

STRUGGLE IS BETTER THAN CHAGRIN

不/被/世/界/左/右/做/最/争/气/的/你

张振华 © 著

争气 胜过 生气

多设想一些美好的事物，比如健康、强壮、富裕和幸福；
多养成一些优秀的品格，比如谦让、宽容、自信和勇敢。
将那些消极的东西驱赶出我们的精神世界，就像把垃圾倒在离家很远的地方一样！

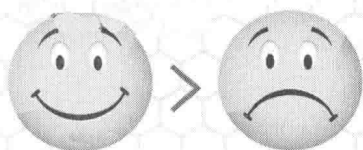
SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

STRUGGLE IS BETTER THAN CHAGRIN

不/被/世/界/左/右/做/最/争/气/的/你



SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

争气胜过生气/ 张振华著. —广州: 广东经济出版社,
2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5454 - 3631 - 0

I. ①争… II. ①张… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①
B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 240794 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东新华印刷有限公司 (广东省佛山市南海区盐步河东中心路)
开本	730 毫米 × 1020 毫米 1/16
印张	17
字数	219 000 字
版次	2014 年 12 月第 1 版
印次	2014 年 12 月第 1 次
印数	1 ~ 4 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 3631 - 0
定价	36.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

前言

做人莫生气，做事要争气

自古有云：“人生不如意之事十之八九。”许多时候，我们在生活中会不可避免地遇到不顺心的事，或者遭受别人的误解、嘲笑，甚至中伤。许多人会因此不能坦然面对，不是抱怨生气，就是大发雷霆，甚至还会为此鲁莽冲动，大打出手。然而这些举动往往都没有好的结果，最终让自己遭殃。

许多时候，生气和抱怨并不能挽回你的过失，也不能改变你的窘境，相反地它只能让你更加痛苦，甚至让你陷入消极的情绪里不能自拔，从而自暴自弃，变得堕落沉沦，丧失应有的斗志。

所以，生气是一种消极的态度。首先，生气会伤害自己，所谓“气大伤身”，生气必然损害你个人的健康。其次，生气还会让你失去理智，从而做出危险的行为，伤人伤己的事件时有发生。

其实，争气才是积极的态度。与别人发生矛盾，与其生别人的气，不如让自己做得更好，使对方对你口服心服；自己造成失误，与其生自己的气，不如吸取经验教训，努力做好下次，让自己更加成功。

俗话说：“人争一口气，佛争一炷香。”可见，人生许多时候都要为自己争

这口气，为自己的尊严而活。要想为自己争气，就需要足够的勇气和毅力，还需要良好的心态。争气不是与别人赌气，而是用自己的实力和成就证明自己的价值，这也是真正赢得别人尊敬的前提。

如果你起点比别人低，没有必要为此嫉妒生气，嫉妒只会给自己带来烦恼。古希腊哲学家说：“嫉妒是对别人幸运的一种烦恼。”面对别人的优势，嫉妒是消极的，你可以羡慕，羡慕可以让你获得努力的动力。

如果你的事业不顺，最多说明你的运气不好，但是你要知道，世上每个人都会有倒霉的时候，并不是你一个人，所以你必须使自己宽心。诸葛亮曾说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”没有淡泊宁静的心怀，一个人的人生道路不可能走得长远，也难以成大器。

现实生活永远充满竞争。所以，生活就像一次次的战斗，充满着成功，也充满着挫折和失败；既有快乐的时候，同样也有悲伤失望的时候。因此面对生活，我们就需要良好的心态，只有良好的心态才能调整自己的消极情绪，从而可以从容地面对生活。

有人这样说：“生气不如争气，斗气不如斗志。”聪明的人会斗志而避免斗气，或者用争气代替生气。只有拥有了积极的心态，才能让自己克服障碍，不会轻易放弃，让自己的人生迈上新的台阶。

所以，做人千万不要生气，要学会淡定，心平气和才是最良好的心态；做事千万要争气，要学会努力，努力才是最积极的心态。

最后，以民间广泛流传着的《莫生气歌》以飨读者：

人生就像一场戏，因为有缘才相聚，相扶到老不容易，是否更该去珍惜。
为了小事发脾气，回头想来又何必，别人生气我不气，气出病来无人替。
我若气坏谁如意，而且伤神又费力，出门在外少管事，早去早归少惦记。
邻居亲朋不要比，儿孙琐事随他去，娃娃降生皆欢喜，人到终年任他去。
吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣，男女老少多注意，莫生气啊莫生气。

目 录

CONTENTS

第一章 不要让别人左右自己

-
- 1 生气是一种自虐：不要用别人的过失惩罚自己 // 2
 - 2 原谅别人的误会：相逢一笑泯恩仇 // 6
 - 3 抬头做人，埋头做事：走自己的路，让别人说去吧 // 11
 - 4 让忍耐熄灭自己的怒火：是可忍，孰不可忍 // 16
 - 5 虚荣是一顶愚蠢的桂冠：人比人气死人 // 20
 - 6 不要嫉妒别人的成功：可以羡慕，不要嫉妒恨 // 24
 - 7 谦让是争执中的“润滑剂”：让他三尺又何妨 // 28
 - 8 不要企图让所有人满意：羊羔虽美，众口难调 // 32
-

第二章
从消极的阴影中走出来

- 1 不要看扁自己：自卑是一种“悲剧” // 38
- 2 不能选择出生，但能选择自己的人生：英雄不论出身 // 42
- 3 破罐子破摔等于放弃生命：留得青山在，不怕没柴烧 // 46
- 4 失败只是一种“过去式”：让今天刷新昨天 // 50
- 5 倒霉不是你的“专利”：天下“乌鸦”一般黑 // 54
- 6 不要做悲观的宿命论者：哀莫大于心死 // 59
- 7 缺陷不是自己的错：太阳也有黑子 // 63
- 8 不要向生活投降：笑到最后才是真正的成功 // 68

第三章
在抱怨的世界，
做不抱怨的人

- 1 控制住自己的情绪：宠辱不惊，去留随意 // 74
- 2 闹市中一颗平和心：非淡泊无以明志 // 79
- 3 不要抱怨世界：牢骚太盛防肠断 // 83
- 4 不要埋怨命运女神：天涯何处无芳草 // 87
- 5 吃亏是福：退一步海阔天空 // 92
- 6 相信未来：病树前头万木春 // 96
- 7 甩掉沉重的心理包袱：且放白鹿青崖间 // 101
- 8 眼泪不属于坚强的人：只有婴儿跌倒才会哭泣 // 106

- 1 做事要冷静思考：冷水中淬出一把好剑 // 112
- 2 处世需灵活变通：生活处处需要“脑筋急转弯” // 116
- 3 凡事量力而行：膨胀的气球只会破裂 // 121
- 4 理性看待过失：不要因错过星星而再错过月亮 // 125
- 5 不要被贪婪蒙蔽：知足者常乐 // 130
- 6 不要对自己苛刻：完美主义者其实很累 // 134
- 7 不要抱有太高期望：期望越高，失望越大 // 139
- 8 不要心急气躁：心急吃不了热豆腐 // 144

- 1 不要计较鸡毛蒜皮的琐事：“神马”都是浮云 // 150
- 2 不要沉迷于酒杯：借酒浇愁愁更愁 // 154
- 3 不要被自己的惰性主宰：懒惰是事业的寄生虫 // 159
- 4 不要让时间从手掌流走：莫等闲，白了少年头 // 164
- 5 不要与机遇擦肩而过：机不可失，时不再来 // 170
- 6 不要企图躺在安乐椅上：平静的水面练不出水手 // 175
- 7 不要在游戏中成为“迷途羔羊”：玩物丧志是古训 // 180
- 8 不要用白日梦欺骗自己：天上不会掉馅饼 // 184

第六章

打点好自己的心态，做生活的攀登者

- 1 给内心注满一杯阳光：太阳每天照常升起 // 190
- 2 做自己心情的主人：不要为打翻的牛奶而哭泣 // 195
- 3 让梦想照耀人生：有志者事竟成 // 200
- 4 用热情点燃生命：指点江山，激扬文字 // 205
- 5 自信是事业的强心剂：天生我材必有用 // 209
- 6 勇气是行动之帆：轻舟已过万重山 // 214
- 7 保持豁达的心胸：柳暗花明又一村 // 218
- 8 磨炼坚韧的毅力：宝剑锋从磨砺出 // 223

第七章

做最成功、最从容的自己

- 1 快乐是一种品质：人世常逢开口笑 // 228
- 2 宽容是一种美德：得饶人处且饶人 // 232
- 3 积极是一种风度：颓废的人没有未来 // 237
- 4 专注是一种精神：大道以多歧亡羊 // 242
- 5 坚持是一种原则：绳锯木断，水滴石穿 // 247
- 6 反省是一种智慧：他山之石，可以攻玉 // 252
- 7 放弃是一种境界：舍得，有舍才有得 // 256
- 8 淡定是一种修养：采菊东篱下，悠然见南山 // 261

第一章

First chapter

不要让别人左右自己

1

生气是一种自虐： 不要用别人的过失惩罚自己

在现实生活中的确会有某些不愉快的人或者事情难免会让我们生气，而有许多人却会经常大动肝火，动不动就发脾气，甚至暴跳如雷，在家里摔碟子摔碗，打骂妻儿，事后冷静下来才感到后悔，但是这个世上并没有后悔的药。

无疑，生气是一种消极的情绪。哲学家康德就曾说过：生气，是拿别人的错误惩罚自己。这话一点不假，一个人生气的时候，其结果只能使自己心中郁闷不爽，对原本香甜可口的饭菜感觉都是苦的，然后茶饭不思，没有心情工作学习，最终让自己变得面黄肌瘦，身体虚弱，精神萎靡不振，甚至一不留心还会感冒发烧。你看，这不是在惩罚自己是什么？

可见，生别人的气无异于伤害自己，这是一种愚蠢的自虐行为。如果为一丁点小矛盾而火冒三丈，“烧”坏的不是别人，而是自己的身体。古老的中医同样也认为，生气是百病之源，也就是说许多疾病并不是从外部引起的，而是由自身的生气引起的。《黄帝内经》中就明确记载：“怒伤肝。”可见，生气最明显的后果就是伤肝，另外还会伤肺，同时也伤脑、伤神，甚至也有可能伤肾、伤胃，总之一句话，生气必然造成伤身，同时也在扰乱和损害心神。中医的理论和实践都证明，生气必然会伤害一个人的身心健康。

一位美国生理学家爱尔马曾通过实验分析说：“一个人如果生气十分钟，那么他所耗费的精力绝对不低于参加一次三千米的赛跑。另外，一个人在发火时，通常很难保持心理平衡，同时体内还会不断分泌一些有毒的物质，这些物质对人的身体健康是极其不利的。”可见，生气绝对不是一件好事，而且是百害而无一利，生闷气的人其实相当于自我折磨。

极度生气的人甚至还会因怒火攻心，吐血身亡，这种现象尽管不是经常发生，但自古至今也并不罕见。比如，英国著名化学家亨特就是一个典型的例子。

在一次医学会上，亨特正在激情澎湃地宣讲。这时台下一位年轻人举手提出了一个问题，打断了他的言论。亨特非常不满，不耐烦地回答了几句。但是这位年轻人却提出了异议，坚决反对亨特的观点，希望他能给予明确的解释。早已不满的教授被一位毛头小伙这样顶撞，终于“刹”不住自己的怒火，肝火旺盛，大气之下导致心脏病复发，还没来得及说话，就当场倒在了讲台上。经过医院抢救无效，这位化学家不幸离开了人世。

这不能不说是一种遗憾。假如这位化学家没有发那么大的火，而是和颜悦色地向年轻人解说，互相交流，那么教授很可能就不会死，甚至可能多活十年，为科学界做出更多的贡献。

上面的例子只是一个意外的特殊事故，具有偶然性。然而平时经常生气的人往往容易会患上“早衰症”，也就是说，这种人普遍会比常人提前衰老。只要仔细观察，你就会发现他们面部容易滋生皱纹，甚至会提早头生白发，比常人较早地进入更年期，乃至缩短寿命等。所以说，生气不仅仅是对自己的惩罚，而且是一种“慢性毒药”。电影《白发魔

女传》里的女主角因为极度生气而一夜头发全部变白，尽管有些夸张，但却生动地表现了怒火的“杀伤力”是非常强的！

我们既要克制住强烈的愤怒，同时也要尽量避免小生气。我们不能忽视这样一个道理，小小的生气有时却会带来非常严重的后果。有一则寓言就恰好说明了一次小小的生气，有时也会意外地给自己带来悲剧性结果。

有一只骆驼在沙漠中行走，中午强烈的阳光照射下的沙漠滚烫异常，也晒得骆驼既饿又渴，骆驼没有发现食物，窝着一肚子火，正不知该向谁发泄。途中骆驼被一小块玻璃片轻轻地磕到了脚掌，骆驼顿时怒火中烧，抬起脚掌把碎片狠狠地踢得老远。可是不幸的结果出现了，骆驼的脚掌划了一道口子，慢慢地流出血来。

傍晚的时候，沙漠上躺着一具骆驼的尸体，它的尸体后面是一串长长的血迹——它因大量失血而死亡，而不是饿死的。

与其说这只骆驼是不幸的，不如说它是愚蠢的。它无疑是死于自己小小的生气，因为它没有必要对一块玻璃片发火，但它却这样做了，悲剧也就因此发生了。

当别人做错了事，你却为此发怒，明显就是一种不明智的举动。“皇帝不急太监急”这句俗语就是对这种人的一种讽刺和警戒。我们没有必要为了别人的过错而让自己过得不舒服。

生气就等于伤害自己，这句话应该成为那些爱发火的人的警钟。

中国有一句谚语：小气伤身，大气伤心。可见人们早已公认“生气有害健康”，但并不是每个人都能“戒”掉怒气。

古今中外，因为大动肝火得病而死的并不罕见，三国时代的周瑜就是一个案例。周瑜风流倜傥，更兼文韬武略，运筹帷幄，称得上是优秀的军事家和青年英杰。但是他却有一个致命的弱点——器量狭小，通俗一点说，他是个小心眼、小肚量的人，后来也正是死在了自己的小肚量上了。他的小肚量首先就表现在对诸葛亮的才华的嫉妒，临死前也在怨愤苍天：“既生瑜，何生亮！”果然他在“三气”之下，怒不可遏，没有把控住自己的消极情绪，最终在一腔怒火中金疮崩裂，吐血身亡。

看来，生气不仅有害健康，甚至可以说，生气可以杀人。遇事平心静气的人才能避免被“怒火”烧伤，也才能在生活中始终保持健康的身心。

2

原谅别人的误会： 相逢一笑泯恩仇

俗话说，不如意之事十之八九，其中一件不如意事就是受到别人的误会。在现实中，每个人都难免会被别人误会，不论是陌生人，还是朋友、亲戚。其实相比而言，我们更容易受到朋友、亲戚等关系比较亲密的人的误会，因为我们与这些人交往的次数更频繁。为了与这些亲友能保持融洽的关系，这也需要我们多加原谅才行。

误会怎么产生的呢？误会是因为一个人主观的错误理解和领会，从而给对方带来某种情绪和心理伤害。因此说，误会来源于交流双方的理解错位，所以才出现了不和谐的“音符”，通常是被误会的一方成为受伤者。

在现实中，受伤者往往很难知道是对方出于无意识的理解错位，而不是出于故意，当然，比较聪明的人会立即意识到是对方领会错误，这样就可以及时点明纠正，因而会消除误会。不过大部分人会很难及时发觉，因而会造成双方的进一步误会。如果不能凭借理性消除误会，就只能凭借你的心态和度量了。始终保持良好的心态，对别人的误会我们可以试着学会包容，一笑了之，那么我们的人生中就会减少许多困惑和烦恼，自然也就轻松了许多，快乐了许多。

相反地，误会甚深的两个朋友如果成为世界上最痛苦的一对仇敌，那么对他们各自的人生会产生一种毁灭性的破坏。有一对恋人就因为小

小的“短信事件”造成误解，导致他们最终分手。

小洋与小宁恋爱了一年多，在两人准备订婚前夕，却发生了因一条短信引起的祸事。小宁在某个周末加班，将手机忘在了家里，然后打座机给在家的男友小洋，让他把手机送到自己的公司来。不巧的是，小洋刚拿上手机准备出门，女友的手机来了一条短信，小洋不禁打开看了一眼。

这不看则已，一看之后立即给小洋带来了沉重的打击，他觉得人生竟然这样残酷，人生的前途也黯淡了许多，并且气愤至极，仿佛胸中一下子积郁了万丈火气。那条短信的内容是：“宁宁，我把钱给你打卡上了，8000元，你查一下，谢谢你，我希望我们还有机会在一起。”而短信的发送者是女友的前男友，小洋曾听小宁说过。

然而事实却并不是小洋所理解的。前任男友的父亲生病住院，紧急情况下向她借钱，小宁背着小洋借给他8000元。事后前男友在银行账户上还钱后并发了这条短信。就因为这条没有来头的短信让小洋误会极深，以为小宁与前男友藕断丝连，而且关系非同一般。

小洋跟女友在她的公司门口大吵一顿就离开了，小宁多次打电话想告诉真相，但是男友要么不接，要么就在另一头大骂她不知廉耻，脚踩两条船等等。小宁也非常生气，认为男友竟然不信任她，于是两人在误会中一气之下宣告分手。

看来，一条小小的短信就毁了一段爱情、一桩婚姻，当然也毁了未来的一个家庭。不过，事情最后还是出现了转机。几个月之后，小宁平心静气，感觉两人都太傻，好不容易培养了一年多的感情却这样莫名其妙地分手了，太不值得了。因此

小宁便委托一个朋友做撮合人，分别请他们两人做客。在酒席上把事情的前因后果说清楚之后，两位恋人终于冰释前嫌，这才和好如初。

误会不仅会给对方造成伤害，也会给自己带来许多消极的影响，除了心理，还包括身体健康。曾有一份医学研究报告指出：“现实生活中你可能会遭受别人的误会，或者其他无意的伤害，如果你因此长期耿耿于怀，则会对你的生理与心理健康产生不利影响；假如你能选择原谅和忘记，那么对你的健康则大有裨益。”

这个研究报告来自美国密歇根一座医学院。医学院曾对一些受过伤害的志愿者做了一项测试，测试的内容包括血压、心律和肌肉紧张等生理方面。研究发现，受试群中那些忘记并原谅了伤害者的人，比起那些长期未能释怀的受试者，其各项指标都要优良得多，具体表现为：血压相对低，心律比较慢，肌肉也相对放松。这说明当那些受害者原谅了伤害者后，他们其实更加趋于健康，而不是脆弱。

事实上，原谅别人就相当于解脱自己。一个人耿耿于怀，只能成为他与别人之间交流的障碍，更不用说是亲密交往了。因此，对于别人无意的伤害，只要我们能放开心怀，试着学会原谅，就会融化彼此之间僵硬的关系，对于自身的健康必然有益。

世上没有不可解除的误会，只有不愿去消除的误会。而误会造成的后果往往会让自己后悔不已。而误会经常发生在恋人之间，这是一个普遍的社会现象，因为这时热恋的双方都非常敏感，从而给误会提供了“可乘之机”。

有一对大学恋人小毅和小岚就是在误会中错过了姻缘。那天女友小岚去学校找小毅，走到教室门口，发现教室里只有两个人：自己的男友和一位外国女留学生。而且一幕让她非常失