

意粗，性躁，一事无成



心平，气和，千祥骈集

人生三不

不抱怨·不生气·不失控

涵容以待人，恬淡以处世。

静坐常思己过，闲谈莫论人非。

有才而性缓，定属大才。有智而气和，斯为大智。

以“淡”字交友，以“聋”字止谤，以“刻”字责己。

墨 非◎编著



“缓”字可以免悔，“退”字可以免祸。
何以息谤？曰：无辩。何以止怨？曰：不争。

台海出版社

意粗，性躁，一事无成



心平，气和，千祥骈集

人生三不

不抱怨·不生气·不失控

墨非◎编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三不：不抱怨 不生气 不失控 / 墨非编著. —北京：
台海出版社，2014.9
ISBN 978-7-5168-0453-7

I. ①人… II. ①墨… 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 210576 号

人生三不：不抱怨·不生气·不失控

编 著：墨 非

责任编辑：戴 晨

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路1号 邮政编码：100021

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：大厂回族自治县德诚印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1000 1/16

字 数：245千字 印 张：19

版 次：2014年11月第1版 印 次：2014年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0453-7

定 价：36.80元

版权所有 翻印必究





前言

PREFACE

常言道：“心态决定命运”，一个人只有驾驭好自己的心态，才能掌控自己的人生。拥有什么样的心态，才能拥有什么样的人生。随着快节奏化的生活，我们每天都在忙碌着。马不停蹄却不知自己想要得到什么，物质上的富足并没有如愿以偿的得到自己的追求。大多数人在忙碌的同时，身心疲惫。慢慢开始不断麻木自己的内心，心灵的负荷却一点点加重，慢慢地变得无法承受。为什么会如此？因为大多数人生存在社会这个大环境下，并没有一个好的心态，让自己如何不抱怨，轻松上路；让自己如何不生气，泰然地面对生活中的困难；让自己如何不失控，解决生活中的烦恼。

不抱怨是获得幸福的关键。一个人之所以抱怨是因为总觉得自己得到的不够多，或者自己失去的又太多。其实在人生中，有得必有失。大多数情况下，我们之所以会痛苦，就是内心的欲望过多，不懂得感恩自己所拥有的，好高骛远自己没有得到的。生命其实就像一次旅行，太多繁杂的东西总会影响旅行的心情，造成身心疲惫。倘若要获得轻松，不妨卸下负担，轻松上路。

不生气是人生的大智慧。一个人之所以生气是因为过于偏执，想要将

一切事情变成自己的想象，想要操控一切事情。一旦事情并不能如自己所愿，便会暴跳如雷。其实这不过是自己的一厢情愿和自私的表现而已。有些人常常会生闷气，会因为生活上的一些损失，或者生活中一些人的评价和误解而生气，事实上，对于一个了解你的人，无论什么事情，你都不需要解释，因为了解你的人不需要解释；对于不了解你的人，更没有必要解释，因为解释了也会变成强辩，又何必解释？

不失控是一种表现自己的理想状态。一个不能控制自己情绪的人，是不能掌控自己的人生的。遇到一点小事就暴跳如雷，成为了情绪的奴隶，又如何掌控自己的人生呢？失控的人任由自己的情绪左右自己，在关键的时刻不能情绪稳定地做出正确的判断，最后只能是自己埋下的陷阱自己跳下去。容易失控的人不能够审时度势，常常给人一种心胸狭隘的表现。一定要记住，不能控制自己情绪的人，只能是困难面前的弱者，失控会让你失去理智。

任何人的生活都离不开情绪和心态，掌控好自己的心态，同时也能够掌控好自己的情绪。如何掌控自己的心态，那么就要做到不抱怨、不生气，如何掌控好自己的情绪，那么便要做到不失控。不抱怨、不生气、不失控，并不是人人都能够做到，但是每个人都或多或少地从抱怨、生气、失控中得到教训。本书从不抱怨、不生气、不失控三个角度带你走出阴霾的人生，领略人生中的惬意和快乐。同时也希望能够帮助读者摆脱生活中的困境，面对挫折能够泰然处之。希望不抱怨能够抚平你内心的不满足，不生气能够化解你心中埋藏已久的仇怨，不失控能够让你领悟到人生的真谛。

上篇 不抱怨：抱怨如同诅咒，越抱怨越退步

与其抱怨，不如改变。一个人一旦喜欢上了抱怨，那么也就同时给自己的人生蒙上了悲观的色彩，抱怨会让一个快乐的人变成一个不幸福的人。俄国作家契诃夫说过：“你们只要没有活到大难临头，就不要抱怨，不要发牢骚。人生是千变万化的，所有的事情都有可能发生。”一个人的抱怨其实来源于不满足，在生活中，当你抱怨自己没有鞋穿的时候，你会发现有的人没有脚。一个人与其抱怨消耗自己的时间，不如奋起直追，让自己在努力中，变得更加的与众不同，光彩夺目。

· 第一章 ·

淡定的人生，从不抱怨

1. 人生苦短，不要给抱怨太多时间 4
2. 抱怨的盐太苦太咸，是因为心这个“容器”太小了 6
3. 人若淡定，抱怨便无处逃遁 8
4. 黑夜只有暗透了，才看得见美的星光 10
5. 成功不是非要踩在别人的头上 12
6. 不要被内心的欲望“牵着鼻子走” 14
7. 你没有那么多观众，不要活得那么累 16

- 8. 凡事看淡些，生活才能更潇洒 18
- 9. 任何人都没有义务帮你，何必抱怨 20

• 第二章 •

一朝抱怨成千古恨，别让抱怨害了你

- 1. 抱怨如镜，施以忧伤，还以忧伤 24
- 2. 抱怨如“瘟神”，它会秒杀你身边所有的人 26
- 3. 坏的运气都是从小抱怨开始的 28
- 4. 喜欢抱怨的人，常常喜欢不负责 30
- 5. 抱怨是最无聊的语言 32
- 6. 抱怨是爱情“变质”的开始 34
- 7. 别抱怨员工不懂老板的伤悲 36
- 8. 不要做“坏脾气的刺猬” 38
- 9. 抱怨是一种“传染病” 40

• 第三章 •

如果抱怨有用，谁都喜欢做“怨妇”

- 1. 与其流泪抱怨，不如流汗改变 44
- 2. 如果你想要公平，那就成为规则的制定者 46
- 3. 抱怨环境，不如适应环境 48
- 4. 没有后悔药，就别做后悔事 50
- 5. 对已经“泼出去的水”惋惜，是一种无意义的抱怨 52
- 6. 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 55
- 7. 你找的“借口”越圆满，你离成功就越远 57
- 8. 自身烦恼是用笔都难以“圈”定的 59
- 9. 没有一种冰不被努力的阳光融化 61

· 第四章 ·

懂得感恩，还有什么事情值得抱怨

1. 能够“存在”就是一种幸福 64
2. 感恩之心是幸福人间的“调味料” 66
3. 苦难造就了坚毅的翅膀，顺遂给了平庸的一生 68
4. 感谢你的对手让你至臻完美 70
5. “错过”并不比“得到”悲伤，至少有完美的想象 72
6. 不要做一只生活中的“白眼狼” 74
7. “吃不了兜着走”也是一种对生活的感恩 76
8. 感谢“逼”着你优秀的压力 78
9. 用愧疚的心看自己，用感恩的心看世界 80

· 第五章 ·

人生在知足中满足，在淡泊中进取

1. 贪婪是灵魂和肉体的恶魔 84
2. 追求的完美往往是种不完美 86
3. 放下“重负”，才能轻松前行 88
4. 心有妄求，永无宁日 90
5. 别让自己成为争名夺利的奴隶 92
6. “见好就收”也是一种勇气 94
7. 别对生活“自作多情”，生活它很“花心” 96
8. 如果没有“当初”，就无谓当下的“失去” 98
9. 我们不缺少幸福，而是缺少发现幸福的心 99

中篇 不生气：生气如同饮鸩止渴，生气等于慢性自杀

逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。为了小事而斤斤计较，怒不可遏，仔细想想有点可悲、可怜；在别人招惹你的时候，把那些烦恼视为微不足道，随缘自适，实在是种风度、境界。为了别人的错误而气坏自己的身体，如此愚蠢的“自我牺牲”别人不会觉得你伟大，反而觉得你很好笑。刘心武说：“对不起是一种真诚，没关系是一种风度。如果你付出了真诚，却得不到风度，那只能说明对方的无知与粗俗。”将自己的心放宽一些，才能够容纳更多的东西。在这个世界上，宽容永远比报复更有力。得罪你的人，因为你的不生气而敬佩你，因为你的宽容而羞怯自己，这才是你最大的成功。

· 第六章 ·

不能宽容他人，就只能苦了自己

1. 心的“容积”若很大，没有什么装不下 104
2. 最高贵的复仇之道是宽容 106
3. “锱铢必较”是痛苦的根源 108
4. 当“小肚鸡肠”遇到“大度雅量” 110
5. 给别人一个机会，给自己一条退路 112
6. 站在敌人的身边去，把敌人变成自己的朋友 114
7. 别站在你的角度看我，你看不懂 116
8. 不要拿别人为难自己，也不要拿自己难为别人 118
9. 宽容别人就是宽容自己 119

· 第七章 ·

不忍寸步难行，忍能成大事

1. 修炼容忍之道，不要败给“火气将军” 123
2. 不要与“疯狗”对咬，“狂犬病毒”会害了你 125
3. 对于“多有得罪”，给自己三分钟的时间 127
4. 谁出门还没踩到过几回“狗屎” 129
5. 君子报仇，十年不晚；小人报仇，从早到晚 131

6. 狮子不会因为听到狗吠而回头	133
7. 忍耐就是能耐，小忍才能大成	135
8. “逞英雄”的行为，其实就是“纸老虎”	137
9. 一时的“屈”也是为了“伸”得更远	139

· 第八章 ·

强求必有所失，随缘必有所得

1. 不要被过多的“目标”牵着走	142
2. 从执念中“抽离”，坚持不是偏执	144
3. 万事万物皆因“缘”定，不要刻意的强求	146
4. 过去已逝，未来还没有生，珍惜当下	148
5. 强扭的瓜不甜，强求的爱不远	150
6. 万事皆有缘，人生当随缘	151
7. 一生得失总是“零”	153
8. 有意义就是好好活，好好活就是有意义	155
9. 聚散离合本是缘，得即高歌失即休	157

· 第九章 ·

会欣赏是种本领，能鼓掌是种大度

1. 看别人不顺眼，是自己修养不够	161
2. 坦然的接受事实也是一种勇敢	163
3. 自满骄傲是招灾引祸的根源	165
4. “争不断，理还乱”没有争来的赢家	167
5. 无声胜有声，能倾听是种涵养	169
6. 向那些比你优秀的人学习	171
7. 摘下你的“有色眼镜”，你才能真正的看清每个人	173
8. “正面批评”与“恭维奉承”距离是天地之遥	175
9. 过多的挑剔会让你变成“孤家寡人”	177

· 第十章 ·

世上本无事，庸人自扰之

1. “没心没肺”的人，没有苦恼····· 180
2. 给你的“野心”一次行动，没有捕捉不到的“猎物”····· 182
3. 如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼····· 184
4. 不要活在别人的世界里做“影子”····· 186
5. 爱慕虚荣不过是自己给自己准备的“陷阱”····· 188
6. 炫耀布施，其实就是“自掌其掴”····· 189
7. 人生没有完满，有“选择”总有“放下”····· 191
8. 吃别人嚼过的“馍馍”是没有任何味道的····· 193
9. 若喜欢“钻牛角尖”，只能“伤心太平洋”····· 195

下篇 不失控：控制好情绪，才能管理好人生

情绪有好坏之分，好的情绪能够让人如沐春风，坏的情绪则会让人如暴风骤雨。但是如何掌控自己的情绪，让自己能够拥有一个好的情绪而远离坏情绪这才是最重要的。亚里士多德说：“任何人都会生气，这没有什么难的，但是要适时适所，以适当的方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难了。”真的有了情绪，情绪就是难以抑制的。我们要适当的发泄自己的情绪，还能够让自己不宣泄过度，这就是一种本领。对于情绪的调节并不是对于情绪的消灭，压制自己的情绪只会产生更坏的影响，所以情绪要宣泄，还有不至于失控，这才是值得研究的。情绪不可避免，并不是说情绪不可调节，一个人可以悲伤，但是不要绝望；一个人可以兴奋，但是不要得意。调节情绪其实也是一件生死攸关的大事，不可忽视。

· 第十一章 ·

了解情绪，才能掌控情绪

1. 情绪时代需要怎样主宰····· 200
2. 找到情绪的“源头”，你的情绪从哪来····· 202

3. 给自己制定一个“情绪周期变化表”	204
4. 情绪的“报警号码”是身体状况的改变	206
5. 心再强大，也不能超负荷	208
6. 你要做生活中的“林黛玉”吗	210
7. 人是带着“面具”才能说真话的矛盾体	212
8. 心理暗示是为情绪“掌舵”	214
9. “自我陶醉”比“公开的挑战”更危险	217

• 第十二章 •

掌控自己的情绪，才能掌控人生

1. 上帝欲让其灭亡，必先使其疯狂	220
2. “脱缰的野马”易坠崖	222
3. 艺术的拒绝是情绪的成功发泄	224
4. 冲动在任何情况下，都是最危险的敌人	226
5. “圈养”你的情绪，人生也得不到自由	228
6. 别让他人的“舌头”做你人生的“指挥棒”	230
7. 了解情绪的“脾气”，让它服务自己的人生	232
8. 你不能控制情绪，失败就会控制你	234
9. 不要太紧张，发抖的情绪让一切都混乱了	235

• 第十三章 •

学会适当的给“坏情绪”放个假

1. 别让你的眼泪“泛滥成灾”	239
2. 不要总是在坏的事情面前安装“放大镜”	240
3. 给压抑心灵一个“自救”方式	242
4. 情绪也是一个会欣赏的“艺术家”	244
5. 痛苦的人哭吧，不是罪	246
6. 你也应该有自己的一所“消气健身房”	248
7. 在旅行中冲淡坏情绪，从美景中吸取正能量	250

8. “吃货”的人生欢乐多·····	252
--------------------	-----

· 第十四章 ·

自由转换情绪，让自己做主

1. 你的心态你做主，你的情绪你掌控·····	255
2. 将“怒火”变成“篝火晚会”·····	257
3. 物极必反，学会带着情绪“旅游”·····	259
4. 如果“拼搏疲劳”，就让自己先停下来·····	261
5. 弱者的思路是嫉妒，强者的思路是竞争·····	263
6. 变脸如翻书，转换情绪的“万花筒”·····	265
7. 学会从“乌云”的缝隙中找“阳光”·····	267
8. 不敢开别人的玩笑，那就开自己的玩笑·····	269
9. 变则通，通则灵，灵则达，达则成·····	270

· 第十五章 ·

如何选择正确情绪掌控智慧人生

1. 别给你点“阳光”就“灿烂”·····	274
2. “本性流露”永远胜过“豪言壮语”·····	276
3. 放弃“原则”的人和“投降者”没有差别·····	277
4. 没有“自律”，就只能受“诱惑”的摆布·····	279
5. 既然“覆水”难收，就干脆让它流吧·····	281
6. 赶跑坏心情，调整好心态·····	283
7. 心若向阳，无谓悲伤·····	285
8. 看云识天气，看脸知心情·····	286
9. 任何人只要相信自己，就能够看到奇迹·····	288

上篇

不抱怨：抱怨如同诅咒，越抱怨越退步

与其抱怨，不如改变。一个人一旦喜欢上了抱怨，那么也就同时给自己的人生蒙上了悲观的色彩，抱怨会让一个快乐的人变成一个不幸福的人。俄国作家契诃夫说过：“你们只要没有活到大难临头，就不要抱怨，不要发牢骚。人生是千变万化的，所有的事情都有可能发生。”一个人的抱怨其实来源于不满足，在生活中，当你抱怨自己没有鞋穿的时候，你会发现有的人没有脚。一个人与其抱怨消耗自己的时间，不如奋起直追，让自己在努力中，变得更加的与众不同，光彩夺目。

第一章

Chapter 1

淡定的人生，从不抱怨

人生在世，最乐观幸福的状态就是淡定，因为只要拥有了淡定的心态，对于生活的本身就不会有太多的欲望和追求，对于生活中的很多事情也不会苛求，一切顺其自然。如果一个人有了淡定的心态，那么这个人生活中，无论遇到了什么样的事情，都不会产生抱怨的心理，更不会产生抱怨的语言。因为淡定的心理已经将很多事情都看的很开了，对于生活中的很多事情都有必要的准备，所以，万事轻松，一切事情都已经在自己的掌握之中了，而抱怨这个时候就会显得有些多余。所以，做一个拥有淡定心态的人，你的人生就不会有抱怨了。



1. 人生苦短，不要给抱怨太多时间

心态不同，世界就不同

与其用你休闲的时间来抱怨，不如用它坐下来喝杯水，放松一下自己忙碌的心情。人生苦短，身心疲倦。与其浪费自己唇舌的时间抱怨自己的不如意，不如把这份时间安排给自己的奋斗，努力地改变自己只会抱怨的现状。

也许生活中的每个人都被生活中的磨难压得喘不过气来，你在忙碌得空隙之中，挤出来一点点时间，甚至顾不上喝一口水，却将这仅有的珍贵时间留给了抱怨，这其实就是暴殄天物的另一种表现。有的人总是喜欢挤出一些时间来给自己浪费，却总是说自己忙碌的没有自我休闲的时间，其实这种说法就是一种自相矛盾。没有时间休闲，哪还有时间抱怨呢？如果我们每个人都能把自己抱怨的时间安排在投入事情的专注上，相信一定会产生事半功倍的效果。时间是宝贵的，每个人都买不到时间，如此珍贵的时间应该花费在真正有意义的事情上面，而不应该仅仅停留在抱怨的层面上。

生活在社会中的人，都无法避免来自生活中的压力。有的人为柴米油盐发愁，有的人感慨自己四处奔波。其实能够有时间为自己的理想而奔波，也是一件了不起值得人艳羡的事情。这个世界上总是有些人没有自己的时间来做自己的事情，疾病、灾难无情地夺走了他们的一切，如果他们都能够用伤痛和抱怨的时间，鼓起勇气继续生活，你有什么权利让自己堕落，让自己那么轻易的被生活中的苦难打败？

距离考会计证还有3个月的时间，小喜开始着急了。他每天除了做生