

易东 编著

不生气的智慧

Wisdom of Control Your Temper

不生气是一种修养，更是智慧、顿悟与境界。

不生气是一种好心态，更是一种好活法。

参透最质朴的人生智慧——不与人、事斗气的人，才是真正的智者。

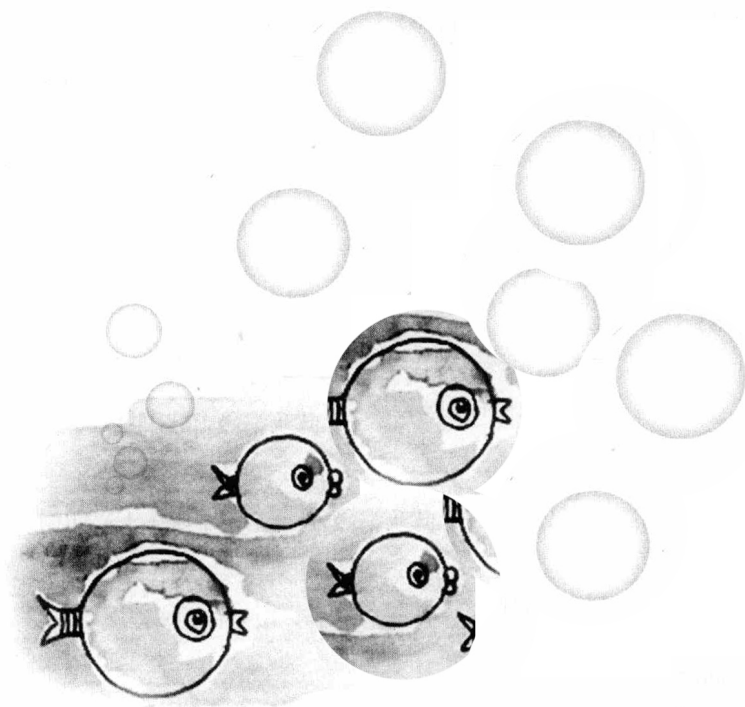


化学工业出版社

不生气的智慧

Wisdom of Control Your Temper

易东 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

我国清末文人阎敬铭写过一首《不气歌》，颇为风趣：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气下病来无人替。请来医生将病治，反说气病治非易。气之为害大可推，诚恐因病将使废。我今尝过气中味，不气不气真不气！”不生气是对人生的觉悟，是一种高超的处世智慧。气顺则百病消，心畅则万事畅，学习不生气的智慧，过快乐的人生。本书通过八方面的阐述，告诉人们不生气的智慧。

图书在版编目（CIP）数据

不生气的智慧 / 易东编著. —北京：化学工业出版社，2012.5

ISBN 978-7-122-13510-0

I . 不… II . 易… III . 人生哲学 - 通俗读物 IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 025083 号

责任编辑：郑叶琳

责任校对：宋夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 150 千字 2012 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00 元

版权所有 违者必究



前言

FOREWORD



从前有个年轻人，每当遇到不顺心的事时就会生气发脾气。身边的朋友还有家人都因为他的坏脾气与他疏远，他变成了一个孤独的人，脾气也变得越来越坏。

有一天，年轻人在街上被一个小孩撞到，他很生气，并气冲冲地要去质问小孩的父母。这时，一位长者走了过来，对他说：“年轻人，你的好运和情感都被你身上的一种东西阻滞了，只有把它赶走，你才能获得更多。”年轻人不带好气地说：“你个糟老头，凭什么对我的事指手画脚。”长者说：“年轻人，那你敢不敢跟我去一个地方？”年轻人说：“去就去，难不成你一个老头子还能打劫我？”

于是，长者带着年轻人来到了一处隐蔽的竹楼，长者对年轻人说：“小伙子，竹楼里有你一直想要找的东西。”年轻人犹豫了一下，走进了竹楼。就在他进去的一刹那，长者迅速把竹楼的门锁上了。年轻人猛一回头发现自己被锁在了里面，就朝着长者喊：“老头，你快把我放出去，我跟你无冤无仇，你把我关起来想干什么？”

年轻人一直在竹楼里喊了半个多小时，终于喊不动了，长者走到门前对年轻人说：“小伙子，你现在还生气吗？”年轻人又喊了起来：“你个老不死的，等我出去再找你算账。”长者笑了笑，坐到一旁的湖边开始钓鱼。

长者钓上了一条金鲤鱼，放在一边的木桶里后，又去看了看年轻人，问道：“小伙子，还生气吗？”年轻人有气无力地说道：“不气了，不气了，都是我自己的错，没事跟你跑到这个荒林子里来，不然也不用遭这罪了。”长者说：“小伙子，你还要再待会。”

长者也不闲着，给竹楼四周的花草浇上了水。过了一会儿，他把竹楼的门打开，拽着已经筋疲力尽的年轻人来到湖边，把木桶里的鱼放回了湖里。年轻人突然有所顿悟，对长者感激地说：“老爷子，谢谢您帮我找到了病根，

我现在不生气了，气只不过是让自己难受，就像这鱼儿，放开了也就没什么可在乎的了。”

之后，年轻人只要遇到不顺心的事，他都会来这个偏僻安静的地方找长者谈心，也不再像以前那么喜欢生气了。

有些时候，人们常常为了一丁点的小事变得烦躁不安，比如挤公交车时被人踩了一脚，因别人的一句不经意的冒犯，因与人共事时吃了点小亏……在当时看起来天理难容的事，事后却发现不过是些鸡毛蒜皮的小事罢了，为难和迷惑我们的不是别人，恰恰是我们自己。我们总是以为生气是在跟别人怄气，其实不过是在自己和自己斗气。一个人如果不能够放宽心态，只会让自己越来越累，直到快要喘不过气来，却仍然不自知自己的愚蠢。

所罗门王说：“不轻易发怒，胜于勇士。”经常为凡事发怒的人，无疑是生活中的懦夫。心理学上有这样的分析，一个人为了掩饰恐惧和不安全感，才会生气和发怒。生气看似是一种强大的反抗，实则是一种消极而无能的表现，不仅不能让事情发生改变，还会给自身带来坏情绪。

“心中有事世间小，心中无事一床宽”，道理何其简单，但真正能领悟其中道理，并且真正放宽心的又能有几人？若是你非要放大那些细小的事情，就算它再简单、再渺小，你也会觉得它影响到你的心情和正常生活。

人生只过来去走一遭，是来圆缘，不必斤斤计较，让自己怒火攻心。古语云：“生年不过百，常怀千岁忧。百事从心起，一笑解千愁。”如果想到我们都是来去匆匆的过客，只不过是到世间走一遭，还有什么鸡毛蒜皮的小事值得计较呢？

不能改变环境，那就改变自己；不能改变天气，那就改变心情；不能左右别人，那就把握自己。改变一下自己的态度去适应不同的情况，不要心郁气结，跟自己过不去，心情就会轻松舒畅。人生的悲与喜，都是源于你对它的态度。你若是能放宽心，再大、再复杂的事情在你眼中也不过是一片浮云，不能让你的心起一丝波澜。

我们要做生活的智者，学会心平气和，用平常心去看待那些“生气”的事情，学会掌控情绪、化解情绪，这样才能获得快乐的心情。希望阅读此书的人都能放下心头的“气”，收获轻松快乐的人生。



目录

CONTENTS



第一章 都是自己气自己，没事不要自寻烦恼

1. 无聊容易无事生非，找到喜欢做的事 ----- 2
2. 经常释怀过去，学会放松心灵 ----- 4
3. 少关注别人多关注自己，这样比较没烦恼 ----- 5
4. 换一种思维，别和自己较劲 ----- 6
5. 拥有平和的心态，凡事都要不烦不躁 ----- 8
6. 打开封闭的心，才能品尝豁然开朗的快乐 ----- 10
7. 让心灵充满阳光，相信凡事都有解决的办法 ----- 12
8. 别为小事而烦恼 ----- 13

第二章 能忍是王道，别让盛怒伤人又伤己

1. 发火前，请默数一分钟 ----- 16
2. 别强忍怒火，而要熄灭火火 ----- 19
3. 忍下第一句争辩，别让情绪一发不可收拾 ----- 22
4. 冲动时刻踩一脚急刹车 ----- 23
5. 识时务者为俊杰，以谨慎自守永远不会错 ----- 25

6. 能屈能伸 28
7. 不逞一时之气，默默去做更能说服人 31
8. 忍无可忍之时，告诉自己仍需再忍 33

第三章 不折腾、不较劲、难得糊涂

1. 糊涂地吃亏，才是真聪明 38
2. 真聪明容易，假装糊涂难 41
3. 学会忽略，才能学会糊涂 42
4. 有人跟你争执，你就让他赢 45
5. 是非天天有，不听自没有 48
6. 做人千万别较真 49
7. 在关键时刻要学会犯糊涂 52

第四章 剪开欲望的茧，挖掉烦恼的根

1. 放下过多的欲望，把拥有的当成最好的 56
2. 学会知足，才能收获快乐 58
3. 用毅力克制欲望，用定力远离诱惑 61
4. 虚荣的人将在诱惑中迷失快乐 63
5. 人若无欲品自高 65
6. 人比人气死人，攀比是烦恼的开始 67
7. 看淡名利，心境自然变得自在 70



第五章 不苛求，勿强求，随缘自适烦恼去

1. 是非和得失，只有到最后才有定论 74
2. 万物为你所用非你所属，更无所谓得失 76
3. 斤斤计较只会拖累自己 77
4. 善待自己的缺点，也要善待别人的缺点 79
5. 别苛求，你不能让所有人满意 81
6. 要主动理解别人，不要总等着别人来理解自己 82
7. 不喜欢的人，也要多去看他的优点 84
8. 别以为别人都在注意你，这样比较没烦恼 86
9. 让别人后悔，也不要让自己后悔 88
10. 爱情是改变自己，而不是苛求对方 90
11. 帮助别人就是帮助自己 91
12. 付出就是一种快乐 93

第六章 胸有雅量，宽恕了别人也放过了自己

1. 人非圣贤孰能无过，学会原谅别人 96
2. 勿让仇恨铺满路，既往不咎任贤才 99
3. 不怒不争便无忧 101
4. 生气是拿别人的错误来惩罚自己 104
5. 不原谅别人就是绑架自己 106

6. 慈悲之心往往能感化邪恶	109
7. 世上没有绝对的公平	112
8. 与其说别人让自己痛苦，不如说自己的修养不够	115
9. 把别人的帮助刻在石头上，把别人的怨恨写在沙滩上	118
10. 宽容人者得宽容	121

第七章 总会有人强过你，莫生气，要争气

1. 嫉妒别人只能徒增烦恼，却不能减少别人的成就	124
2. 时常自省，弥补自己的短处	126
3. 心里只装着自己的想法，就永远听不到有用的建议	128
4. 水滴石穿，坚持到底能产生奇迹	130
5. 不耻下问，成功者都曾被人嘲笑	132
6. 专注做好眼前的事，就能做好每一件事	134
7. 要想人前显贵，就要背后受罪	136
8. 吸取身边人的长处，才能让自己更完美	138
9. 不要眼高手低，怀才不遇都是抱怨出来的	139
10. 没有一劳永逸，勤奋的人才能跑在前面	141
11. 只要相信自己，就没有什么事做不成	143
12. 磨炼优势尖刀，修炼“一招鲜，吃遍天”的本领	145
13. 成功从做好简单的事情开始	147
14. 一步难登天，做事要一步一个脚印	149
15. 上下求索，永葆追求的热情	151
16. 争取第一次就把事情做对	152



第八章 该放下时且放下，莫让执念苦了自己

1. 你什么时候放下，就什么时候没有烦恼156
2. 放下过去，才拥有重新开始的机会157
3. 在心里种一棵忘忧草159
4. 与其为得不到的痛苦，不如勇敢地放下160
5. 可以不要忘记，但一定要放下162
6. 凡事皆有度，放下即是度164
7. 放下无谓的琐事，打开捆绑的心锁166
8. 拿着是累赘，放下是超然167
9. 丢不了放不下，那是因为做不了自己的主169
10. 心放下了，才是真放下了171
11. 放下无谓的理由，修正心灵的脆弱173
12. 放下可做可不做的事，让生活因充满意义而精彩174

第九章 常怀感恩之心，消除心头的嗔怪与怨恨

1. 每活一天都是福气，学会珍惜眼前的幸福178
2. 希望掌握永恒的快乐，就要让这一刻快乐180
3. 感谢所拥有的，也要感谢不能拥有的183
4. 把每一种创伤都当作恩赐186
5. 平凡小事就显弥足珍贵188

6. 机缘巧合，珍惜它的得来不易	191
7. 无论好与不好，都先要感谢	192
8. 不以物为喜，不以己为悲	194
9. 想去的马上去做，不要再等到以后	196



第一章

都是自己气自己，没事不要自寻烦恼

“天下本无事，庸人自扰之”，很多时候，生气都是自寻烦恼，自己和自己较劲。其实，生气不生气，都是自己的事。只要自己不愿意生气，就没有什么事情能让你生气，自己不去烦恼自己，就没有人能够烦恼你。



1. 无聊容易无事生非，找到喜欢做的事

都说“人闲生是非”，闲着就总会出现一些这样那样的问题。所以，人不要太清闲，应该去追求一些属于自己的东西，做自己喜欢并且力所能及的事情，才不会在无聊时候做出一些让自己跟别人都感到不愉快的事情。

我们需要有一个为之奋斗的目标，一些喜欢的事情去推动我们为之奋进。“做你喜欢的事情”不意味着做此时此刻最想做的事，即便是那些科学家、成功人士也会有想喝咖啡、想旅游的时候，但他们会告诫自己先完成手头的工作。做自己喜欢的事是有时间范围的，不能是只在某一时刻特别想要去做的事情，必须要持续一段较长的时间，比如一周，比如一个月。

然而感兴趣的、喜欢做的事情并不是说你要沉溺下去或是迷恋其中，比如你喜欢打 dota，但并不代表你可以除了游戏以外的事情都不去做，你的生活主线还是要继续的。确实，不是每个人都可以按照自己喜欢的方式去生活去工作。人首先要生存，而做自己喜欢的工作通常又会很难赚到钱，这个时候我们可以选择随着能力的增强、名气的增大，逐渐放弃不喜欢的工作，选择喜欢的工作。又或者，做不喜欢的工作赚钱，以便做自己喜欢的事情。

做你喜欢的事情，做你喜欢并且可以得到快乐的事情，这样会事半功倍，也会用你在做这件事情时拥有的热情去鼓舞你的工作、学习、生活，岂不一举多得？抽出一些时间去做让你感觉到快乐的自己喜欢的事情吧，感觉是不会欺骗你的，真正能够让你感觉到放松并且快乐的事情才是真正你所喜欢的。

英国前首相丘吉尔的爱好广泛，喜欢跑马、绘画还有砌砖。他将砌砖作为一种运动的方式，他给自己规定每天要砌 300 块砖。一天早晨，丘吉尔拉着卓别林去看他给查特威尔砌的围墙。卓别林大为惊奇，说砌墙并不是一件像看起来那样轻而易举的事，可见丘吉尔砌墙也能砌得全神贯注。

沃尔特·D·斯科特博士曾经说过：“青年人在本职工作之外，应该挑选一项别的活动或兴趣，而这种活动是他自愿花费一部分精力去关注的。最好是他在



做这项活动时，能够全神贯注；那样，便可使他暂时忘掉自己繁重的工作。”自愿地花费精力去关注的事情一定是你所感兴趣的，并且你在做这件事情的时候会全神贯注，忘记其他的事情，忘记无聊，以免惹出一些不必要的是非。

（1）摒除迷茫，搜索兴趣

萧伯纳说，真正的闲暇并不是什么也不做，而是能够自由地做自己感兴趣的事情。

伟大的科学家爱因斯坦也说过：“兴趣是最好的老师。”这也就是说一个人一旦对某一事物产生了浓厚的兴趣便会主动去求知、探索并实践。不管是个人还是集体，成功的关键都是兴趣。

Do what you love! 做你所喜欢的事情！关于问到什么是自己喜欢的事情，很多人大概都会茫然，如果你答得上，那么恭喜你有了自己明确的目标，回答不上也没有关系，因为人类总是在进行不断探索的，只要你不是自暴自弃，前途终是光明的。在脑海中尝试搜索一下，什么是可以让你充满热情的事情。

（2）你的兴趣，A or B

李开复在《给中国学生的第四封信》中写道：“找到兴趣的最佳方法是开拓自己的视野，尽可能接触众多的领域。唯有接触你才有机会去尝试，唯有尝试你才能发现你的最爱，这正是大学可以提供的独一无二的机遇。把握在校时间，充分利用学校的资源，通过图书馆、旁听、网络、讲座、打工、社团活动、朋友交流、电子邮件、电子论坛等方式接触不同的领域、工作、专家。”

如何找到你的兴趣呢？首先，你要找到你所喜欢的事情，并且将它们排列出来；其次，从书籍中，找到你的人生方向；最后，确定一件或几件你花时间所做的事情，的确是你满足和充足自己的生活所必须做的。

（3）兴趣与特质

兴趣和特质是对立统一的，有所联系，有所区别。有兴趣的东西并不一定能最后成为爱好，但爱好的东西肯定是先有兴趣。如果你绘画功底不错，你可以做设计、装潢；如果你音色不错，也可以尝试唱歌甚至作曲；如果你能够发现事物不同角度的美感，你还可以向摄影方面发展……感兴趣的東西通常与职业、生活

无关，但是特质往往会决定你工作的方面以及职业的取向。

假如你还没有找到自己的兴趣，请不要迷茫，多拓宽自己的视野，你会找到一片属于自己的天空。

2. 经常释怀过去，学会放松心灵

一个人总是沉浸在过去，就会被无形的回忆所吞噬，却并非是你情愿。学会释怀，你会拥有更加轻松的心态。

“释”是指“放下、释怀”，“怀”就是“内心、胸怀”。释怀一词有两种理解：释（于）怀和释（所）怀。无法释怀，顾名思义，无法放弃，无法割舍，无法放下。你内心无法忘怀的一切将会把你摧毁，先是肉体，再是精神，最后乃至你的所有支柱。人们的内心总是背负着很多东西，却又常常不自知。其实世上本没有那么多烦心的事情，最后的最后，归根到底的万恶之源都在自己身上，一旦你学会在自己身上找到这个所谓的“万恶之源”并且真正的放下它，那时的你应该会是前所未有的良好状态。

（1）放下过去，收获美好

也许你只看到了过去种种的不美好，为什么不尝试从另一个角度去看待它呢。事情总是具有两面性的，你失去的也总会在别的方面有所获得。不要斤斤计较过去的种种，过去了的就让它逝去。当你在过去中领悟到美好的一面时，你才是释然的。

我们不停地回忆过去种种，是否从以前的那些事情中学会了什么，汲取了什么？释怀其实不是让你把那些情感、事件生生从脑袋中刨去，而是希望你能从内心深处去“稀释”它（们），去找到一个平衡的心态对待它（们），重新审视它（们），学会在那些曾经你愤愤不平的事情中看到可以令你获益的东西。

（2）微笑面对，释怀过去



我突然释怀的笑笑声盘旋半山腰
随风在飘摇啊摇来到你的面前绕
你泪水往下的掉说会记住我的好
我也弯着我嘴角笑

——周杰伦《断了的弦》

这熟悉的歌词道出了释怀的真意，放下吧，只有舍了才会有得，这是一个所有人都明白的道理，但是真正想要做到，一切都掌握在你的一念。微笑面对，一笑置之，何必庸人自扰。好比感情，离你远去的人，是他失去了你，不是你失去了他。离开，也许是为了下个路口更好的重逢。

总之，人像水一样，需要慢慢沉淀。不要试图说什么去忘记，那可能会让你记得更牢，不如慢慢放下来，让时间来治愈你。人是一种高级动物，拥有七情六欲，是优点，亦是缺点。我们不能在很短的时间里去忘记一些事情，我们的记忆无法像鱼一样只有简单的7秒，这样却也让我们拥有了更多回忆。

3. 少关注别人多关注自己，这样比较没烦恼

生活是自己的，不要轻易把主宰权交由他人。

人，必然是会受到他人、事物、环境以及心情的影响，但是，对外部因素做出的反应、态度却完全取决你自己。

美国作家詹姆斯·艾伦在一本书里写道：“一个人会发现，当他改变对事物和其他人的看法时，事物和其他人对他来说就会发生改变——若是一个人把他的思想朝向光明，他就会很吃惊地发现，他的生活受到很大的影响……一个人所能得到的，正是他自己思想的直接结果……有了奋发向上的思想之后，一个人才能奋起、有征服力，并能有所成功。如果他不能奋起他的思想，他就永远只能衰弱而愁苦。”

每个人的心中都有一把属于自己的钥匙，这把钥匙是打开“快乐宝箱”的钥

匙。这把钥匙其实就在我们手中，而我们总是不自觉地去把它交由别人保管。

(1) 少关注别人的富有，多关注自己的拥有

多关注点自己的事情，少关注点别人的事情。其实，你自己拥有很多才能，只是你总是在和那些离你很遥远的人攀比，久而久之你觉得自己这也不行那也不行。可是你为什么没有关注到自己所拥有的呢？你有一双眼睛，你就可以学习；你有一双手，你就可以劳动。你这么“富有”，为何还要去羡慕甚至嫉妒旁人。

(2) 少关注别人的漏洞，多关注自己的提升

与其关注他人的漏洞，不如多一点时间关注自己的提升。花过多的时间去关注别人，那样你的双眼会被一些东西所蒙蔽。你每天去花那么多时间去研究你的同事、竞争对手，你辛苦不辛苦？你只需要了解他们的优势和长处，在工作中不断完善自己，补充自己的不足，就会使自己的素质和能力不断得以提升。

(3) 少关注别人的态度，多关注自己的快乐

不要过多地去担心别人怎样做或是怎样看待你所做的事情，这样你会轻松许多。抛开那些会令你犹豫不决的他人想法，不要过于在乎别人的看法，做自己想做的。太过关注别人的看法，只会令你畏首畏尾，无法施展你的真实所想。生活的重心在你自己。

一个葫芦不一定要把它劈成两半用来盛水、盛粮食，它还有别的价值。它或许可以当作摆设，当作装酒的器皿。这就是“隐藏财富”。人也是如此，永远不要去羡慕别人，你拥有的也许比他人更多。

4. 换一种思维，别和自己较劲

生活中，我们总是不经意跟自己较劲，钻牛角尖，可是到头来受苦受难的总是我们自己。一个人闷头苦想，就是想把某件事情想出个所以然来，结果越想不出来就越要想。如此一来，总是搞得自己头疼脑热的。