

一本关于丛林社会生存的实战指南
滋润亿万心灵的暖心之作

修心三不

不生气 不计较 不抱怨

Xiuxin Sanbu

Bu Shengqi Bu Jijiao Bu Baoyuan

| 端木自在◎编著 |



3堂课**30**个步骤**120**种方法
让你**获得**圆满与富足的**积极**能量

掌控自己的心态和情绪，内心变得安静而有力

写给在现实生活中苦苦挣扎、独自奋斗着的都市夜归人

大事难事看担当，逆境顺境看襟度。临喜临怒看涵养，群行群止看识见。有舍有得看智慧，是成是败看坚持。心小了，所有的小事就大了；心大了，所有的大事就小了。看淡世间沧桑，人生安然无恙。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

丛林社会生存的实战
千万心灵的暖心

修心三不

不生气 不计较 不抱怨

Xiuxin Sanbu
Bu Shengqi Bu Jijiao Bu Baoyuan

| 端木自在◎编著 |



3堂课**30**个步骤**120**种方法
让你**获得**圆满与富足的**积极能量**

写给在现实生活中苦苦挣扎、独自奋斗着的都市夜归人

B842.6
D911



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

修心三不：不生气不计较不抱怨 / 端木自在编著.

—上海：立信会计出版社，2014.6

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4200-5

I. ①修… II. ①端… 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 (2014) 第062694号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 彭秋龙

封面设计 久品轩

修心三不：不生气不计较不抱怨

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 20.5 插 页：1

字 数 269千字

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年7月第2次

书 号 ISBN 978-7-5429-4200-5/B

定 价 36.00元

如有印订差错，请与本社联系调换

心若改变，态度就跟着改变；态度改变，人生就跟着改变。不生气、不计较、不抱怨，是生活快乐永恒不变的心灵法则，是社交圆融职场生存最简单平凡的成功利器。学会制怒、能容、消怨，才能在顺境中安享其福，在逆境中心存喜乐。

《修心三不：不生气、不计较、不抱怨》通过哲理和故事，告诉我们：

生气，伤人伤己；计较，累人累心；
抱怨，天怒人厌。

与其生气，不如争气；与其计较，不如努力；与其抱怨，不如改变。

掌握“修心三不”的处世大智慧，人生就提升了一个高度，心灵就获得了达观自由的境界。

P R E F A C E

前 言

人的一生究竟要怎样度过？这恐怕永远也无法正确解答。许多人一生都在感叹：我这一辈子，没有一刻让自己安宁过。直到死时，才悟出一点道理：原来是自己“杀”死了自己。

一些人之所以感到处世艰难并不是因为外在的原因，而是自己的思维观念和处世方法出现了问题，愤世嫉俗、圆滑世故、投机取巧、烦闷、暴躁、怨忿、折腾等，好像整个世界都在跟自己过不去。

这个世界是很公平的，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄，辉煌与落魄只是一时的，关键是看我们用怎样的心态去面对。

智慧的人始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的态度，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

（一）不生气

人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式以及所处的生活环境等不尽相同，发生某些摩擦或冲突是难免的，情感的冲动甚至失控的出现也可以理解。然而，若是经常处于容易冲动、点火就着的状态，则会使人的身心健康受到损害。《内经》说“百病生于气也”，是有道理的。近代科学研究证明，情绪失控、暴怒、大喜大悲等来自心理和情感的负面因素能击溃人体生物化学保护机制，使人体抵抗力下降，进而使人体为疾病所侵袭。

聪明人如果生气，则在情感失控、冲动的情形下，比普通人更危险一些。正如美国先哲爱默生所言：“聪明人比庸人更懂得避免祸事；但在冲动的时候，聪明人吃的亏比庸人更大。”一个只会冲动的人是蠢人，一个能驾驭自己的情感，做到尽





修心三不：

不生气 不计较 不抱怨

量不冲动做事的人是真正聪明的人。所以，你要想真正发挥自己智力的潜能，就要学习运用理智的原则驾驭情感、控制怒气。

不生气还是区分强者与弱者的方法之一。真正的弱者不在于战胜不了别人，而在于战胜不了自己。他们或多或少地充当着情感的奴隶、受着情感的驱使，少有克制自己的勇气和信心。真正的强者都是驾驭情感的高手，他们控制情感冲动、内心欲望的过程也正是战胜自我、超越自我的过程，而战胜了自我的人多为生活中的强者。所以弱者之弊正在于受驭于情感。如果愤怒之时，你能冰释掉心中的火焰；消沉之时，你能寻回奋斗的力量；无聊之时，你能够将时间用于有意义的忙碌；空虚之时，你能够充实自我；懦弱之时，你能够找回信心，扬帆起程……那么，孤独、忧心、失望、丧气、沉沦永远不能打扰你。东边是光明的彼岸，你扬帆向东，西边是成功的港口，你挥桨朝西，如此，你不为强者，谁为强者？

能否理智地驾驭自己的情感，也是一个人是否走向心智成熟的重要标志。感情用事者不仅会远离成功，还会因为自己的不成熟给别人带去伤害、给自己招来祸端。西楚霸王项羽不采纳亚父范增的建议，感情用事地放走刘邦，终难成大事，虞姬玉陨，霸王自刎。这样的例子不胜枚举。不把自己的意志强加于人，不因自己的悲喜而改变生活的原则，以宽容的态度对待别人的言行，以成熟的心智判断生活中的是是非非，这是一种高尚的人格修养，也是一种百炼成钢的大智慧。

(二) 不计较

很多人时常郁郁寡欢，时常唉声叹气，时常坐卧不宁，时常寝食难安，时常感到身心疲惫，时常怒不可遏……为什么会这样呢？原因很简单——他们太计较了。由于心存计较，在一些人的生活中，总会充满着矛盾和怨气，自己会感觉活得很累、很不幸福。

通常情况下，计较之人容不得自己吃亏，容易被他人或外界环境所干扰，容易与他人发生矛盾、对立，甚至陷入无谓的争执与纠纷中，认为自己不能受辱，或是看不惯什么、听不得什么。他们时常抱怨自己没有显赫的家庭背景，抱怨自己空怀一身绝技却没有伯乐赏识自己，抱怨命运待自己太薄，总将快乐赐予他人，而将悲伤、痛苦、失意留给自己；他们郁郁寡欢，总觉得生活不遂自己心意，经常是看什么都觉得不顺眼，不想学习，不想工作，干活就烦……

人生没有什么事情是值得大惊小怪的，更没有什么事情值得我们斤斤计较。很多时候，人生就好比一条锁链，倘若我们计较太多，那么这条锁链就会越来越



重,心中的烦恼也会丛生。一旦我们挣脱开了,轻松与畅快的感觉会油然而生,进而感到快乐与幸福。

幸福其实就在一念之间。我们懂得不抱怨,懂得无贪欲,懂得淡泊生活,懂得知足常乐,懂得乐观,懂得宽容,懂得忍耐,懂得糊涂与吃亏的智慧,懂得感恩,懂得放下,懂得珍惜……就会发现幸福就在身边。只要我们调整好自己的心态,放下计较之心,理性而豁达地去面对人生,那么,幸福与快乐的光芒将时刻沐浴着我们。

说得更明确一些,幸福本是一种心境,很多人之所以感觉不幸福,乃在于他们存有过于计较之心。其实,在现实中,没有一种生活是绝对完美无遗憾的,也没有一种生活会让一个人百分之百地称心如意。一个倍感幸福的人,不是因为他拥有的多,而在于他计较的少。倘若你果断地去尝试,将计较抛至九霄云外,你就能感受到世界充满鸟语花香。

(三)不抱怨

你觉得自己现在心情愉快吗?你数过自己每天会为几件事劳神费心吗?你是否经常抱怨碰到郁闷的事儿并因此牢骚满腹?

生活中,每个人都会面临不同的压力,每天都有人不是抱怨这个人就是抱怨那件事,甚至有的人从早到晚不停地抱怨:早上上班挤公车跟人吵架,心情不爽;合租的人一身烦人的生活恶习,不好明说;老板最近常给自己脸色看,内心纠结;老婆每天都会用琐事烦自己,没完没了……我们不仅会针对某个人,也会针对某件事抱怨,一旦找不到知心人倾诉心中的抑郁,我们就会在脑海里抱怨给自己听。长此以往,抱怨也就成了一种不自觉的习惯。

当抱怨成为坏习惯后,它就像紧箍咒一样令我们苦不堪言、无法自拔,对他人、对自己都没有任何好处。心灵一旦成了“抱怨”编织的牢笼,就会看谁都不顺眼,对任何事都不满。实际上,没有一种生活是完美的,或许真的是我们的心灵太过沉重了,需要减点压,放轻松。

遇到不顺心的事儿,发发牢骚、吐吐苦水很正常,但千万不要让负面的抱怨情绪和不顺心的状态把心情变得越来越糟糕,使心态变得更坏。比如,当你总是抱怨世界上没有一个好老板的时候,就已经在心里种下一个“不相信有好老板”的结论。即使遇到了相对好的老板,你也会从心底对他产生怀疑,这样一来,你还能在公司安心工作吗?如果给心灵减点压,换成另一种心态,以专注和感恩之心



修心三不：

不生气 不计较 不抱怨

在职场工作,你就会自然营造出有利的工作氛围。

为什么我们总是活得很累?因为我们的压力太大了。过于沉重的心灵负担,让我们变得小心眼,过分在乎自己的付出,而没有看到自己的所得,或是偏执地认为自己的所得远远小于付出。

生活是一面镜子,不抱怨的人从镜子中看到的不抱怨的生活,心灵轻盈的人看到生活总是绿树成荫、阳光倾泻。世界上每一件事都是公平的,得与失总是交替存在的。停止抱怨、放开心灵,让生活继续流动,让周围的一切不如意之事都因为你的不抱怨而改变。

不妨这样去想:如果因为自己的事抱怨,就试着学会接纳自己的错误;如果因为别人的事而抱怨,就试着把抱怨转化成宽恕。这样过了一段时间,你的生活便会有巨大的改观。

俄国有一句老谚语:“打扫全世界,先从打扫你家门前的台阶开始。”给心灵减点压,就是一种不抱怨的智慧。每天保持这种智慧,不论在工作还是生活上,无论面对同事还是家人,你都会充满微笑,拥有一颗乐观、平和之心。

也许我们做不到永不抱怨,但至少应该让自己的心灵少一点抱怨,多一点轻松。拥有好心态从不抱怨开始,放下心灵包袱才能自在每一天。就让书中这些充满不抱怨智慧的故事,告诉大家如何正确驾驭自己的心灵和人生。

在现在这个功利社会,没有一个人希望自己是一个庸庸碌碌的人,更不希望自己的一生无所作为,于是,一些人动起来了。教师扔下课本去卖茶叶蛋,孩子辍学去学做买卖,公务员撇下铁饭碗下海经商,商人抛开生意去当官……结果每个人都变得面目全非,在失败的泥潭中苦苦挣扎。

人的生命只有一次,它就像一块易碎的玻璃,稍不注意就会哗啦一声变成碎片。因此,我们的生命是经不住折腾的。但是,我们毕竟只是凡人,不可能一生都只做正确的事而不做无意义的事,这就需要我们具备一定的人生智慧,尽量少做一些瞎折腾的事。

世上所有的人都有一个美好的心愿,那就是一辈子能平平安安、快快乐乐、健健康康、安安稳稳、轻轻松松地度过。要实现这个美好的愿望,就让我们从不生气、不计较、不抱怨开始吧!

P R E F A C E

目 录

不 生 气

第一章 不生气,为小事郁闷不值得 / 3

生气没有好结果 / 4

气大伤身:生气有损健康 / 5

气极伤心:生气的极端是绝望 / 7

气易失和:脾气太大影响人际关系 / 10

气易误事:效率在生气中被降低 / 12

气易坏事:小不忍则乱大谋 / 14

气易失控:不能自控是不成熟的表现 / 17

气易失足:别动不动就负气出走 / 18

气易伤情:绝情的“老死不相往来” / 19

气易失机:“摔门而去”,后悔的是自己 / 21

气易失策:一生气,什么也想不出来 / 22

第二章 修养好,不做坏情绪的奴隶 / 25

改变自己的心境 / 26

请随时保持微笑 / 28





修心三不：

不生气 不计较 不抱怨

- 驾驭好情绪，没事不找事 / 31
- 不思八九，常想一二 / 33
- 别给自己心里添堵 / 34
- 控制不必要的欲望 / 36
- 第三章 消消气，做人可以不生气 / 39**
- 小怒数到十，大怒数到千 / 40
- 钱很重要，但别为钱坏了事 / 41
- 看透得失才能不生气 / 44
- 独木桥边退一步 / 47
- 遇事冲动是“发狂的野马” / 48
- 开个玩笑，消除尴尬和不愉快 / 50
- 第四章 心放宽，没有什么事情过不去 / 54**
- 别绝望，坏事总有好的一面 / 55
- 宽恕敌人是一种高姿态 / 56
- 给自己的心留一把锁 / 57
- 活着就是最大的幸运 / 60
- 不走极端，给别人留有余地 / 62
- 顺其自然，简单就好 / 65
- 物极必反，有点烦恼不是坏事 / 67
- 第五章 争口气，做人追求高境界 / 70**
- 自己要强，老天也会帮你 / 71
- 每天给自己一个希望 / 73
- 为梦想而奋斗 / 75
- 聆听内心的声音 / 76
- 你必须有目标 / 78
- 明确想要的结果 / 81
- 可以输给别人，不能输给自己 / 82



不 计 较

- 第六章 计较少一点,幸福多一点 / 89**
- 幸福是感觉,感觉到了便是拥有 / 90
- 想要多一点幸福,就要少一点计较 / 91
- 当你开始计较,你便开始烦恼 / 93
- 计较只会让人处于尴尬的位置 / 96
- 小计较,会产生大遗憾 / 98
- 第七章 人无完人,对他人何必吹毛求疵 / 101**
- 水至清则无鱼,人至察则无徒 / 102
- 苛求他人,等于孤立自己 / 105
- 计较是把双刃剑,伤人又伤己 / 108
- 懂得接纳别人的缺点 / 110
- 寻找发现别人的优点 / 112
- 对事不对人,不轻易贴标签 / 114
- 第八章 难得糊涂,吃亏是福 / 117**
- 做人不能太较真、认死理 / 118
- 大智若愚,该糊涂时且糊涂 / 119
- 不计较,吃亏就是占便宜 / 121
- 不妨吃点儿“眼前亏” / 123
- 吃亏在明处,才能换来“福” / 125
- 审时度势,肯做亏本生意 / 126
- 第九章 月有阴晴圆缺,生活不必太苛求 / 129**
- 接受缺憾、接受不完美 / 130
- 太过苛求,生活会和你过不去 / 132
- 无须为自己有缺陷而痛苦 / 134
- 假如生活欺骗了你,一笑置之 / 136
- 既拿得起,也放得下 / 138
- 要学会记忆,也要学会遗忘 / 140



修心三不：

不生气 不计较 不抱怨

- 第十章 爱情经不起比较,更经不起计较 / 144
- 不要拿恋人去跟他人做比较 / 145
 - 对背叛爱情的人,无须太计较 / 147
 - 算计心太重的人,过得并不快乐 / 149
 - 浪漫是暂时的,平淡才是常态 / 150
 - 为爱人的“情感隐私”留点空间 / 152
 - 夫妻之间别太计较谁是谁非 / 154
- 第十一章 适当弯腰,妥协和退让也是一种智慧 / 157
- 适时弯腰,是一种成熟的处世哲学 / 158
 - 用理性的妥协消除“应激反应” / 160
 - 积极意义上的退让,是退一步进两步 / 162
 - 切忌毫不妥协地争取权益 / 164
 - 实行让步与妥协,达成和解与合作 / 167
- 第十二章 别为打翻了的牛奶哭泣,珍惜眼前的幸福 / 170
- 覆水难收,别为打翻的牛奶哭泣 / 171
 - 与其计算已失去的,不如珍惜目前所拥有的 / 173
 - 将生命里的每一天都过得有滋有味 / 175
 - 振作起来,投入到新的战斗中去 / 178
- 第十三章 知足常乐,享受美好人生 / 181
- 生活才是老大,生活比什么都重要 / 182
 - 知足常乐,欲望的沟壑永远填不满 / 184
 - 抛开杂念,保持一颗平常心 / 188
 - 顺其自然,学会随遇而安 / 190
 - 人生要耐得住平淡,但不能没有追求 / 192

不 抱 怨

- 第十四章 冷静思考,你到底在抱怨什么 / 197
- 工作琐碎无聊 / 198



- 碰到郁闷的主管 / 200
- 个人怀才不遇 / 203
- 没有机会青睐 / 204
- 领导大材小用 / 206
- 老板苛刻盘剥 / 208
- 无法适应新环境 / 211
- 坐不住冷板凳 / 213
- 受到同事的孤立 / 215
- 第十五章 不要抱怨,抱怨就是伤害自己 / 218**
- 抱怨起不到任何作用 / 219
- 抱怨让你一无所有 / 221
- 抱怨让你失去机会 / 224
- 抱怨破坏你的人际关系 / 228
- 企业从不重用抱怨的人 / 229
- 坦然接受工作中的一切 / 231
- 打铁还须自身硬 / 233
- 第十六章 认清事实,优秀的人不抱怨 / 237**
- 在失败面前屡败屡战 / 238
- 逆境让人变得更坚强 / 240
- 优秀的人都不抱怨 / 242
- 不放弃就不算输 / 243
- 比别人更努力 / 246
- 第十七章 与其抱怨,不如主动改变 / 248**
- 抱怨不如改变 / 249
- 不要害怕改变 / 250
- 态度决定命运 / 252
- 不要被昨天的事情牵绊 / 255
- 心态归零,坚持改善 / 257



修心三不：

不生气 不比较 不抱怨

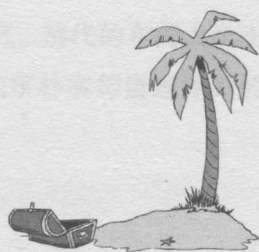
- 面对挫折不气馁 / 260
- 选择正确就坚持下去 / 261
- 你有多么渴望成功 / 262
- 这是你最艰难的时候吗 / 264
- 第十八章 拒绝抱怨,远离各种借口 / 266**
- 没有任何借口 / 267
- 借口是对懒惰的纵容 / 269
- 借口造就平庸 / 273
- 成为公司一流的员工 / 274
- 想办法才会有办法 / 277
- 工作意味着担当责任 / 280
- 三分能力,七分责任 / 281
- 明白自己的责任是什么 / 284
- 责任所在,不要推辞 / 287
- 第十九章 常怀感恩,赶走抱怨的恶魔 / 291**
- 感恩沉淀在人的生命里 / 292
- 感恩让所有人都快乐 / 294
- 对工作心怀感恩 / 296
- 感谢老板的“折磨” / 298
- 感激同事帮助你成功 / 301
- 感激客户为你创造业绩 / 302
- 感激对手使你进步 / 305
- 感激家人对工作的支持 / 307
- 感谢曾经的失败和错误 / 310
- 感谢踹你一脚的人 / 313

不生气

人生好比一出戏，相扶到老不容易。别人生气我不气，气出病来无人替。为了小事发脾气，回头想想又何必。人生的悲与喜都源自于你对它的态度。就像照镜子一样，当你斤斤计较时，你会看到一个小肚鸡肠的世界；当你豁然开朗时，你会看到一个宽宏大量的世界；当你咬牙切齿时，你就会看到一个横眉怒目的世界……



第一章 不生气， 为小事郁闷不值得



生气，对自己、对别人都是有百害而无一利。尤其是当你为小事而生气时，不妨先冷静地想一想：我这样做真的值得吗？

