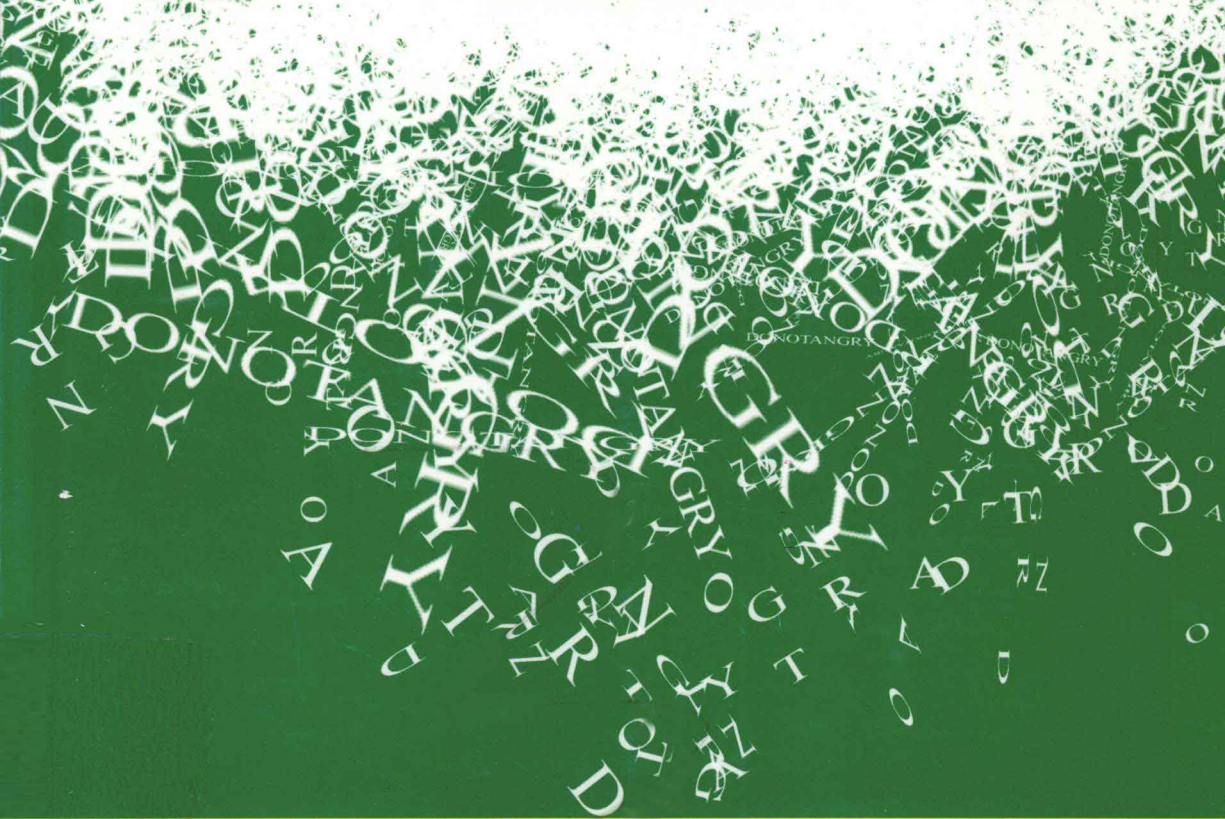


不生气

的秘密

凯伦◎著



不生气，不抱怨，不折腾，
生活可以如此美好！

弘一法师 逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。

圣严法师 心量要大，自我要小。

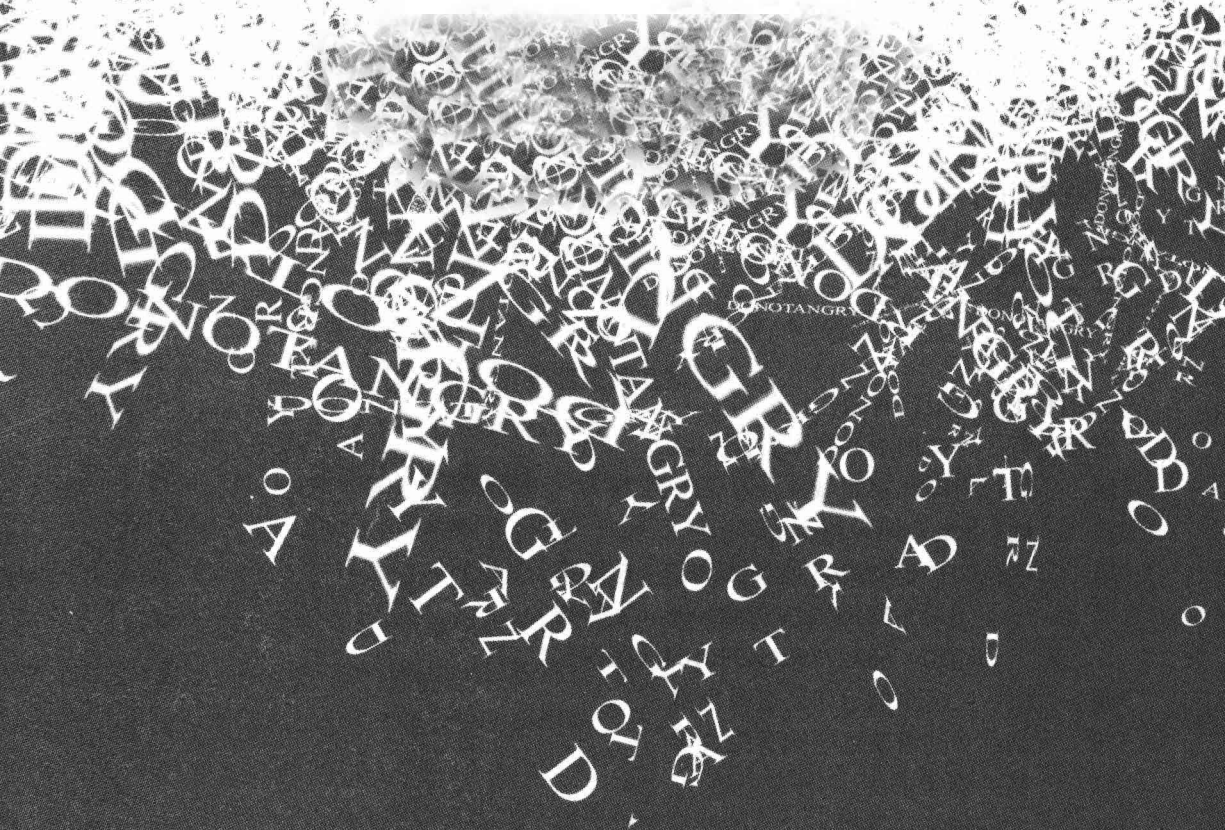
星云大师 一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。



凯伦◎著

不生气

的秘密



图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的秘密/凯伦著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-06947-0

I. ①不… II. ①凯… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV.①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 077425 号

策 划: 滑 志

责任编辑: 杨春燕 林燕

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯 浩

不生气的秘密

凯伦/著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 52100403/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版: 三河市航远印刷有限公司

印 制: 三河市航远印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 180 千字

装 别: 平

版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-06947-0

定 价: 29.80 元

建议上架: 哲学知识

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52881098)

前言



有一位年轻人，爱为一些琐碎的小事生气，而且生起气来还常常控制不住自己，有时甚至一生气就会和人动手打架，直到两败俱伤才罢休。

时间长了这位年轻人不仅名声变得很坏，而且周围的朋友也不再和他来往，为此他非常郁闷，很想改掉这个坏毛病，于是他决定去找一位远近闻名的大师来开导自己。

大师听了年轻人的讲述，一言不发地把他领到一间漆黑的柴房里，然后把年轻人一个人留在房间里，自己却把锁上门离开了。

大老远来求法师开导，竟然得到这样的待遇，年轻人气得破口大骂，很想把大师找来痛扁一顿，可是无论他怎么叫骂，一直都没有人理他。

骂了许久，年轻人开始沉默，柴房里逐渐没有了骂声，这时大师来到门外，问他：“你还生气吗？”年轻人回答说：“我气我自己，我真是瞎了眼，怎么会没想到你不过是个沽名钓誉的家伙，而且只会折磨人！”听完年轻的回答，大师拂袖而去。

又过了很长一段时间，大师又来问年轻人：“你还生气吗？”“不生气了。”年轻人有气无力地说。“为什么？”“气也没有办法，你也踢不破这间屋子的门窗。”“看来你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”说完，大师又离开了。

当大师第三次来到门前时，年轻人告诉他：“我不生气了，因为不值得。”“听完年轻人的回答，大师笑笑又离开了。”



不生气的秘密

一天很快过去了，夕阳西下时，当大师再次来到柴房前，还没等大师开口，年轻人反倒先开了口，他问道：“大师，什么是气？”

听了年轻人的问话，大师没有回答，而是给他打开了房门，然后将手中的茶水洒在了地上。年轻人看了大师的举动，恍然大悟，然后向大师叩谢而去。

的确，气是什么？什么是气？这个问题确实不好回答，好回答的是，生气是拿别人的错误来惩罚自己，是自己跟自己过不去，是自己给自己找麻烦。

相信“气多伤身”的道理谁都懂，而且谁都知道，爱生气的人容易失去朋友，没有人会喜欢和一个动不动就生气的人为伍。那么我们如何才能做到不生气呢？上述故事中的年轻人是如何变得不生气的呢？他到底又顿悟了什么呢？

这就是隐藏在不生气中的秘密，如果能够解开这个谜底，相信我们也能像那位爱生气的年轻人一样恍然大悟。如果你还在为一些芝麻的小事生气，不妨翻开本书去探索一下“不生气的秘密”，寻找一个让心情恢复平静的捷径。

目 录



第一章 不生气的人门“心法”

- 第一节 不生气，就要对快乐充满“欲望” 2
- 第二节 积极心态——抵达快乐的核心 6
- 第三节 消极心态——气上加气的“最佳”伴侣 10
- 第四节 童心+白日梦，最清澈的心灵鸡汤 14
- 第五节 不生气，就要对心态紧张说“NO” 17

第二章 简约生活——让快乐来得如此简单

- 第一节 简约生活，无忧之乐 24
- 第二节 复杂就是：当快乐触手可及，你偏要翻山越岭自寻烦恼 27
- 第三节 点滴无处不在，快乐随之而来 30
- 第四节 为简约生活添点创意，让它变得不简单 32
- 第五节 做一个负责的人，原来负重的生活也可以过得更好 35



第六节 淡然不是懒惰，奋斗是种享受	38
-------------------------	----

第三章 带着情绪工作=醉驾!

第一节 选好一份工作	42
第二节 做工作的主人	45
第三节 快乐工作的伴侣——办公桌	48
第四节 把冷板凳坐热——忍受工作不如享受工作	51
第五节 快乐的一天从“周一”开始	53

第四章 出来混，都不容易，何苦为难自己

第一节 认识自己，坚持自己，完善自己	58
第二节 快乐的人要学会说“不”	61
第三节 人生苦短，何必为自己苦上加苦	64
第四节 人人都想成英雄，但不是所有英雄都快乐	68
第五节 从形象开始，让你的快乐由外而内	71

第五章 改变世界还是改变自己?

第一节 社会就是一所大学，它的考试叫“挑战”！	76
第二节 生活最大的“公平”就是对每个人都“不公平”	79
第三节 不幸是烦恼的根源，别让它在大庭广众之下生根发芽	82
第四节 不抱怨的世界还你一个希望	85



第五节 改变不了世界时，不妨改变一下自己	88
----------------------------	----

第六章 不要成为人群中的“炸药包”

第一节 “好人缘”——找回快乐的好圈子	92
第二节 圈里圈外，如何培养你的“好人缘”	95
第三节 开设一个“人情账户”，切忌！别让它透支	98
第四节 不是朋友的“朋友”会让你很受伤	101

第七章 把风趣秀给他人，把掌声留给自己

第一节 风趣，像一阵风把恼怒吹走	106
第二节 被动时，风趣帮你后发制人，让对手笑着认输	109
第三节 在公共场合做一个快乐的焦点	112
第四节 办公室幽默	116

第八章 别让“高压锅”闷烂你的好心情

第一节 压力——想知道它是怎么没的，先知道它是怎么来的	120
第二节 了解了压力，就别再怕它	123
第三节 压力正在扼杀你的健康	125
第四节 科学减压，快乐降压	128





第九章 因挫折而抓狂，那就彻底“折”了

第一节	放得下，才能输得起	132
第二节	挫折是人生的财富	135
第三节	失败虽然“苦口”，但它却是认识自己，快乐自己的一剂“良药”	138
第四节	别让他人为你的失败买单	141
第五节	接受失败	144

第十章 先苦后甜的“忍”字诀

第一节	百忍成仁，仁者无敌	148
第二节	忍耐与宽恕是平息心火的最佳方式	150
第三节	谁忍到最后，谁笑得最甜	153
第四节	不做丢了快乐捡烦恼的赔本买卖	156

第十一章 算计得越多，快乐越少；计较得越少，快乐越多

第一节	用钱能换来快乐吗？	160
第二节	快乐与金钱无关	163
第三节	学会知足，为快乐留点空间	167
第四节	一直在算计别人哪有时间快乐？	170



第十二章 学会选择，懂得放弃

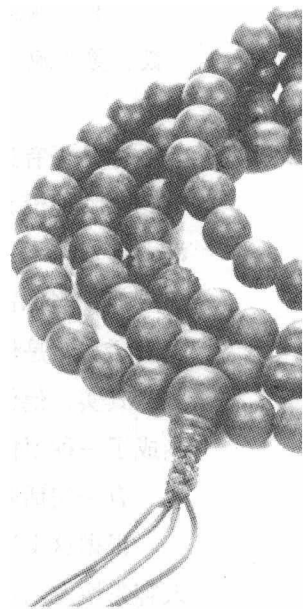
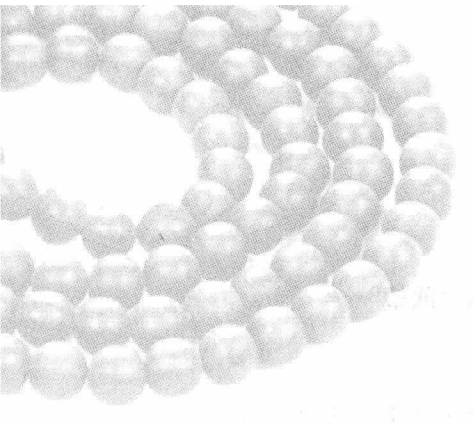
第一节	生活本不完美	174
第二节	与完美死磕的人，永远快乐不起来	177
第三节	放弃自身的“完美”，选择自己的“快乐”	180
第四节	急流勇退是大智、大勇、大乐	182

第十三章 好情绪要靠好身板，大智慧来自大健康

第一节	生不生气都要保持健康体魄	186
第二节	快乐健康从“脚”开始	190
第三节	快乐素	193
第四节	小运动也有大智慧	195

第十四章 爱是快乐的催化剂，情是快乐的润滑液

第一节	“性”是快乐的药	200
第二节	爱情——快乐的“理想国”	201
第三节	生气了，常回家看看	203



第一章

不生气的入门“心法”

生活中没有绝对的快乐和不快乐，有的只是一颗向往快乐或是排斥快乐的心！正所谓“日出东山，落西山，喜也是一天，悲也是一天”，何必不让自己开心地过完每一天呢！

只要你的内心是快乐的，你就会快乐地度过每一天！相信自己可以的！



第一节 不生气，就要对快乐充满“欲望”

有一颗追求快乐的心，比什么都重要，任何时候你都要愉快、明朗、积极、勇敢地掌握好你的心舵。

你是否有过这样一种疑问——为什么身边的朋友、同事和同学们，总是整天嘻嘻哈哈地没完没了地乐个不停，是因为他们没心没肺，还是这些人根本就是一群白痴？

但，当你这样认为时，他们却又能把工作和学习处理得很好，而且总是显得充满活力。是他们吃了保健品，还是这些人在工作学习中有什么捷径？

其实，他们中的大多数人之所以会时刻保持笑容，是因为这些人已经把快乐当成了一种习惯，就像整天愁眉不展的人把烦恼、忧郁当成了习惯一样。

有一句话叫做：“积行成习，积习成性。”

根据这个道理，我们就可以从平常的行为举止入手，培养那种让人羡慕，使人容光焕发的快乐习惯、快乐性格。

在你生气或者郁闷的时候，不妨按照我们上面说的“积行成习，积习成性”的原理，从小事做起，例如“强迫”自己换一种愉快的表情，再愉快地坐起来，然后愉快地看看四周。

像这样模仿快乐的表情，可以在大脑皮层上激发相应的脑电波。久而久之，这种让自己“假装”快乐的训练，就会变成一种条件反射。这样，你接下来的“假装”快乐就会越来越自然，更重要的是，它还会越来越真实。

这就是当你生气时，主动寻求快乐的最简单方式，也是培养“快乐欲望”的最直接方法。

快乐的意义就在于——它是与“生气”对立的。

生气会让你消沉、失控、患病，这些都是破坏人生质量的垃圾因素。

不论你是业内精英还是临时工，也无论你是地产大亨还是“房奴”，又或者干脆只是一个乞丐，无论你是谁，每天起床时，都有资格为自己定下这么一个基本目标——快乐地享受生活。这个目标实现起来，说难也难，说简单也非常简



单，关键是看实现目标的人有没有这种欲望。

富翁有钱可以满足自己很多愿望，但患得患失的他们却永远实现不了这个目标，因为一些守财奴们整天都会担心：“我的钱会不会被人偷走？我的钱会不会被儿子花光？”

这些人会为了这些担心不断地浸泡在充满铜臭的利欲场内，其实一心向“钱”看的他们不知道，这样做只会让自己越来越担心。

而那些“乐天派”的穷光蛋们即使被债主追的满街跑，也会开心地认为：“这是一种时尚的‘跑酷’运动。”

这么说虽然有点夸张，但不得不承认，所有人在快乐面前都是平等的，关键是看你有没有抓住快乐的欲望。

一个刚刚毕业的大学生，只身来到纽约，准备在这里大展宏图，在这座大都市中拼出属于自己的一片天地。

这位大学生的想法虽然“宏大”，但他却有这个资本，长得帅，学识好，能力出色。当这些出色的条件全部汇集在这个年轻人的身上时，连他自己也为它们感到了骄傲。

刚刚在纽约安顿妥当之后，他就立刻投入到忙碌的工作中去了，白天的他精神抖擞，干劲十足。但到了晚上，回到宿舍后，成了“孤家寡人”的他立刻被一种突如其来的孤独感紧紧包围。

一个人吃饭让他食欲缺乏，一个人看电影让他兴致全无。但他又不想打扰在这个城市里的已婚朋友。至于女孩子，他宁愿自己一个人在孤独中等到天亮，也不愿意她们缠上自己，因为这个年轻人的首要目标非常明确——工作。

这种想法，让他只能在这座“不夜城”中独自忍受一个人的夜晚，再独自承担一个人的工作压力，然后独自一个人看着自己的不展愁容，或者说是已经麻木。

这样的生活逐渐地成为了这位年轻人的生活定式，而“单调”也成了他的一种生活习惯。这种习惯让他远离了人群，远离了消遣和娱乐，不过这种“单调”对于他来说还是有好处的，因为这可以使他全身心地投入到工作中去，不管是白天还是黑夜。久而久之，他用掉了自己的全部时间换来了业绩上的突破。

不过，“幸运”的是他并没有因此而成为一名“工作狂”，因为在这之前，他不幸地成为了一名“抑郁症”患者，曾不止一次地有过自杀的念头。最后不得



不生气的秘密

不放弃理想，收拾行李回家疗养。

在同一个城市的另一个角落有这么一位小女孩，她几乎是跟这个男孩同时走进这座大都市的，不过，她没有那位男孩学识丰富，能力也非常一般。但这个女孩拥有一张迷人的笑脸，更重要的是，她还有一颗向往快乐的心。

作为刚刚来到纽约的单身女孩，她把自己的生活安排得非常充实。

工作之余，她参加各种派对，除此之外，这个女孩还选修了一门心理学课程，甚至还参加了一个街舞培训班。

女孩每个月的薪水除了缴纳房租外，大部分都被她用在了交际应酬方面，由此她不但开拓了自己的人脉，也获得更多丰富多彩的生活内容。不过，在社交时她却非常谨慎，在她圈子里除了健康交往，丝毫看不到暧昧的影子。

其实这个女孩初次来到纽约时，跟那个男孩一样也感到寂寞孤单。但她知道，对自己的生活和未来要有计划，而对自己的快乐也同样要有计划。

现在，能给她带来快乐的朋友越来越多，她也成了大家快乐的焦点，很多人时常去拜会她。在事业略有小成之后，这个女孩与一位年轻帅气的律师结了婚。在这个女孩的精心营造下，二人的婚后生活也十分愉快，可以说，女孩已经达到了她来这座城市之前给自己定的目标——快乐人生。

男孩和女孩的例子告诉我们：“快乐需要发现，需要挖掘，也需要创造。”

快乐其实离我们并不遥远，它就在我们身边，触手可及。但偏偏大多数人并不快乐，因为这些人总是不断地为自己的未来设定计划，不管这个目标能不能实现，也不管这个目标包不包括快乐。

可以说，这些人在为自己制定目标，畅想未来时可能会有那么一瞬间的快乐。但，在这之后，他们将会在大段时间里为了实现目标而变得烦躁、易怒和失落。他们在完成了自己求职目标后，又会忙着为自己的升职目标奋斗，在升官发财后他们又会为自己制定买房、车计划，等房子、车子都齐全了，他们又会操心自己的下一代吃不吃得饱，穿不穿得暖，学不学得好。总之，大多数人会认为当自己完成某个目标取得某种成就后就会快乐。但在奋斗中，他们的欲望却与快乐渐行渐远，最后他们得到了他们想要的，但却并不快乐。

在一个下班通勤的高峰时段，一辆公交车内挤满了乘客，在人群之中有两位姑娘手挽着手，其中一个背对着大家，这个姑娘的背影看上去标致、高挑、充满活力。她的头发也非常迷人。从穿着打扮上来看，这个姑娘绝对是个时尚靓丽的



都市佳人。

这个女孩跟她的同伴靠得很近，不时低声絮语，聊到高兴时，这个女孩子还颇有兴致地哼起了动听的流行歌曲。

这让他身后的乘客们既养了眼又养了耳，不过奇怪的是当这位女孩子前面的乘客将目光投向她时，却显得非常惊讶，难道这个女孩子真的美若天仙，让大家到了吃惊的地步了吗？

当这个女孩子开心地转身下车时，全车的人都惊呆了——被一头秀发映衬的是怎样的一张脸啊！这张脸被严重烧伤过，上面留下了无法平复的疤痕。当车上的乘客看到女孩远去的背影时，无不在想：“这么悲剧的面容为什么还会这么精心打扮，为什么还会这么快乐？”这时，车上有乘客情不自禁的感慨道：“上帝是公平的，既然给不了你一个好脸蛋，那他就会给你一个好心情。”

其实，掌控一个人心境的并不是上帝，而是自己。世界上没有得不到幸福的人，只有不肯快乐的心。倘若碰到与你作对的人就生气，遇到不顺心的事就悲伤，让这些影响幸福的消极情绪顺其自然，那么你也会同样地顺其自然地消极下去。



第二节 积极心态——抵达快乐的核心

在任何时候，任何人的身上都有这么一个看不见、摸不着的法宝，这个法宝会让你获得成功、获得健康、获得快乐……这个法宝就是——积极心态。

积极心态可以让一个人达到人生顶峰，可以让他享受无尽的快乐与幸福。因此，心态对于一个人的工作和生活的成功与否来说，是不可忽视的决定性因素。保持一个积极的心态，掌握自己奋发向上的思想，然后用这种思想引导自己为幸福生活目标而努力，你将会得到：

- (1) 向往成功的欲望；
- (2) 身心健康；
- (3) 经济上的独立；
- (4) 对工作的热情；
- (5) 处变不惊的淡定；
- (6) 坚定的自信；
- (7) 纯洁的友谊；
- (8) 有条不紊的生活；
- (9) 无限可能的潜能挖掘；
- (10) 知己知彼的智慧。

而这10种结果，无论哪一种都是帮助你获得快乐，消除愤怒，抵达成功的重要因素。

说到这儿，可能有人会持有不同观点：“现实生活中积极心态的力量真有这么强大吗？我就在生活中碰到过，或者正在碰到，又或者将要碰到很多困难和不幸，每到这些东西快把我逼得发疯时，我也会看很多关于积极心态的励志书、心理书甚至是漫画。在看过了这些东西之后，我发现我的生活和心情好像并没有发



生任何改变。”

可能还会有另一群人说：“非常对，这些骗钱的书籍和它们上面所描绘的积极心态对我来说也一样毫无用处。当我的工作快把我逼到跳楼时，我也曾试过用这种积极心态来鼓舞自己，但就算我装成一只斗牛场上的公牛，我的斗志也不会让我的事业有任何好转。事实证明，积极的心态是无法改变现实的，如果它可以，那世界上就不再会出‘失败’这个字眼。”

如果在这本书前的你也有这种想法，如果你对积极心态也存有怀疑或者排斥的态度的话，那只能说明一点，你并没有完全了解什么叫“积极心态”。

首先，积极心态并不是让你彻底否定消极因素的存在，它只是在激励人们不要让自己沉淀其中。积极心态要求人们在任何时间，对待生活中的任何事件上都要保持一种积极的思想，即一种积极的思维模式，它能够让人们在面临险恶的环境时，仍然坚持追求最好的、最有利的结果，例如幸福快乐。

可以这么说，当你在为某个目标而奋斗时，即使无从下手，举步维艰，仍然会抱有希望。事实证明，当你遇到不愉快时，让自己坚持往好的一面看，你就更有可能获得成功、收获快乐。积极思想是一种冥想沉思的过程，也是一种让人们自己掌控自己命运的主动抉择。这点对于所有人来说都非常重要。

有多重要？我们看看下面这个例子吧。

曾经有一位博士用两只小白鼠做了一个实验：他先把一只老鼠紧紧地握在手中，当老鼠拼尽全身力气也无法逃脱时，它就放弃了抵抗，基本上一动也懒得动了。

这时这位博士将这个“认了命”的小老鼠放入水池中，它就立刻沉了底，毫无游水逃生的念头。当这个博士把另一个老鼠不经过手捏这个程序直接放入水池后，这个老鼠则会拼命游到池边，然后爬出水面逃生。

之后，这位博士在这项实验的结论报告上是这样写的：第一只老鼠在已经得知无论使出多大力气也无法逃生后，遂放弃了逃生念头。第二只老鼠在没有经过“禁锢”处理的情况下，不知道挣扎的结果如何，所以它并没有对自己的生存环境感到绝望。这样，当它面对困境时，能够立即采取自救行动。

美国哈佛大学的丹尼斯·威特勒教授在对奥林匹克冠军、商界大亨，科学巨人和各国政要等各个领域的成功人士进行多年研究后总结：“这些人的成功关键