至是别人眼中的失败者和负面教材。然而真的是“命苦”所致吗？当然不是，空有才华无人欣赏，即使是再好的千里马也会被埋没的。

可能许多人会问，如果真有才华为什么会得不到别人的赏识呢？这是多方面的原因造成的，但是有一个至关重要的因素，就是“做人”的问题。有人会做人，左右逢源，无往而不利；而有些人却处处得罪人，举步维艰。这一点在很大程度上都取决于自己处事的态度，如果经常为一点小事斤斤计较，怒不可遏，相信没有人会赏识这样的人吧。

当我们的心中被怒气与愤懑填充，内心充满不快和敌意时，如果你能先检查一下自己，谦虚点，火气自然就会烟消云散，矛盾也就不至于越弄越僵了。如果不顾一切地与对方大吵或怒骂一通，那么发泄过后，唯一的结果就是伤害。其实，这种发泄并非有益，最好的解决办法就是忍一忍，压一压火，控制自己的情绪，不要輕易被怒气所控制。

发怒是莽夫所为，是无能的表现，是一个人低修养的表露，正如宋代大文豪苏轼的名言：“匹夫见辱拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也；夫天下大勇者，猝然临之而不惊，无故加之而不怒。”能够临危不惧，能忍辱负重，才是大丈夫的所作所为。

人脉是每个人不能忽视的一笔潜在财富。没有丰富的人脉关系，人无论做什么事都将举步维艰。这是每个人都知道的，但是，如果你总是用怒气的火焰来考验人脉这座金矿的话，那么，再纯正的金子也会被融化掉的。明知不可为而为之，不是愚蠢是什么？

二、容易生气，伤身伤心

经常生气是百病之源。心理学认为，生气是一种不良情绪，是消极的心境，它会使人闷闷不乐，低沉阴郁，进而破坏人与人之间的相互关

系，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。医生经常告诫心脏病和高血压病患者，避免刺激，不要激动，更不能生气发火。因为人在激动、生气、发怒时，心跳加快、血压上升、血糖增加，血液会快速冲上头部，所以不仅损伤大脑，还会损伤精神。据统计，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得多。愤怒像一种心理上的病毒，会使人重病缠身，一蹶不振，所以说经常生气、发怒就会影响身体健康，不利于养生。从中医角度来看，生气至少有以下几大害处。

伤肤：

经常生闷气会让你的颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。当人生气时血液会大量涌向面部，此时血液中的氧气会减少、毒素会增多。因生气产生的毒素会刺激毛囊，使毛囊周围出现程度不等的深部炎症，因而产生色斑等皮肤问题。

伤肝：

人处于气愤愁闷状态时，会导致肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛，使血糖升高，脂肪分解加强，血液和肝细胞内的毒素增加。

伤神：

生气会加快脑细胞衰老，减弱大脑功能，而且大量血液涌向大脑，会使脑血管的压力增加。气愤之极，可使大脑思维突破常规的活动，往往做出鲁莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激，气血上冲，还可能导致脑溢血。

如果经常性情绪不佳，生理上会失去平衡，五脏六腑会发生非理性的运动，免疫功能会随着情绪的波动而降低，甚至还有一些人因一时发怒损害自己的生命，实在令人可叹。非欧几何的创立者小波利亚就是一颗陨落的新星。

小波利亚在1831年将自己的论文《绝对空间的科学》寄给大数学家高斯，请求他给自己提意见。但是论文在途中丢失了，于是小波利亚又寄去了一份。高斯收到后，对小波利亚非常地赞赏。于是他写信给老波利亚称赞他的儿子，并说他有很大的天赋。并且表示，自己关于此方面

的研究，终身不发表。因为大多数人对这方面所讨论的问题抱着不正确的态度，他不想听到某些人的喊声。现在小波利亚让他看到了希望。

但是老波利亚并没有将此告诉儿子。许久不见高斯的回应，这令小波利亚感到极其失望。尽管高斯并没有发表关于非欧几何的论文，但他仍然认为，高斯这位“贪心的巨人”已经有意无意地剽窃了他的成果，剥夺了他创立非欧几何的优先权。小波利亚对此异常愤怒、痛心疾首。在这样的心态下生活，对他的身体和心理都造成了极大的危害。1848年，当他看到俄国数学家罗巴切夫斯基发表了关于此方面的学术论文后，他更加恼怒，怀疑人人都与他作对，决定抛弃所有关于数学方面的研究，发誓不再发表任何数学论文。

就在这样悲愤的心情中，小波利亚于1860年1月27日由于肺炎发作为马洛斯发沙黑利悄然去世了。一位对数学界造成巨大影响的新星就因此陨落了。

生气能摧毁人的活力，消磨人的精神，所以能够极大地影响人的工作。一个人在心绪不宁的时候所做的工作自然不能达到最高的效率。人的各种精神机能，一定要在丝毫不受牵制的时候，才能发挥其最高的能力。困于生气的头脑，它的思考往往会不清楚、不敏捷、不合逻辑。在脑细胞受烦闷的侵扰时，脑部的思考力自然不能像毫无干扰的时候那样集中。

脑细胞时常为血液所冲洗，并从血液中摄取养分。所以，假如血液中常常载满了恐惧、烦恼、愤恨、嫉妒等思想的毒素时，这些脑细胞的“原形质”便会受到损害。

多少年来，人类始终容许种种无谓的烦闷、生气来榨尽青年人的生命，使人未到中年即现老相。有人因重大的生气在三个星期之内面容一变，就像两个前后完全不同的人一样。其实，促使他们衰老的，是他们自己多愁善感的性格，以及容易生气的习惯。

有些女孩往往要用电气、药品或手术挽救红颜早衰，其实这是舍本求末，使她们衰老的只是太易生气。医治衰老的药品只有一种，而这种

生气是愚蠢人做的事

药品在自己的心中就可以找到——泰然的态度，不生气的习惯。

驱除生气的最好方法，就是常常怀着一种愉快的态度，而不要去看生活的不幸与丑恶的各个方面。

维持健康的身体，也是矫正生气习惯的重要条件。良好的胃口、酣实的睡眠、清爽的神智，都是可以减少烦闷的。在变态的情形下，生气心理才会滋生。体强力健的人，为生气所乘的机会比较少。但在活力低微、体质衰弱的人的生命中，生气心理则容易立足、滋长。

当你一觉察到有生气心理侵入你的生活中，你须立刻让你的心中充满种种希望、自信、勇健、愉快的思想。不要坐视这些可能剥夺你幸福的敌人在你心中盘踞起来，要立刻把那群魔鬼驱逐出你的心胸！

医治生气心理，你无须找医生、进药房，完全可以自己治疗。你只要用希望替代失望、乐观替代悲观、镇定替代不安、愉快替代烦恼就够了。

别为小事生气，好脾气是交际的通行证

在我们生活的每一天，总是发生着这样或那样的事情。可能也会因为一件小事而影响了原本极为美妙的氛围，瞬间让我们享受的快乐无存。然而人生短暂，聪明的你千万不要浪费时间，去为小事而烦恼。当我们过于注意微不足道的一点点小事时，实际上就是一点点地在浪费我们的时间。

怒气犹如人体中的一枚定时炸弹，随时都可酿成大祸。古人说的“怒从心上起，恶向胆边生”就是这个道理。

一位新毕业的大学生，花费很大精力找到了一个海上油田钻井队的对口工作。在海上工作的第一天，领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮盒子送到最顶层的主管手里。他拿着盒子快步登上高高的狭窄的舷梯，气喘呼呼满头是汗地登上顶层，把盒子交给主管。主管只在上面签下自己的名字，就让他送回去。他又快