

一部适合放在案头、枕边随时翻阅的哲理圣经
一本助你成就完美、走向成功的人生指南

不生气的 智慧



安妮 主编

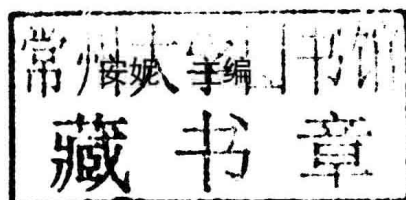
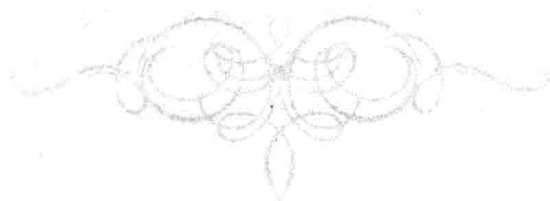
一部温暖心灵、改变千万人生的全球经典书籍
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经
一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

一部适合放在案头、枕边随时翻阅的哲理圣经
一本助你成就完美、走向成功的人生指南

不生气的 智慧



一部温暖心灵、改变千万人生的全球经典书籍
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经
一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的智慧 / 安妮主编 .—北京: 外文出版社, 2013
ISBN 978-7-119-08296-7

I . ①不… II . ①安… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 098497 号

总 策 划: 杨建峰
责任编辑: 王 蕊
装帧设计: 松雪图文
印刷监制: 高 峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

不生气的智慧

主 编: 安妮
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 北京德富泰印务有限公司
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-08296-7
定 价: 59.00 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995960)

P R E F A C E

前言

在我们的生活中,总是有很多不如意的事,在遇到烦恼和不愉快的时候,很多朋友会生气。就生气的负面性而言,我们有必要时时提醒自己:怒气会让人愚蠢。如果一个人常常为了一些小事而生气,就不可能保持健康的心态。

世界上很少有通过生气就使问题和矛盾获得解决的;相反,常常会因为生气而把事情搞砸。生气时,没了后退之路和回旋余地,小事也能闹成大事,甚至不能收拾,过后悔之晚矣。哲学家康德说:“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”这句话非常富有哲理。生活中,人来人往,总免不了磕磕碰碰,一遇到不顺心的事就生气,与其拿别人的错误来惩罚自己,还不如就当是过眼云烟,一笑而过,这样既不伤害自己的身体,又能保持良好的心态,何乐而不为呢?

生活中凡事都能顺风顺水只能是一种美好的愿望,但是我们看到有些人在困境中也能笑口常开;有些人即便生活一帆风顺,依然愁眉不展、忧心忡忡。为什么会有这种明显差异呢?很简单,幸福或不幸的根源在于每个人的心量不同。心胸狭隘,就会被很多事情羁绊,生活中充满纠结和怨恨;心胸宽广,就能平息对立纷争,从而可以感受生活中的快乐和幸福。法国文学家雨果曾说:“世界上最广阔的是海洋,比海洋广阔的是天空,比天空更广阔的是人的胸怀。”

智慧的人在面对困境时,会主动地放宽心,适应环境,不断调整自己所处的位置,不论身处何方,都能以良好的心态去面对。如果遇到不顺心的事,不会抱怨不休,或强行去改变无法改变的事实,而会及时调整自己的心态,将恶劣的环境转换成对自己有利的环境。这样的人,深谙生活的智慧。在竞争激烈的现代社会,只有拥有了宽容的心态,才能容下生活和工作中的荣辱得失。宽心,是心理健康的重要标志。心放宽了,才能让精神时刻保持愉悦,让痛苦与压力远离;心放宽了,才不会凡事斤斤计较,不会为鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀,即使被人误解,也能平和看待,坦然处之;心放宽了,才不会轻易向困难屈服,即使命运对我们很不公平,我们也能顽强抗争,笑看得失;心放宽了,才能从容洒脱,不刻薄、不气恼,即使自己的才华暂时被埋没,也能心情平静,继续奋斗,直到品尝到成功的喜悦。

然而,生活中总有这样一些人:因为心胸狭隘而郁郁不得志;与家人争吵不休,最终妻离子

散；事业中稍有不如意就大动肝火，最终一事无成……凡此种种，真是伤心又伤人。本书针对以上情况，用简单流畅的语言、生动又有针对性的故事，从大度、乐观、忍让等方面入手，向读者讲述了在生活中不生气的智慧，指导读者学会时刻放开自己的心怀，笑对挫折、善待他人、能屈能伸，不再为生活中的不如意而生气，让自己的生活变得更美好。

人生中生气和快乐各占一边，生气的时候多了，快乐就少了。心灵深处，天堂与地狱只有一念之差，你用什么样的方式去思考，就会产生什么样的结果。只要你用心寻找，生活中到处都是迷人的风景。

《不生气的智慧》内容平和而精彩，实例朴实而有趣，极具可读性和可操作性，真诚地希望每一位能读到这本书的读者，都能在生活中放宽心胸、调整心态，成为被好运和幸福包围的人，以赢得自己的精彩人生！

C O N T E N T S

目 录



第一篇 做人何必要生气

第一章 生气等于慢性自杀

很多愤怒都是自找的	2
愤怒的后果很可怕	3
放弃愤怒才能达到目的	4
遇事不要轻易动怒	5
压力越大,“气”越多	6
请默数一分钟再发火	7
天才也难逃怒气噩运	9
要善于克制自己	10
不生气才能长寿	11
让幸福远离生气	12

第二章 家务事不能真生气

家庭和事业都要和谐	14
让家人感受到你的爱	15
不要在家里讲“大道理”	17
及时化解家庭矛盾	18
别让家庭充满着“火药味”	19
正确面对亲人的背叛	21
有宽心,才会有浪漫	21

少唠叨,多幸福	23
何必斤斤计较	24
多给对方一些空间	26
不要苛求婚姻的浪漫	27
爱人之间要多送礼物	29
宽容为爱情保鲜	30
男人要给妻子希望	31

第三章 为名利生气不值得

不要为了挽回面子而生气	34
看穿功名利禄	35
不要追名逐利	36
不要对功名太热衷	38
怀澄清之志,做淡定之人	39
以平常心看待名利	40
删除一些欲望	41
名利不能定义幸福	42
宠辱不惊,去留无意	44

第四章 生气解决不了任何问题

他人气我我不气	47
不要给自己找烦恼	48
气不顺则百病生	49
及时疏导自己的情绪	50
平和的心态对人生更有益	52
成功者善于克己制怒	53
活着是为了享受人生	54
做人要戒怨戒嗔	56

第五章 生气不如争气

多掌握一门技能	58
学习是无止境的	59
学会推销自己	60
化嫉妒为动力	62
埋怨不如强大自己	63
争气总比埋怨好	64
争气要靠自己努力	65
在不断失败中寻找成功	67

第二篇 掌控自己的情绪

第一章 转换不良情绪

不做情绪的奴隶	70
自我暗示可以改变坏心情	71
好脾气让你拥有好福气	72
保持与世无争的状态	74
掌控情绪的人会成功	75
人类命运受情绪影响	77
在认识自己的基础上认识情绪	78
善于掌控自己的情绪	79
积极的情绪造就幸福人生	79
宽容对待坏情绪	81
善于控制自己的思想	82

第二章 积极面对生活中的负面情绪

积极的心态可以改变现状	84
适时地调节情绪	85
拥有一颗平常心	86
合理地释放心理压力	87
苦中作乐也是一种享受	89
每天给自己一个希望	91
偶尔“闭”上你的耳朵	92
冷静是控制愤怒的法宝	93
适当地放松自己	95
通过满足来弥补心中的不平	96

第三章 学会换位思考

试着改变自己的心境	98
善于从别人的角度想问题	99
换一个角度看世界更美好	100
意识到生气的严重性	102
生活没有过不去的坎	103
转变视角,赢得快乐	104
转变你的负面情绪	105
定期给情绪做个大扫除	106

第四章 学会给自己降降压

有压力是正常事	108
突破寻常思维	110
有压力就有动力	111
忘掉压力轻松一下	112
缓解压力的方法	114
积极看待自己	116
磨难助你成功	117
做真正的自我	119
试着勇敢面对所有事情	120
怀有感恩的心	122
偶尔哭一场释放压力	123
在心底播种希望的种子	124
压力无处不在	125

第五章 将身心保持在不生气的平衡状态

接纳坏情绪	128
吃出好情绪	129
色彩给人好心情	130
衣服给人好心情	132
你的梦想是什么	133
忘掉昨天的烦恼	134
各种方式让自己放松	135
不怒不争做人	136
适当地休息有助于缓解压力	138
多回忆美好的事	139
小事也能毁掉一个人	141
平淡才是真	142

第六章 学会欣赏自己的不完美

自信就是美	144
缺点也可以变成优点	145
既自信又坚强	147
保持自我本色	148
不要自找气受	150
不要把自己的错误扩大化	151
任何人都是平凡的	153
命运在自己手中	154

没必要和自己较劲	156
每个女人都很美	157
远离生理的不幸	158

第三篇 不生气的大智慧

第一章 快乐也是一种选择

人生快乐最重要	162
快乐需要一种意识	163
每天都有好心情	164
放松心情,轻装上阵	165
幸福就是自己做主	166
偶尔给心情放一次假	168
生气的天空永远看不到彩虹	169
珍惜眼前的幸福	170
不快乐是因为你活得不够简单	172
快乐还是痛苦在于你的选择	173
快乐就在你的心里	174
快乐可以帮你解脱烦恼	176

第二章 平淡生活要知足

简单的幸福	178
做人要知足常乐	179
欲望越少越幸福	181
知足是通向幸福的捷径	183
随时保持平和的心态	184
懂得感恩最幸福	186
让感恩取代抱怨	187
坚决不做怨男怨女	189
平淡生活,才能快乐常在	190
享受人生乐趣要有平常心	191
别再抱怨,你已经足够幸运	192
常知足才能享清福	193

第三章 吃“糊涂”亏的聪明人

乐观地面对生活	195
做人不妨糊涂一点	196

贵在“难得糊涂”	198
装傻也是一种智取手段	199
揣着明白装糊涂的智慧	200
以德报怨胜于以牙还牙	202
凡事都要看开些	203
吃亏能有好福气	204
得理也要让三分	206
“糊涂”地宽恕,比严厉地训斥更有效	207
做人做事还是糊涂一点好	209
糊涂一点更自由	210
糊涂地吃亏,才是真聪明	211
适当地“回避”一下	213

第四章 生活不能太较真

不要拿别人的错误来惩罚自己	215
坦然面对生活的不幸	216
豁达是一种精神的解放	217
别跟自己过不去	218
做人不要较真	220
斤斤计较只会让自己更痛苦	221
计较是贫穷和失败的开始	223
钻牛角尖容易让自己孤立	224
过分地执着就是计较	225
培养坚忍的意志	226
越“精明”,越吃亏	228

第五章 笑对生活中的不如意

正确看待得失	230
即使一无所有,也不认输	231
不要为失败沮丧	232
不为无法改变的事而生气	234
笑一笑,十年少	235
微笑着面对困境	237
失败了不要生气	238
冷静方能转败为胜	240
积极看待不如意	242
世上没有绝对的公平	243
大事难事看担当,逆境顺境看襟怀	245
人生都有些缺憾	247

第六章 不活在别人的评论中

给自己一个准确的定位	249
生活中的百味杂陈	250
不要活在别人的世界里	251
别人的嘲讽不要放在心上	253
不要把别人的批评放心上	254
活出自己的人生价值	255
不要企盼他人的迁就	257

第七章 小事忍,大事才能成

小不忍则乱大谋	260
先忍后成功	261
唯不争,天下莫能与之争	262
学会藏锋,立于不败	264
胸怀宽广为君子	266
遇事不忍祸自招	267
大肚能忍天下事	268
忍是成功人生的最高境界	269
忍耐并不懦弱	271
忍一时之气,成一世之功	273
忍让是一种气度	274
忍退有度	276

第四篇 提高人生的境界

第一章 有好心态才有好状态

别让“成功焦虑”害了自己	278
心态好胜过一切	279
笑会赶走焦虑	280
积极地暗示自己:没有必要为之生气	281
对自己的尺度要放宽一些	283
拥有快乐就拥有一切	284
用积极的眼光看问题	286
好状态源自好情绪	288

第二章 宽恕别人就是解救自己

有一种习惯叫宽容	290
----------------	-----

有一种姿态叫宽恕	291
宽容是一种人生境界	292
要懂得进退的道理	295
做人要有气量	297
对骗你的人也要包容	299
宽容是一种修养	300
宽容别人才会被宽容	301
笑着包容别人	303
不要存有报复心理	304
宽心才自在	306

第三章 该放就放,人生何必太执着

有失才有得	308
放下就会幸福	309
放下才会远离烦恼	311
无欲则无怒	312
自私最可怕	314
学会把握分寸	315
用平常心看待得失	316
放下就是拥有全世界	318
该放手时就放手	319

第四章 用幽默、快乐照亮生活

自嘲也是一种人生态度	321
幽默可以化解心结	322
幽默可以使人轻松愉快	323
幽默是一种神奇的力量	324
快乐是自己选择的	325
培养“快乐欲望”	326
快乐无处不在	329
风趣可以吹走恼怒	330
可以在公共场合幽默	331
善于发扬快乐	333
让生活充满幽默	334
笑声可以解除忧愁	336
始终保持“娱乐精神”	336

第五章 抱怨是无能的表现

试着学会改变自己	339
----------------	-----

不抱怨才会成功	341
生气不如积极改变	342
不要传播坏情绪	343
抱怨会让你失去机会	344
承受并不是抱怨	346
没有绝对的公平与不公平	347
在职场也不能抱怨	349
没有牺牲就没有收获	350
从来没有命定的不幸	351
不可以习惯抱怨	353
嫉妒者害人害己	353
看清自己再抱怨	355
聪明的人不抱怨	356

第六章 做人心宽路才宽

发扬谦让的美德	358
宽容造就成功	359
任何时候都不走极端	361
原谅别人的冒犯	362
改一下你的嫉妒	364
心有多宽,路就有多宽	365
忍一时受益终生	366
宽容是“破冰”利器	367
上坡也要记得下坡	368
容才雅量的管理者很重要	369

第七章 贪念是痛苦的根源

不贪则不气	371
节制内心的欲望	373
欲望是无底洞	374
做个没有私欲的人	375
别让欲望左右你	376
别让欲望蒙蔽双眼	378
别被贪心主导自己的思想	380
贪婪导致失败	381
以豁达的心态面对诱惑	383

第八章 不要被嫉妒控制

收起嫉妒之心	385
--------------	-----

将嫉妒转化为上进心 386

摒弃攀比的思想 387

借助成功者的力量 389

嫉妒是一种可怕的心理 390

嫉妒是一把双刃剑 391

攀比会扭曲我们的心理 393

认清自己的地位 394

嫉妒是一条吃人的蛇 395

嫉妒别人会毁了自己 397

嫉妒是内心的愿望 398

不可点燃嫉妒之火 398

适时地化解心中的嫉妒 399

嫉妒可以转化为动力 401

第九章 感谢给你制造磨难的人

对伤害你的人也要原谅 402

做一个能经受住“折磨”的员工 403

经历折磨才能成才 404

学会感激和欣赏对手 405

挫折可以激励人 406

挫折使人振奋 408

总有人比你更不幸 409

宽恕你的仇人 410

第十章 心平气和的人生境界

笑一笑压力自然轻 412

以积极的态度去面对现实 413

做做精神振奋操 414

找寻生命的目标和意义 415

把烦恼写在纸上 416

有了不快就哭出来 417

心平气和,学会忍让 419

刻意回避和主动离开的技巧 420

善待自己,不要让闷气憋在心底 421

无聊容易无事生非 423

淡泊明志,宁静致远 424

第一篇

——做人何必要生气——



第一章

生气等于慢性自杀

很多愤怒都是自找的

愤怒是一把摇椅，一旦你坐上去，它就会一直摇呀摇，总也停不下来；如果你跳下摇椅，它自己就会慢慢停下来。生活本已不易，再自找很多气受，岂不是在跟自己较劲？有一个心理学家做了一个很有意思的实验：他要求一群实验者在第一周周末晚上把第二周会生气的事情都写下来，然后投入一个大纸箱中。到了第三周的星期日，他与成员逐一核对每项实际发生的情况，结果发现其中的90%并没有真正发生。

接着，他又要大家把那10%真正发生的让人气愤的事重新丢入大纸箱中。等过了三周，再来寻找解决之道。结果到了开箱的那一天，大家发现这真正发生的10%也已经不足为虑了，因为他们有能力去解决了。

每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，生气也是人之常情。但很多愤怒是人们自己找来的，这就是所谓的自找气受。富兰克林·皮尔斯·亚当斯曾以失眠作比喻，他说：“失眠者睡不着，因为他们担心会失眠；而他们之所以担心，正是因为他们不睡觉。”

生活中，有些愤怒根本是人们主动找来的。本来只是一件微不足道的小事，那些乐观开朗的人多会一笑而过，而那些心胸狭窄的人却会为它大动肝火。痛苦的人不过是养成了愤怒的习惯。他们总是对生活中的事物抱以消极的态度，他们不相信他人，对社会环境和自然环境不满，觉得公司的同事难以相处。

有些潦倒落魄的人总是抱怨上天不公，哀叹自己的时运不济。他们怨天尤人，整日念叨着自己有多么倒霉，却不愿意为改变眼下的困境而努力。

有位自主创业的年轻人，能力不错，他办的公司业务发展得也很好。但后来因婚姻不和谐，他总是动不动就发火，公司的员工忍无可忍，纷纷跳槽了，公司自然也就做不出什么业绩。时间久了，大家都认为在他的公司里不可能有好的前景，没人愿意到他的手下做事。很快，公司就倒闭了。

当愤怒这种情绪出现在老板身上时，那就太糟糕了。情绪具有很强的传染性，老板的愤怒会以最快的速度逐级往下传播，最终让整个公司的员工都满腔怒火，没有心情去工作。

对于自己旺盛的精力，我们不应该用到错误的地方。不要整天想着自己被打压、被虐待、被冷嘲热讽、被不公正对待，好像自己是各种邪恶势力的受害者，时刻沉浸在愤愤不平的怒火中。这其