

陈 南 ● 编著

DANDING
DE RENSHENG
BUSHENGQI

淡定的 人生 不生气

从容、优雅
沉静、自若

守住属于自己的一份平淡，
你就是一个幸福的人。

有些欲望你可以抑制，有些争执你可以让步，有些人你可以疏远，
有些东西你可以放弃，有些批评和表扬你可以不屑……



中国言实出版社



陈 南●编著

DANDING
DE RENSHENG
BUSHENGQI

淡定的 人生 不生气



中国言实出版社



图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不生气/陈南编著

—北京：中国言实出版社，2012. 6

ISBN 978-7-80250-915-3

I. ①淡…

II. ①陈…

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(2012)第092254号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64924716（发行室） 64924735（邮 购）

64924880（总编室） 64928661（二编部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

规 格 787×1092毫米 1/16 16印张

字 数 220千字

定 价 32.00元

ISBN 978-7-80250-915-3/B.285

我们都听过这样一句话：天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。现实生活中的我们，每天为了自己和家人的生活奔波，在熙熙攘攘的人群中来找寻自己的位置，通过奋斗实现自己的价值。

在每天的工作生活中，我们难免会遇到磕磕碰碰，当肩上的压力压得我们喘不过气的时候，对于这些磕磕碰碰我们选择了回击，我们变得容易急躁，容易发脾气，容易和别人争执，可这样最终的结果往往会让会我们后悔不已，虽然自己逞了一时口舌之快，可是周围的同事变得不喜欢和你交往了，领导也不喜欢倚重你了，自己也在慢慢怀疑自己了。

每个人都知道这样不好，可是每到那个时候，总是感觉控制不住自己，当有些看似无关紧要的小事来麻烦我们的时候，我们太过较真儿，觉得这些事情应该不是自己做的，所以就带着情绪上班，带着情绪回家，也因此，我们常常会伤害自己的同事，自己的家人，但最终回头想想，伤害最大的还是我们自己。

在这个世界上，没有绝对的公平；所以，我们必须要学会淡定。

要学着做一个遇事三思而后行的人，做一个宽容的善良的人，做一个简单的纯粹的人。归结起来，就是我们要学着做一个淡定的人。

淡定的人不会生气，因为遇到任何事情，他会想的多一点，他会让自己用一种客观的眼光来看事情，摆正自己的心态，让自己能够从容地应对这些事情，因为他明白“三思而后行”的道理。

淡定的人不会生气，因为他明白人无完人，因此他会对别人的一些缺点和不足表示宽容，因为他会慢慢让别人了解这些缺点会带来的后果，因为他会引导这

些人慢慢去掉这些完美之中的瑕疵。

淡定的人不会生气，因为他会把复杂的事情看得简单，会从另一个角度来思考问题，会从别人的立场来考虑事情，用自己的内心来包容这个世界，用自己的微笑来面对这个世界，因为他明白，苦也一天，乐也一天。

如果你也想做一个不生气的人，拥有一个淡定的人生。那么，翻开本书，充满墨香的文字会带你进入一个“淡定”的世界，娓娓道来的一个又一个故事会让你的心情放松下来。

用一个淡定的心态去迎接明天的朝阳吧！

第一章 学会淡定，何必那么生气

人无完人，物无无瑕。生活中如果太过于较真，结果只能用一个字来形容，那就是“累”。

淡定点，不做愤怒的小鸟 / 003

咽下一口气，甩掉烦恼 / 005

在生活中不要过于执著固定模式 / 007

不要为小事动辄发火 / 009

大智若愚和难得糊涂 / 011

不带“放大镜”出门 / 013

果断地舍弃那些小事 / 015

千万别跟自己过不去 / 017

人常犯的一种错误叫固执 / 019

钻牛角尖容易让自己孤立 / 022

“山穷水尽”时，转换一下心情 / 024

第二章 淡定才能消气，把坏情绪抛弃

气大伤身，把愤怒等一些坏情绪关在门外。珍惜每一天，活在幸福快乐中。

冲动就像地雷，不可小视 / 029

别生气，气坏身体无人替 / 031

生气最终损害的是自己 / 033

天才也因怒气过早陨落 / 035

给自己一面生活的镜子 / 037

“怒思祸”的生活智慧 / 039

不要用愤怒来折磨自己 / 041

愤怒要理智和适可而止 / 043

第三章 淡定才能宽心，稳定情绪有学问

眉间放一字宽，看一段人世风光。保持稳定情绪，彰显文化修养。

改变自己从改变心境开始 / 047

从心中拔出所有的钉子 / 048

愉快和欢笑是最好的药物 / 050

操纵好情绪的“转换器” / 052

别让紧绷的弦断裂 / 054

当怒则怒，当服则服 / 056

- 克制自己是一门学问 / 058
- 恰当地掌握好自己的情绪 / 061
- 不做愤怒而亡的周瑜 / 063
- 不要过分流露自己的喜怒 / 065

第四章 淡定才能减压，柳暗花明又一村

释放压力，减轻身上的包袱，在你感到无助的时候，你会发现：拨开云雾，就会看到彩虹。

- 抛下压力，把握眼前 / 069
- 不生气，维护好心理平衡 / 071
- 学会放弃，往往柳暗花明 / 073
- 适当地休息是最好的压力释放 / 075
- 调适自己，劳逸结合 / 077
- 别让压力成为生活的伤痛 / 079
- 无法挽回，不如勇敢面对 / 081
- 敞开胸怀，拥抱减压的“大树” / 085
- 压力的背负一定要适度 / 087

第五章 淡定才能争气，把生气转化为争气

愚蠢的人只会生气，而聪明的人懂得去争气。把生气转化为争气，不也是人生的一种至真至纯的高境界吗？

- 甩掉怨气，积累底气 / 091
- 咽下怨气，努力争气 / 094
- 把缺点变成发展的机会 / 096
- 扑灭嫉妒的火苗 / 099
- 即使失意也不可失志 / 101
- 生气不如争气，认命不如拼命 / 103
- 忍一时怨恨，终身受益 / 105
- 一天一个太阳，点燃新的希望 / 107
- 只要笑一笑，没什么事过不了 / 109

第六章 淡定才能镇定，小事生气不值得

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。

- 发脾气是拿别人的错误惩罚自己 / 115
- 不要让自己成为情绪的奴隶 / 117
- 降一降火气自然就不生气 / 119
- 不要因为外表丑陋而烦恼 / 121
- 躁动的内心才是烦恼的关键 / 124
- 争吵不可避免就要有技巧 / 126
- 为小事动怒就会因小失大 / 128
- 不要过于计较个人的得失 / 130
- 不要让小事“愁死”你 / 132

第七章 淡定才能容人，自私狭隘是魔咒

予人宽容，也是予己宽容。心胸再宽大一些，别让自私毁了咱。

在短暂的生命中学会宽容 / 137

生活离不开宽容 / 140

以宽容之心净化心灵污垢 / 142

宽容是沟通心灵的一座桥 / 144

宽容才能让你过得悠然自得 / 146

让宽容之心将仇恨的冰融化 / 148

一颗心流血，一颗心宽容 / 150

宽恕是堵住痛苦回忆的唯一办法 / 152

让爱心多于怨恨 / 154

度量放宽，容得一切好歹 / 157

自私埋藏着自我毁灭的种子 / 158

宽恕敌人，方能赢得朋友 / 160

不妨向刻薄的人学习宽容 / 162

放下私心，多为他人着想 / 164

第八章 淡定才能知足，平淡生活笑出花

知足常乐。在物欲横流的现代，知足是享受快乐的另一种智慧。

- 守住来自心中的那份满足 / 169
- 越想得到，就越容易失去 / 170
- 欲望成空，终回起点 / 172
- 平淡生活，才能快乐常在 / 174
- 从生活中赶走你的不高兴 / 176
- 别让欲望主宰人生 / 178
- 摆脱烦恼、永葆快乐的秘诀 / 181
- “剃头欢”为何不欢 / 183
- 享受人生乐趣要知足 / 186
- 本来事情可能更糟 / 188
- 不加入“99一族”的行列 / 190

第九章 淡定才能忍让，成就谋大事的智慧

忍小谋大，暂时的忍让是一种大智慧，是为了以后成就大功业的大谋略。

- 学做一个会“忍”的地主 / 195
- 清醒冷静地面对各种中伤 / 197
- 能忍一时，才能成就一世 / 199
- 沉稳忍让之心才能成就大事 / 201
- 屈辱而愤，愤则兴 / 203
- 羽化成蝶贵在坚忍之心 / 205

- 收起硝烟，拿出风度 / 207
- 乌龟忍一忍，不会摔得狠 / 209
- 学会低头，拥——有谦逊 / 211
- 人生要有一个“忍”字才行 / 213

第十章 淡定才能忘忧，给生活增添祥和气氛

在心间种一棵“忘忧草”，每天快乐以对，生活才会更加祥和、美满。

- 别让家庭充斥“火药味” / 217
- 告别悲观，迎接生活的暖阳 / 220
- 擦拭自己的心窗 / 222
- 别让生活成为一潭死水 / 224
- 在心间种一棵“忘忧草” / 228
- 别被忧虑的小甲虫咬噬 / 230
- 踢开绊住前进脚步的小事 / 232
- “枪毙”心中的痛苦 / 234
- 生活可以多点“开心果” / 236
- 人生应该选择从容 / 238
- 别走在“不平衡”的钢丝上 / 240
- 兰花，不是为生气而种的 / 242

第一章

人生——不间断地修炼

人生路漫漫，何曾有坦途？每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情，贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折、磨难、彷徨……即使不会遇到大坎坷，也会遇到小曲折。很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却不知人生本就是一场修炼。只有深谙其中道理的人才能找到真正的快乐，促使我们从容走自己的路，做自己喜欢的事。

淡定点，不做愤怒的小鸟

淡定箴言

人常常会假想一些敌人，然后累积许多仇恨，使自己产生许多毒素，结果把自己活活毒死。

总之，快乐是自己的事情，只要愿意，我们可以随时运用手中的遥控器，将心灵的视窗调整到快乐频道。

你是不是心中也还怀着一股怒气呢？要知道这样受伤害最大的是你自己，何不看开点，放自己一马呢？莎士比亚曾告诫我们：“使心地清静，是对青年人最大的成命。”

从前，在威尼斯的一座高山顶上，住着一位年老的智者，至于他有多么的老、为什么会有那么多的智慧，没有一个人知道。人们只是盛传他能回答任何人的任何问题。有两个调皮的小男孩并不以为然，甚至认为可以愚弄他，于是就抓来了一只小鸟在手心，一脸诡笑地问老人：“都说你能回答任何人提出的任何问题，那么请你告诉我，这只鸟是活的还是死的？”老人想了想，完全明白了这个孩子的意图，便毫不迟疑地说：“孩子啊，如果我说这鸟是活的，你就会马上捏死它；如果我说它是死的呢，你就会放手让它飞走。孩子，你的手掌握着生杀大权啊！”

同样的，我们每个人都应该牢牢地记住这句话，每个人的手里都握着关系成败与哀乐的大权。

一位朋友讲过他的一次经历：

一天下班后我乘中巴回家，车上的人很多，连过道上也站满了人。站在我面前的是一对恋人，他们亲热地挽着，那女孩背对着我，她的背影看上去很标致，高挑、匀称、活力四射，她的头发是染过的，是最时髦的金黄色，穿着一条最流行的吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫、性感。他们靠得很近，低声絮语着什么。女孩不时发出欢快笑声，笑声不加节制，好像是在向车上的人挑衅：你看，我比你们快乐得多！笑声引得许多人把目光投向他们，大家的目光里似乎有艳羡。不，我发觉他们眼神里还有一种惊讶，难道女孩美得让人吃惊？我也有一种冲动，想看看女孩的脸，看看那张倾城的脸上洋溢着幸福会是一种什么样子。但女孩没回头，她的眼里只有她的情人。

很巧，我和那对恋人在同一站下了车，这让我有机会看到女孩的脸，我的心里有些紧张，不知道自己将看到一个多么令人悦目的绝色美人。可就在我大步流星地赶上他们并回头观望时，我惊呆了，我也理解了在此之前车上那些惊诧的目光。我看到的是张什么样的脸啊！那是一张被烧坏了的脸，用“触目惊心”这个词来形容毫不夸张！真搞不清，这样的女孩居然会有那么快乐的心境。

朋友讲完他的故事后，深深地叹了口气感慨道：“上帝真是公平的，他不但把霉运给了那个女孩，也把好心情给了她！”

其实掌控你心灵的，不是上帝，而是你自己。世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。你必须掌握好自己的心舵，来支配自己的命运。

你是否能够对准自己的心下达命令呢？倘若生气时就生气，悲伤时就悲伤，懒惰时就懒惰，这些只不过是顺其自然，并不是好的现象。释迦牟尼说过：“妥善调整过的自己，比世上任何君王更加尊贵。”由此可知，“妥善调整过的自己”，比什么都重要。任何时候都必须明朗、愉快、欢乐、有希望，勇敢地掌握好自己的心舵。

咽下一口气，甩掉烦恼

淡定箴言

适时地咽下一口气，潇洒地甩甩头发，悠然地轻轻一笑，甩去烦恼，笑去恩怨。你会发现，天仍然很蓝，生活依然很美好。

生活在凡尘俗世，难免与人磕磕碰碰，难免遭别人误会猜疑。你的一念之差、你的一时之言，也许别人会加以放大和责难，你的认真、你的真诚，也许会被别人误解和中伤。如果非得以牙还牙拼个你死我活，如果非得为自己辩驳澄清，可能会导致两败俱伤。所以人生之所以会有很多烦恼，都是因为遇事不肯让他人一步，总觉得咽不下这口气。其实，这是很愚蠢的做法。

杨玠是宋朝时的一个尚书，年纪大了便退休在家，安度晚年。他家住宅宽敞、舒适，家族人丁兴旺。有一天，他在书桌旁，正要拿起《庄子》来读，他的几个侄子跑进来，大声说：“不好了，我们家的旧宅被邻居侵占了一大半，不能饶他！”

杨玠听后，问：“不要急，慢慢说，他们家侵占了我们家的旧宅地？”

“是的。”侄子们回答。

杨玠又问：“他们家的宅子大还是我们家的宅子大？”侄子们不知其意，说：“当然是我们家宅子大。”

杨玠又问：“他们占些我们家的旧宅地，于我们有何影响？”侄子们说：“没有什么大影响；虽然如此，但他们不讲理，就不应该放过他们！”杨玠笑了。