

BIENA BIEREN DE
CUOWU CHENGFA ZIJI

别拿别人的错误 惩罚自己

章 华 朱亚萍◎编著

当用别人的错误惩罚自己成为习惯之后，
它就会像紧箍咒一样令我们苦不堪言。

心灵一陷进了这个牢笼，你就会瞧谁都不顺眼，对任何事都牢骚满腹。

久而久之，负面的情绪和不顺心的状态，
会使你的心情愈加糟糕，心态愈加恶劣。

BIENA
BIEREN DE
CUOWU
CHENGFA ZIJI

别拿 别人的错误 惩罚自己

章 华 朱亚萍◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

别拿别人的错误惩罚自己 / 章华, 朱亚萍编著. —

北京: 海潮出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5157-0093-9

I. ①别… II. ①章… ②朱… 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 227651 号

书 名: 别拿别人的错误惩罚自己

编 著: 章 华 朱亚萍

责任编辑: 张 莉

封面设计: 久品轩

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.25

字 数: 250 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0093-9

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

PREFACE

生活中，我们每天都会遇到很多令自己心情不愉快的事。在平凡的岗位上忙碌奔波，本来就很辛苦，再遇上这些烦心的事，真的是想不生气都很难：早上上班挤车时跟人吵架，心情不爽；合租人的一身生活恶习，不好明说；老板最近常给自己脸色看，内心纠结；每天都有人因琐事打扰自己，没完没了……不仅会因为某个人，也会因为某件事生气，如果找不到知心人倾诉心中的郁闷，我们就会在心里生闷气。长此以往，爱生气也就不知不觉地成了一种坏习惯。

当用别人的错误惩罚自己成为习惯之后，它就会像紧箍咒一样令我们苦不堪言。心灵一陷进了这个牢笼，你就会瞧谁都不顺眼，对任何事都牢骚满腹。久而久之，负面的情绪和不顺心的状态，会使你的心情愈加糟糕，心态愈加恶劣。

其实，无论是做人还是做事，我们都不要用别人的错误惩罚自己。没有哪一种生活是完美的，因此我们需要学习一些不生气的方法，凡事想开一点，消消气，减减压。面对别人的成功，面对现实的无奈，要想开心幸福地过好日子，就必须多看生活中好的一面，努力做到心平气和。

生活是一面镜子，淡定的人从镜子中看到是淡定的生活；心态积极的人从中看到的是生活中阳光普照，绿树成荫。世界上每件事都是公平的，得与失总会交替存在，停止惩罚自己，让周围的一切不如意都因为你的心态而改变。

心态是一种神秘的“解药”，它能治愈习惯抱怨的人，打扫掉每个人心中的垃圾，再把好心情传递给周围的人。因为自己的事而生气，就试着接纳自己的错误；因为别人的事而生气，就试着把生气转化成宽恕。这样一来，你的生活就会有意想不到的巨大改观。

为什么做人不生气很难呢？那是因为在生存的压力下、在名利的诱惑下，滋生了自私、虚荣、贪欲、势利、妒忌、憎恨、报复、固执、傲慢……生活一旦被这些浮躁的心理状态所颠覆，痛苦和烦恼便会不期而至。既然如此，何不从今天开始，以良好的态度去看待贫富、成败与磨难，以淡泊名利、宠辱不惊、宽容仁慈的心态去踏踏实实地生活，感受生命的快乐呢？

本书会告诉我们如何心平气和地生活，如何经营快乐幸福的人生。和谐的社会需要和谐的心情，无论是做人做事，还是工作生活，不生气都是一个良好的前提和基础。

每天保持好心态，不论是在工作中还是生活上，无论面对同事还是家人，你都会充满微笑，拥有乐观与平和之心。尽管我们无法做到永远不生气，但可以每天少一点生气，多一点快乐。好生活是从不生气开始的，放下心灵的包袱才能自在地度过每一天。就让书中这些充满不生气的智慧的故事，告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生吧。

目 录

CONTENTS

第一章 包容别人而不是惩罚自己

人生在世，要谋求人生更大的发展，需要多种智慧。有一种智慧，其重要性却往往被大多数人忽略，原因是没有它也照样能生活，而一旦拥有了它，就如同为自己的人生插上双翼，使自己的生命得到升华，这种智慧，就叫做包容。

学会克制自己	003
善于运用忍耐的智慧	005
多些宽容和理解	008
退让方显博大胸襟	010
沉默也是一种智慧	012
做个心胸宽广之人	015
学会宽容别人	017
别让仇恨的种子萌芽	018
生气时保持冷静	019
伟人具有两颗心	020
直面他人的批评	022
清高是做人处世的大忌	024
给下属发表意见的机会	026
在生活中学会宽容别人	029

生活离不开宽容	031
---------------	-----

第二章 不为别人的错误而生气

人生短暂，如果为了小事而生气，那简直就是在浪费自己的时间和精力。

生气有百害而无一益	035
要学会制怒	036
怒气只能伤害你自己	038
生活中不要心藏怒气	039
愤怒会让人失去理智	040
不要用生气惩罚自己	041
职场上更需要冷静	042
不要两次跳进同一火坑	044
要学会沉着判断	045
别让生气蒙住你的眼睛	047
学会换角度看问题	048
生气会让你失去理智	049

第三章 不较真能知足才是善待自己

凡事都要“丁是丁，卯是卯”，你会活得很累。与其让自己身心疲惫，倒不如对有些事放弃一些。

踏实做事不去计较	053
包容对方才能幸福一生	057
做人懂得见好就收	060
不要跟别人比财富	061
把名利看淡一些	065

顺境不浮躁，逆境不消沉	067
生活平淡才是真	070
交友之乐也是善待自己	073
嫉妒终会害人害己	076
与人为善是美德	079
谦虚低调一点是好事	082
做人不可过于较真	086
不为面子让自己受累	088
别为失败沮丧	091

第四章 别让别人的错误影响了你的情绪

坏情绪是扼杀快乐生活最危险的“刺客”。如果一个人总是情绪失控，好运自然离他而去，生活一定会被阴云笼罩。	
学会做自己情绪的主人	097
保持和谐才能保持身心健康	099
学会让自己的情绪转向	101
学会遗忘人生更轻松	104
扔掉自己的“情绪包袱”	105
学会选择无害的发泄方式	107
学会控制自己的坏脾气	109
快乐的心态是治病的良药	110
拥有一颗感恩的心	111
凡事要有好心态	113
不要自己打败自己	116
快乐地面对人生	118
用内心的阳光照耀自己	119
把光线放进去，黑暗自然会逃走	123

第五章 不计较能放下才能获得心灵宁静

对某些看似不公平的事不理睬、不计较，并不是窝囊，而是一种宽宏大量。懂得遇事先忍一忍的人，无疑是成熟和明智的人。

学会心平气和	127
远离不良嗜好	131
不计较别人，做事有度	134
凡事都要对得起良心	138
简简单单最幸福	141
让心灵停靠在家港湾	144
压力再大也要“忘得掉”	147
再忙也得歇一歇	149
学会“放下”	153
把眼光放远一点	156
要耐得住寂寞	158
忍一时者才能谋全局	161
凡事要看得开看得透	164
烦恼皆由心中生	165

第六章 不要用抱怨惩罚自己

一个人如果不先改正自己的缺点和不足之处，使自己成为一个人格高尚、道德完善的人，就很难获得成功，更谈不上去影响、去改变别人。正如成功学专家陈安之所说的：“当你想要得到一切最美好的事物，你必须把自己变成最好的人。”我们可以改变自己的某些观念和做法，以抵御外来的侵袭。当自己改变

后，眼中的世界自然也就跟着改变了。

工作中敬业，不去抱怨	169
细节成就完美	171
对工作要多付出心力	174
换工作不如换心情	176
做人做事要精益求精	179
激发出你的潜能	181
学会自我激励	184
要不断挑战自我	187
忘掉自我限制	189
主动是成功的创造者	192
没有卑微的工作	194
让自己得到最多的机会	197
做对工作充满热情的人	200

第七章 淡定才能驱除心中的阴影

我们的心灵，如同生命的一面镜子，映射着每个人的喜怒哀乐。内心光明，则人清气爽，生活快乐；内心晦暗，则人浊气滞，生活郁闷。

一个人的心中若被怨怒、仇恨、嫉妒、报复等阴影填充时，生气就会不可避免，要让自己快乐起来，让生活多些阳光，就一定要驱散心中的阴影，让你的心灯长明。

怨恨是一种不良的心理	205
牢骚有百害，抱怨无一益	208
报复别人实则是报复自己	210
报复是潜藏的敌人	211
报复只会使痛苦叠加	213

别将自己锁在悲剧里	214
消除报复心理的方法	216
让宽容关上报复之门	217
正确看待挫折与不愉快	218
别迷失在报复的迷途中	220
幽默是抑制愤怒的良方	222
如何让怒气消解	223
仇恨是一种敌意的复合情绪	225
别让仇恨挡住你的路	227
用宽容化干戈为玉帛	228

第八章 你的人生你做主

烦恼大多源于自己的“不满足”，学会忘记一些事情，卸下身上的重负，你自然会轻松许多。

发现生活和工作中的乐趣	233
寻找理解你的人	236
不要抱怨，接受不幸的现实	238
懂得放下，学会释怀	241
及时做出正确的选择	243
不要自寻烦恼	246
摆脱过度依赖心理	249
悲伤是因为放弃了快乐	254
转移低落的情绪	257
如何发泄心中的烦恼	260

第一章

包容别人而不是惩罚自己

人生在世，要谋求人生更大的发展，需要多种智慧。有一种智慧，其重要性却往往被大多数人忽略，原因是没有它也照样能生活，而一旦拥有了它，就如同为自己的人生插上双翼，使自己的生命得到升华，这种智慧，就叫做包容。



学会克制自己

生活中有些事情，即使是努力了也无法改变，有些事情，是你永远也不会习惯的，但是只要你还活着，这样的日子还得一天天过下去，所以你就得学会克制和忍耐，学会在克制中锲而不舍地追求。如果你不能够学会克制，你就会被生活所击垮。

梵·高在成为画家之前，曾在一个矿区当教师。有一次他和工人一起下井，在升降机中，他陷入巨大的恐惧。颤巍巍的铁锁轧轧作响，箱板在左右摇晃，所有的人都默不作声，任凭这机器把他们运进一个深不见底的黑洞，这是一种进地狱的感觉。事后，梵·高问一个神态自若的老工人：“你们是不是习惯了，不再感到恐惧了？”这位坐了几十年升降级的老工人回答说：“不，我们永远不习惯，永远感到害怕，只不过我们学会了克制。”

克己是一种品德。忍让、谦让由克己而生；恒心、毅力由克己而成。克己，处世能大公无私，临危能当仁不让。能克己者，其人品自高。

让人惊奇的是，在动物界里也可见到克己的美德。

在美国加利福尼亚岛上，生活着一种鸟，名叫美洲鹰。

由于在市场上有人高价收购美洲鹰，当地人对美洲鹰进行疯狂的捕猎，导致美洲鹰在岛上绝迹，人们再也看不到它的影子，认为这个物种已经在世界上消失了。

后来美国的一名专门研究美洲鹰的科学家阿·史蒂文却在南美安第斯山脉的一个岩洞里，发现了绝迹多年的美洲鹰。让人不可思议的是，这种体形庞大、习惯在海上驰骋的美洲鹰，竟然能在拥挤狭小的岩洞中生活着。

美洲鹰生活在什么样的环境中呢？阿·史蒂文通过观察发现，洞中到处都是奇形怪状的岩石，岩石与岩石之间最大的距离是0.5英尺，最狭窄

的地方两块岩石几乎挨在一起。有的岩石薄得像刀片，有的岩石尖得像钉子。在这样的情况下，别说身体庞大的美洲鹰无法生活，连麻雀恐怕都很难栖身。美洲鹰究竟以什么样的方式生活，让研究美洲鹰的专家都无法想象。

为了弄清美洲鹰的生活方式，阿·史蒂文利用高科技手段在洞中捕捉到一只美洲鹰，然后用许多树枝把它围在中间，再用铁蒺藜做成直径为0.5英尺的小洞，让它从洞里往外飞。

在对美洲鹰的研究中，阿·史蒂文发现，美洲鹰身上布满了大小不一的老茧子，老茧子的坚硬程度可以与岩石相抗衡。可见，当时美洲鹰为了躲避人类的追捕，来到了这样的岩洞里，为了适应岩洞的环境，为了让自己庞大的身躯能穿过岩石之间狭小的缝隙，在一次次受伤中调整自己，改变自己，终于让自己的身上有了老茧子以抵御岩石的摩擦，终于能让自己庞大的身躯柔软到瞬间成为一条直线。

美洲鹰无法躲避人类的捕杀，无法改变岩洞的狭小，但它改变了自己，学会了在逆境中克制自己，从而获得了新生，让濒临绝迹的物种得以延续。

作为人类，很多时候，很多原因会把我们逼到连翻身都不能的狭小空间里。要想活下去，我们就得像美洲鹰一样，不断地克制自己，以腾出更大的生存空间。

很多人不是没有才华，不是没有发展的机会，但可能就是因为一时的冲动，没有很好的克制住自己的情绪，收敛起自己过激的言行，结果导致一败涂地，甚至是家毁人亡。这样的例子有很多很多。“克制”二字，说起来简单，要真正做起来却是难上加难，真正能在特殊的环境、特殊的情况下克制住自己的人，可以说是真英雄。克制自己是很难的事情，可能要流泪，可能要受伤，但只有勇于并且甘愿克制自己的人，才会穿过狭小的缝隙，获得更广阔的天空。

我们无法选择自己的出身、父母和家庭，无法选择决定我们在命运的平台如何风云变幻，但无论这个平台如何，对我们的影响有多大，

我们都无法改变，所以不必抱怨，只需承认和接受，学会在克制中锲而不舍地追求。



善于运用忍耐的智慧

人这一生，有着太多忍辱负重的故事，不是什么事都可以说清楚，也不是什么话都可以说。人自从生下来那天起，就是来受苦的，要经受痛苦、悲伤、难过、泪水，经受过了，才知道什么是幸福、快乐。无论别人说什么，你都得走你的路；无论别人做什么，为自己带来了什么，你都得昂首阔步向前走。因为我们问心无愧，因为我们每一次的忍辱负重都是一次快乐与幸福的开始。

有一个成功的企业家，掌管着一个拥有数千万元资产和数千名科研人员及员工的现代化民营企业。对于我们来说，他当然是一个成功的人。当有人问他成功的秘诀时，他是这样回答的他说：“你们看到的是我今天的阔气、潇洒和风光，你们可知道我曾经的落魄、寒碜和屈辱吗？一段时间，我身上一分钱都没有，几个夜晚是在深圳大剧院的台阶上度过的，将近一年是给人家当男佣、夜里与人家的宠物狗睡在一起度过的……那日子屈辱啊！我含羞忍辱，一忍再忍，屈辱地站着，坚强地活着，才终于有了今天的成就。”

“屈辱地站着”——无论多艰难，多困苦，多屈辱，都要站着。钻裤裆是奇耻大辱，但韩信是不得不钻的，如果不钻，只有两个结果，一是他被那屠夫杀掉，从此没有了韩信；二是他把屠夫杀掉，他赢得了暂时的胜利，但从此也没有了韩信，因为他杀人了，杀人者偿命，他会被法律杀掉。任何一个结果，历史上就不会有韩信这个人。韩信之所以能作为成大业的形象在中国历史上千古流传，就因为他在忍辱负重时眼睛是看着未来的，心中有着远大的目标。

“坚强地活着”——活着就要坚强，就要勇敢地面对人生的各种屈辱和苦难。不要忘记人终将一死，也不要把活着看得太美好。意识到生命无常，虽然是一件令人伤感的事，但也并非没有益处，至少可以帮助我们减轻对于死亡的恐惧。活着也许会不开心，但绝不会死心；也许会失望，但不会绝望；也许会有所放弃，但绝不会自暴自弃。

对于做大事者来说，忍辱负重是成就事业必须具备的基本素质。孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，困乏其身。”能在各种困境中忍受屈辱是一种能力，而能在忍受屈辱中负重拼搏更是一种本领。小不忍则乱大谋，凡成就大业者莫非如此。

春秋战国时期，越王勾践被吴王夫差降伏，勾践佯装称臣，为吴王夫差养马。吴王患病，勾践亲口为其尝粪，获得信任，被放回国。回国后的勾践体恤百姓，减免税赋，并和百姓同吃同住。他还在头顶挂上苦胆，经常尝苦胆之苦，忆在吴国所受的侮辱，以警示自己不要忘记过去。经过十多年的艰苦磨炼，勾践终于一举灭吴，杀死夫差，实现了复国雪耻的抱负。

同样，三国时期的诸葛亮污辱司马懿的故事也是人人皆知。诸葛亮六出祁山时驻扎五丈原，司马懿深知自己的韬略不如诸葛亮而采取拖延战术久不出兵。诸葛亮派人向司马懿送去一套女人服装，并递信说：“你如果不敢出战，便应恭敬地跪拜接受投降；如果你羞耻之心还没有泯灭，还有点男子气概，便立即批回，定期作战。”司马懿的左右看后，非常气愤，纷纷请战，但司马懿却坚守不战。不久诸葛亮因积劳成疾而死，司马懿没伤一兵一将，不战而胜。难怪古人说：“必须能忍受别人不能忍受的触犯和忤逆，才能成就别人难及的事业功名。”

勾践、司马懿两人之襟怀真可谓宽广之极了。但在现实生活中，我们却不难发现，一些人为了自己的一点蝇头小利，斤斤计较，与对方针锋相对，乃至大打出手；还有的人眼里揉不得沙子，得理不饶人。至于因一句过头的玩笑而反目成仇，因陌路相撞而大打出手，因邻里纠纷而刀枪相见吗？指望这种人成就大事，无异于天方夜谭。

忍耐需要修养，忍辱需要度量，而忍辱负重则是一种境界。忍，乃是