



不生气的 智慧



杨俊梅 许可 编著





不生气的 智慧



BU SHENGQI DE
ZHUIHUI

杨俊梅 许可 编著



 北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

不生气的智慧/杨俊梅，许可编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2015.1

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8814-9

I. ①不… II. ①杨… ②许… 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（2014）第265044号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：张 力

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm × 1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

“命由己造，相由心生”，每个人的命运都掌握在自己手里。执着追求名利的人，难免会遭遇失败、挫折、坎坷及由此造成的诸般痛苦；而看淡人生者，却可以享受一片广阔的天地，一方安宁的净土。

常怒者必定是生活中的懦夫，就像所罗门王曾说过的一句话：“不轻易发怒，胜于勇士。”心理学上认为，一个人为了掩饰内心的恐惧和不安，常常会选择生气和发怒，貌似强有力的爆发和反抗，实则是一种软弱无能的体现。不仅会让事态越来越糟，还会影响自己与周围人的情绪和健康。

“心中有事世间小，心中无事一床宽。”可见，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……

生活就像一场不可逆转的比赛，要想赢别人，必须先赢自

己。用平和的自己打败暴躁的自己；用大度的自己打败狭隘的自己；用博爱的自己打败怨恨的自己；用不生气的自己打败生气的自己……潜心学习不生气的智慧，就像闭关修炼一样，放下一切杂念，走进不生气的世界，看看不生气的智者站在情绪的最高端如何为我们指点江山，化悲愤为祥和。

世间有太多美好的事物，但太多人不会拥有所有的美好。然而许多人不明白这个道理，为了获得，执意去向往与追逐，耗尽一切，在追逐中失去了自己的心灵，给自己的人生套上枷锁。其实在漫漫人生路上，我们要面临形形色色的选择，有选择就有放弃，有时候适当的放弃是一种更好的获得。选择什么和放弃什么是一门学问，更是人生的修炼。

著名作家贾平凹说：“会活的人，或者说取得成功的人，其实懂得了两个字：舍得。不舍不得，小舍小得，大舍大得。”当你懂得了“舍”时，你就会“得”到更多。人生时刻需要抉择，我们要学会在舍与得之间寻求生活的从容，感悟生命的真谛，做一个豁达和智慧的人。

Part01 克己制怒，笑傲人生 / 1

- 怒火是生命的刽子手 / 2
- 心平气和才是修身王道 / 6
- 寻找“怒火消防栓” / 9
- 培养“生气抗体” / 13
- 没人会喜欢你发怒的样子 / 17
- 人生很忙，但不要忙着生气 / 20
- 人生的加减法 / 23
- 生命不设限 / 31
- 坐看云起时 / 36
- 从容的自持 / 40
- 本来无一物，何处惹尘埃 / 44
- 秋日的守望者 / 51
- 原谅别人的口无遮拦 / 56

Part02 远离嫉妒怨恨，我的快乐我做主 / 61

- 莫让嫉妒蒙蔽了你的双眼 / 62

- 仇恨是一把“双刃剑” / 65
- 对“小肚鸡肠”说拜拜 / 68
- 不要做“暴躁”的奴隶 / 72
- 最高贵的复仇是宽容 / 75
- 好脾气是最华丽的衣裳 / 79
- 看淡是智慧，放下是爱 / 83
- 懂得放下，才是最大的收获 / 87
- 若是牢笼，那就放弃 / 91
- 梦醒了，又有什么 / 96
- 错过了，爱便不再 / 101
- 不为别人而活 / 106

Part03 万事和为贵，“和气”二字学问大 / 111

- 忍耐是暴躁的天敌 / 112
- 没有小和气，哪有大和谐 / 115
- 你敬我一尺，我敬你一丈 / 118
- 和气是迈向长寿的第一步 / 122
- 不计得失才能一身轻 / 126

给别人后路就是给自己退路 / 130

骑独轮车的盲人调琴师 / 134

人生的雨季 / 138

耐心等待惊喜 / 145

自得其乐是一种境界 / 150

美与风雨兼程 / 154

Part04 恶语伤人六月寒，愤怒之时请三思 / 159

管不住自己的嘴无异于自掘坟墓 / 160

小怒数到十，大怒数到千 / 163

迁怒于人并非智者之举 / 166

冲动是魔鬼 / 169

人类何必为难人类 / 172

愚者斗气，智者斗志 / 175

请不要叫我“刺猬” / 178

Part05 豁达之心常在，怨气则烟消云散 / 181

你无法做一只人人都喜欢的橘子 / 182

羡慕我那份知足常乐的傻劲 / 185

抱怨世界不如改变自己 / 189

夫唯不争，故无忧 / 192

放过你的“过去” / 196

人生在世，难得糊涂 / 199

无“度”不丈夫 / 202

坦然总与有心人同在 / 206

世界是平的 / 211

自我心灵独唱 / 216

佛说，缘起性空 / 221

Part06 记得要微笑，不仅是在开心的时候 / 225

微笑是最好的名片 / 226

生活有裂缝，阳光才能照进来 / 230

心中无妄念，心情自然好 / 233

你永远不是最背的那一个 / 236

原创的快乐无法复制 / 240

今天，你感恩了吗 / 244

只要活着，就没有什么大不了 / 247



Part 01

克己制怒，笑傲人生

易怒是一件危险的事情，因为我们常常会丧失理智，犯下不可补救的错。因为愤怒，我们付出了冲动的代价，承受了生命不可承受之重。为了摆脱怒火的炙烤，在气愤时刻，我们需要冷静、理智，用强大的内心去战胜愤怒的恶魔。只有克己制怒，才能笑傲江湖。



怒火是生命的刽子手

电影《七宗罪》中提到了七种人性恶行：贪食、贪婪、色欲、懒惰、傲慢、嫉妒、愤怒，这被天主教认为是遭永劫的七种大罪，其中的愤怒一罪让人触目惊心。

疯狂的凶手约翰把嫉妒和愤怒留在最后作为压轴戏，他自己因嫉妒杀死了年轻警察大卫·米尔斯的妻子翠西，不知情的米尔斯在最后得知真相后愤怒至极，悲愤交加的他不顾威廉的再三劝告开枪射杀了约翰，到此，约翰的计谋得逞，因为七条恶行中的最后一个——愤怒已经完成。如果米尔斯没有暴躁易怒的性格，那他也不会被凶残的约翰相中作为圈套中的目标对象。换言之，米尔斯暴躁易怒的本性让他惹祸上身，间接害死了自己无辜的妻儿，报仇雪恨的米尔斯也为此付出了惨痛的代价——锒铛入狱，前程尽毁。

由电影转回现实生活，愤怒作为一种人类最危险的情绪，是难以更改的本性。毕竟人生中不如意之事十有八九，学习上的困难、工作上的挫折、家庭中的矛盾、邻里间的纠纷、人际交往中的不顺……可谓时时有愤怒，事事有愤怒。身边无休止的琐碎经常让我们压制不住心中的愤懑和怒火而大发雷霆，发泄的后果有各种可能，但都有百害而无一利。

愤怒具有强大的破坏作用，尤其对人体健康的危害无穷，



人在大动肝火时往往会没有食欲，出现消化不良也是必然，从而引起消化功能紊乱等问题。盛怒会导致高血压和冠心病这是人人皆知的常识，患有这类疾病的中老年人经常会因怒生病，甚至丧命。据研究调查表明，长期发怒还会抑制机体的免疫力。相关资料证明，几乎一半的肺癌、乳腺癌患者经常伴有压抑的愤怒这种不良情绪，故而愤怒也有致癌可能。怒火中烧还会促使支气管哮喘、甲状腺功能亢进、偏头疼、肠绞痛等疾病发生。处于哺乳期的母亲，因为发怒可使乳汁分泌减少，而且还会分泌出有害物质，对于婴儿非常不利。以上例子让我们看到了愤怒的可怕，它像是削铁如泥的尖刀把人的生命拦腰砍断，真是贻害无穷。

不仅如此，愤怒有时候还会像洪水猛兽一样夺人性命。

2006年，发生了一件震惊全美的事，美国安然创始人兼总裁肯尼思·莱因为企业破产被指共谋欺诈投资者而面临监禁，等待裁决的他因为急火攻心导致心脏病突发，被活活气死。

英国著名生理学家亨特，天生一副暴脾气，加上冠状动脉不良，这两个隐患如同定时炸弹一样潜伏在他身上，随时一个导火索都会将其引爆。有自知之明的他常常说，他的命迟早会葬送在一个惹怒他的坏蛋手中。结果这个预言真的应验了，在一次医学会上，盛怒之下的亨特心脏病猝发，当场不治身亡。

由此可见，发怒对人体健康有百害而无一利。对于64岁的肯尼思·莱而言，怒火就像是肆虐健康的狂风暴雨，加速了生

命耗尽的速度；对于功成名就的亨特来说，愤怒就像熊熊燃烧的烈火将生命烧成灰烬，一代生理学家就此陨落，留下后人为其扼腕长叹。

与之相反，如果人的一生少一点怒火，多一点平和，那么生命将是另外一种模样。最典型的例子就是长寿之人都不会随便泛滥怒火。

世界上最长寿的老人是奇人李清云，他是中国清末民国初年的一位中医，一生取过24位妻子，子孙满堂。李清云认为自己健康长寿的原因之一就是内心平和，从不发怒。他生前闲时经常约人打牌，每次只输不赢，为的就是让牌友赢够当天的饭食钱。周围的人都愿意和他相处并尊称他为“李二老师”，这些都足以见他厚道的待人方式和平和的生活态度。

如此看来，愤怒对人的利弊已是一目了然，为了自身健康考虑，抑制怒火便成了重中之重的事情。如何化悲愤为力气，将消极的愤怒巧妙转化为有利自身的积极力量呢？历史上有很多这样的例子。

《史记》记载，刘邦被项羽围困在荥阳时，韩信为了镇抚战乱之后的三齐之地，从齐国遣使修书于刘邦请封为“假王”，即代理齐王。刘邦听后勃然大怒，破口大骂：“我被困于此，他不来救我，反而要自立为王！”在一边守候的张良和陈平赶紧劝慰生气的刘邦要以大局为重，刘邦最终压制了自己的怒气向使者改口说：“身为男子汉大丈夫，既然请封诸侯，要做就做真正的王，做什么假王呢！”于是封韩信为齐



王，借此争取到了韩信这员大将，如虎添翼的刘邦很快就打败了项羽统一天下。

从这个角度讲，怒气不仅可以被平息，还可以经过理智支配转化为积极作用，这就不是简单的压抑，而是建立在智慧层面上的有效疏导和利用。这样一来，把愤怒激起的能量引导到于人于己甚至于社会都有利的方面，这是非常难能可贵的。

德国诗人歌德在少年时期遭遇了一场痛苦不堪的恋情，失恋后的他悲愤交加，曾试图以自杀来寻求解脱，可是经过激烈的思想斗争，他还是选择了坚强地活下去。继而将爱情幻灭的悲愤转化为文学创作的动力和灵感，以自己的亲身经历为素材，写下了举世闻名的《少年维特之烦恼》。

司马迁遭遇宫刑，令人悲愤不已，换作常人可能宁愿选择结束生命来逃脱这巨大的耻辱也不愿意继续苟活于世，但是司马迁没有被愤怒冲昏头脑，他在愤懑之后仍然不放弃自己的伟大志向，写下了巨著《史记》。

人生短暂易逝，有太多时光需要珍惜和把握，如果生活中我们能收起自己的怒发冲冠和火冒三丈，增加一点温文尔雅和心平气和，也许生命的长度可以延伸得更长更远。

智慧
悟语

怒火是生命的刽子手，遇事万不可大动肝火，如果
不节制地发泄愤怒就会让本来美好的生活化为一片
荒芜。唯有巧妙地浇灭或利用这团火，才能让生命在拥有宽度的
同时也收获长度。

心平气和才是修身王道

面对矛盾争执，很多人都习惯于用自己的气场压过对方，在唇枪舌剑中争个你死我活，据理力争地证明自己是正确的，别人是错的。越是气急败坏，事态的发展就越糟糕。很多经验教训告诉我们，想要有效且及时地解决问题，就必须做到心平气和。艾林工作室 9.10 一校改

波比是美国一家工程公司的安全协调员，他负责监督在工地上作业的员工戴上安全帽，因为天气炎热，很多员工都将安全帽扔在一边。波比见状，就会气冲冲地上前大声警告违规的人必须严格遵守规定，否则后果自负。虽然是出于对员工的人身安全考虑，但因为波比气急败坏的态度，很多人虽然当时接受了批评，却满肚子不高兴，常常会在波比离开的时候又脱掉安全帽。

后来，意识到自己错误的波比及时调整了自己的言语态度，一改往日的暴躁，对于不戴安全帽的员工不再大声呵斥，而是心平气和地询问，是否是因为安全帽戴起来不舒服，或者身体有什么不适，接着便以温和的声调对员工讲解戴安全帽的目的是为了避免意外事故对他们造成的身体伤害，是公司对员工的一种保护措施等。面对波比心平气和的关心，员工们消除了内心的抵抗和不满情绪，自觉按规定戴上安全



帽，并再无违规情况出现。

平和作为修身养性的基本素养，是一种难能可贵的品质。生活中我们经常会遇到一些标榜自己是有素质有涵养的人，但是他们遇事就急，动不动就大嗓门朝人嚷嚷，让人大跌眼镜，失望不已。相反，真正拥有平和内心的人，他们懂得自我约束和克制，无论在何种场合，都能掌控自己的情绪不受外界影响，并泰然处之。心平气和是一门大学问，并非想象中那么容易做到，需要我们从多方面注意、学习和积累。

从前有一个乡下人，他在大年初一的喜庆之日，发现自家大门口摆了一个装骨灰的罐子。他非常生气，也不知道是哪个缺德鬼跟自己过不去，要用这种下三烂的手段来给自己招惹晦气。

后来经过调查，他得知这是邻村一个跟自己有矛盾的仇人干的。他冷静地思考之后，并没有选择大吵大闹，而是心平气和地在那只陶罐里种上一株百合花，等到花开的时候，他悄悄把这只陶罐送到了仇人的家里。

当仇人看到这只象征“百事合意”的吉祥之花后立刻意识到自己的错误，亲自登门道歉，负荆请罪。他用自己的平和换来两家的和解，化解了仇怨。

心平气和是一种很重要的为人处世的态度，更是一种理智之人必备的素养之一。在关键时刻，心平气和不仅可以有效调节自己的情绪，还能巧妙化解矛盾，打破僵局，收获意想不到的惊喜。

这里，还有一个以退让平怒气的故事。有一个性子急躁的男子和邻居发生了争吵，两人吵得面红耳赤、剑拔弩张。最后，男子气急败坏地跑去找牧师评理。他一见到牧师就开始大肆数落和指责邻居的不对，但是牧师却摇摇头不肯听他讲下去，叫他明天再来。第二天男子又一次心怀不满地来了，不过显然已经没有昨天那般生气了，然而牧师再一次拒绝了为他评理的请求，又叫他明天来。后来一连三四天，男子都没有再来找牧师了。半个月过去了，牧师遇到了那个男子，主动重提那天的旧事，问男子是否还需要他出面评理，这时男子羞愧地低下头，笑着说，经过这几天的平静，他已经没有了怒气，心平气和地自我反省后，已经主动道歉，跟邻居握手言合了。

男子如果没能克制住自己的坏脾气直接大打出手，相信等到自己平静下来的时候一定是追悔莫及。邻里之间琐碎的小摩擦在所难免，何必为了一点鸡毛蒜皮大动干戈，因为不必要的误会而失去一个曾经互相帮助的好邻居。当我们的内心被怒气占据的时候，不妨先将问题搁置一边，等到自己心情平和恢复理智后再去处理，相信一切都会迎刃而解。

智慧
悟语

心平气和是一种能量，可以唤醒驾驭自我的理智，清醒地明辨一切，抛开生气、愤怒、焦躁、悲愁，作出最正确的选择。所以说，唯有心平气和才能有助于修身、养性。



寻找“怒火消防栓”

人非圣贤孰能无怒？或怒发冲冠为红颜，或咬牙切齿鸣不平，或火冒三丈为得失……无论怒火因何人、何事而起，最终伤害的只能是自己。

莎士比亚曾说：“不要因为敌人而燃起的怒火灼伤了自己。”而真正能做到的人少之又少，有太多人不懂制怒任由愤怒攻陷自己的底线，生发出报复之心。报复像病毒一样迅速毁灭理智的头脑，毒害自己的同时也伤害了别人，酿成悲剧。为了不让怒火泛滥成灾，每个人都要学会制怒，寻找那个合适自己的“消防栓”，及时扑灭怒火，保护自己也是保护他人。

从前，有一个杀气腾腾的恶人闯进英国著名军事家、政治家惠灵顿公爵的寓所，站在正在伏案疾书的公爵面前大声叫嚣：“我叫亚伯伦，奉人之命前来杀你！”公爵抬起头满面疑惑问道：“杀我？这也太奇怪了吧？”杀手见状以为是伯爵没有听清楚，于是又将自己刚才的话重复了一遍，谁知公爵认真问道：“你确定一定要在今天杀我吗？”杀手回答：“他们没有告诉我必须在哪一天或时刻杀你，但是我必须完成我的任务！”公爵淡定地说：“抱歉，我现在正忙着写信，有点忙，你下次再来吧，我等着你。”说完公爵继续低头写信。面

对公爵超乎常人的平静和从容，傻眼的凶手默默离开了，从此再也没有来过。

假设，公爵当时以暴跳如雷的态度来与凶手反抗，结果必死无疑，正是由于他那份令人折服的镇定和冷静让他幸免于难，所以制怒的第一把“消防栓”就是冷静。

时下，有一篇名为《与“愤怒的快递”换位思考》的文章在网上流传，讲的就是网购中买家在收货时与快递人员发生的各种不满与矛盾。当你在为快递员未能送货上门、打电话语气不好或者未经本人签收就私自投放等诸如此类的事情而计较、生气甚至愤怒时，何不换位思考一下？快递人员也有他们背后的辛苦，每天风雨兼程地穿梭在大街小巷，在居民区的楼梯爬上爬下，永远都是脚步匆匆，即使有些不礼貌的冲撞之处也是人之常情。炎炎夏日，他们要顶着烈日去派件，寒冬腊月，他们要在冰天雪地里奔走……

“愤怒的快递”总是少数，大多数快递员都是非常有职业道德和操守的，我们应该将心比心，从而化解内心的怒火，多给予对方一些基本的理解和尊重。所以，制怒的第二把“消防栓”就是换位思考。

在中国历史上，有不少善于制怒的名人，他们都会运用一些自我暗示、自我反省的方法来帮助自己平息怒火。

战国时期，魏国著名政治家西门豹有爱发怒的毛病，他在担任邺城县令时经常会因为地方恶势力的横行霸道而勃然大怒。西门豹为了避免自己在治邺大局上意气用事，想尽办法