



生气，  
就是拿别人的过错来  
惩罚自己；

不生气，  
就是人生的一种  
境界和气度。



备受世界各大名校推崇的性格自修课

# 很多时候， 你可以 不生气


陈雪——著

不生气，你就赢了

有效的情绪掌控法，  
全面提升自控力的心理必修课

不生气，  
你才是真正的狠角色和大赢家

生活中，总会有人对你说道三道四，总会有人对你指手画脚。  
学会不在意，约束好自己，该做的事做好，该走的路走好，你就没空生气了！

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

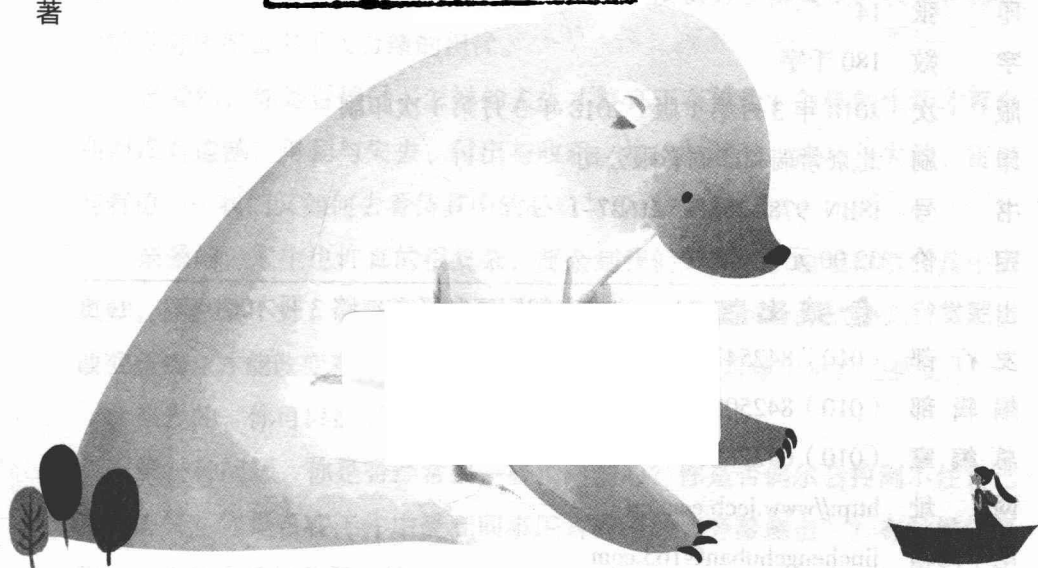


# 很多时候， 你可以不生气

不生气，你就赢了

陈雪——著

常州大学图书馆  
藏书章



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

很多时候,你可以不生气/陈雪著.—北京:金城出版社,2018.2

城出版社,2018.2

ISBN 978-7-5155-1627-1

I. ①很… II. ①陈… III. ①情绪—自我控制—青年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第319009号

## 很多时候,你可以不生气

作者 陈雪

责任编辑 王秋月

开本 710毫米×1000毫米 1/16

印张 14

字数 180千字

版次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

印刷 北京紫瑞利印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5155-1627-1

定价 32.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号100102

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 84250838

总编室 (010) 64228516

网址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

## 做一个快乐自在的心灵富翁

当富有成为当今社会价值观的成功典范，当我们的生活越来越便利越来越享受，当我们的衣食住行、文化娱乐各方面越来越花样繁多，亲爱的，你幸福吗？你快乐吗？

蓦然回首，也许你会怀念物质匮乏的少年时代，因为那里有温馨的情意；也许你想躲开城市的霓虹灯，因为你担负着过多的压力；也许你会想忘记自己的名字，因为你常觉得人生乏味；也许你会羡慕穷乡僻壤里的农夫，因为他们没有你那么多千头万绪的担忧。

亲爱的，你是否想过：怎样的人生才算真正有价值？怎样的生活才算自在而没有遗憾？得到与失去、付出与收获、快乐与忧愁、成功与失败、富有与窘迫……我们又如何去看待其中的必然与不必然？

亲爱的，人生也许真的很复杂，复杂到我们穷其一生也难以解开其中的奥妙，既然解不开，何妨换个角度来看待呢？也许正如爱弥尔所说：“只有改变想法，才能改变看法；只有改变看法，才能改变对整个世界的感受。”

亲爱的，你可以试着来回答两种问题。

第一种问题：你是否经常因一些琐事烦心？你是否偶尔会控制不住自己发脾气？你是否在工作中受到同事闲言碎语的“旁敲侧击”？有时候你是否会忍不住和他们争辩一番？

大多数人的回答是：是的。只有极少数的人回答：不。

第二种问题：你是否有着未来三年的人生计划并把它装在自己的脑子内？你是否时时审视自己有没有做到足够宽容和乐观？你是否因某个难题生出一些创意？你是否依靠自己的谅解和幽默又赢得一位朋友？

同样，回答的人很多，但大多数的结果是：NO。只有极少数的人回答：是。

亲爱的，你的答案呢？你的答案和大多数人一样或者只和极少数人一样？不过这并不重要，重要的是：你应该坚持不断地培养自己的心智——不要因琐事斗气，不要和小人纠缠，不要被逆境击垮，不要为贫穷哀叹，也不要因物质富有而小视精神的升华，更不要因工作的繁忙而忽略和家人共享的时光……

前面有阴影，你看到的是灰暗，还是背后一直跟着的阳光？

外面吹着风，你是无奈地拨弄乱发，还是将风筝放上高高的蓝天？

天空下着雨，你是抱怨地上的泥泞，还是等待雨后的七色彩虹？

漆黑的夜里，你是缩在屋中一角，还是走出屋外仰望天空？

你是当一个理智、乐观又豁达的心灵富翁，还是当一个沮丧、悲观又劳累的乞丐？

……

一切都取决于你自己！

目 录  
Contents

001	人生不以成败论英雄	001
002	人生不以成败论英雄	002
003	人生不以成败论英雄	003
004	人生不以成败论英雄	004
005	人生不以成败论英雄	005
006	人生不以成败论英雄	006
007	人生不以成败论英雄	007
008	人生不以成败论英雄	008
009	人生不以成败论英雄	009
010	人生不以成败论英雄	010

第一章 什么是得不偿失的

020	生气? 还是在玩火	003
025	闲气生不得	005
030	闷气伤感情	007
035	怨气最误事	009
040	究竟图个什么	011
045	生气解决不了问题	014
050	糊涂与清醒	016
055	是谁在纠缠不清	018

第二章 不要因小失大了

050	什么是可笑的	023
055	谁夸大了小事?	025
060	面子问题	027
065	一个人的土地有多大	030
070	匹夫之勇要不得	031
075	你的理智与情感是否平衡	033
080	相遇不是用来生气的	035

偏激者不受欢迎	037
学会驾驭自己	039
用智慧驾驭你的情感	041
不要让小事牵着鼻子走	043
不要和老鼠比赛	045
警惕“心理上的炒股”	047
<b>第三章 不必斤斤计较</b>	<b>051</b>
有效率的乐观主义	053
何必斤斤计较	055
不要为打翻了牛奶而哭泣	057
原谅那些无心的人	059
夫妻之间也要“难得糊涂”	061
回忆那些真正美好的东西	064
“饥饿效应”与“陌生化代价”	066
只要我过得比你好	068
不可太自负	070
<b>第四章 生气也需要临机“制动”</b>	<b>073</b>
有理不在声高	075
情绪需要调控	077
找出你的“情绪温度计”	079
与怒气对话	081
释放你的压力	083
学会倾诉	086

做个“感化天使”	088
给个台阶又何妨	090
问题总会解决	093
不要从心里去恨一个人	095
学会遗忘	097
来点儿幽默吧	099
<b>第五章 工作为上，闲气为下</b>	
爱地巴的寓言	101
吃亏是福	103
同事不是冤家	105
遭遇“不合作”上司	107
学会协调与“头儿”的关系	110
办公室八大忌讳	113
导演的风度	115
讨好别人还是做自己	118
是金子总要发光	120
让自己平庸还是卓越	123
做个真正的男子汉	125
让你的“底子”厚一点	127
<b>第六章 有事乎，你需要把它放一放</b>	
来点深呼吸	130
从压力中营救自己	133
放弃也是一种美	135



清除办公室的坏情绪	141
自我暗示法	143
事情总会有变化	145
找到解决问题的力量	147
避免争吵不等于放弃辩护	149
办公室里没有雄辩家	151
人的心意不会因争吵而改变	153
让坏情绪来得快去得更快	156
让他们闭上嘴巴	158
不要让无聊销蚀你的生命	160
<b>第七章 为什么不变通一下</b>	<b>163</b>
以退让开始，以胜利告终	165
巧用“新瓶装旧酒”	167
征服嫉妒者	169
像富兰克林一样	171
绝望之时不忘创新	174
不满，会使你有力量	177
要适应无法避免的事实	179
在恐惧中行动	182
识破小人心	185
学会说“不”	188
与小人斗智斗勇	191

第八章 见好就收，适可而止	197
知足的意义	197
生气也要适度	199
适可而止，见好就收	201
事事求胜愚蠢之至	203
最好不争功	205
适可而止	207
别再惩罚自己	209
把负面情绪当作生命礼物	211
你不必太完美	213

第一章  
什么是得不偿失的



## 生气？还是在玩火

气死我了……气死我了……

想想看，我们的生活中有多少人遇到不顺心的事会这样说呢？你也是这样爱生气、容易躁怒的人吗？是不是经常为了一点小事就大动肝火，甚至气到脸红脖子粗、全身发抖呢？

当你觉得那些糟糕的事让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最佳的发泄管道呢？而且也已经习惯这种方法了呢？可是动不动生气还会导致一个直接的后果，那就是——它会损害你的健康！

美国生理学家爱尔马为研究生气对人健康的影响，进行了一个很简单的实验：把一只玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现：同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，澄清透明，一无杂色；悲痛时的“气水”有白色沉淀；悔恨时有淡绿色沉淀；生气时则有紫色沉淀。爱尔马把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上，不料只过了几分钟，大白鼠就死了。这位专家进而分析认为：如果一个人生气10分钟，其所耗费的精力，不亚于参加一次3000米的赛跑；人生气时，很难保持心理平衡，这时体内还会分泌出带有毒素的物质，对健康不利。

根据美国心脏协会所发行的《循环》杂志中指出，暴躁易怒的人在心脏病发作，或是突然暴毙的概率，比较冷静、不易生气的人有着两倍以上的发生率。

由巴尔的摩马里兰大学的心理学家阿恩沃尔夫·西格曼领导的一个研究小组对101名男性和95名女性进行了研究，其中包括44名已诊断有心脏病的人和99名没有得心脏病的人。研究包括测量每个人在运动之后心脏的血流量。

研究表明，与没有统治欲和性情平和的人相比，有统治欲的人得心脏病的风险会增加47%，易怒的人得心脏病的风险会增加27%。

研究还发现，不直接表达自己愤怒的女性，更容易得心脏病。而倾向于淋漓尽致地表达自己的气愤的男性，也更容易得心脏病。无论是男性还是女性，如果他们经常发怒，也容易得心脏病。

研究人员同时表示：这项研究具有相当的重要性，因为如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康，更是有绝对性的负面影响，尤其对于血压正常的年轻人更是如此。

虽然本研究并没有明白指出高血压病患是否会有心脏病发的机会，但可以确定的是：血压正常而容易生气的人，他们罹患心脏病的概率比其他人高，相对的也增加了危险性。

中国传统医学也认为生气有损健康。《黄帝内经》也明言告诫：“怒伤肝。”肝在生理功能上的作用举足轻重，不仅能分泌胆汁，调节蛋白质、脂肪、碳水化合物的新陈代谢，而且有解毒造血和凝血的作用。

怒伤脑。气愤之极，可使大脑思维突破常规活动，往往做出鲁莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激，气血上冲，还会导致脑溢血。

怒伤神。生气时由于心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。

怒伤肤。经常生闷气会让你颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。

怒伤内分泌。生闷气可致甲状腺功能亢进。伤心气愤时心跳加快，出现心慌、胸闷的异常表现，甚至诱发心绞痛或心肌梗塞。

怒伤肺。生气时的人呼吸急促，可致气逆、肺胀、气喘咳嗽，危害肺的健康。

怒伤肾。经常生气的人，可使肾气不畅，易致闭尿或尿失禁。

怒伤胃。气滞之时，不思饮食，久之必致胃肠消化功能紊乱。

看来，为一点点小事生气，代价也太大了吧？

看完这些医学常识后，原本正在生气的您气消了吗？还是想继续生气呢？

如果为了自己的健康着想，建议您，该收敛收敛自己脾气喽！

不值得！

## 闲气生不得

据说，一代天骄成吉思汗打猎的时候，口渴难耐，正好附近有一洼山泉，他捧起水来喝，一只老鹰疾飞而至，成吉思汗一惊，山泉泼得满地喝水的“渴望”被干扰，成吉思汗大怒，抽出羽箭射杀飞鹰，成吉思汗走上山顶，发现飞鹰被羽箭穿胸而毙，而死鹰陈尸的山泉水源，有只被鹰啄死的大毒蛇。

如果你是成吉思汗，你会怎么做？你会后悔自责？庆幸？自认大难不死必有后福？决定以后不要随便发怒？或在发怒情况下随便决定行动？

谁都会的一件事——生气，那太简单了；但是对应当生气的人生气，生气得恰到好处；以及为正当的理由生气，用正确的方法生气——那就不简单了；而且也不是每个人都有能力驾驭的。

闲气，是由生活琐事而生的不该生的气。有趣的是，生闲气的对象大多是生气者自己的家庭成员或身边的同事。常生闲气有三害，一害自己的身体。生闲气时心里不痛快，心情压抑或烦躁，这种消极情绪若经常出现或反复发生，势必影响人体的正常生理功能，心理平衡失调，免疫功能下降，多种疾病就可能接踵而至。二害自己的事业。因为，不良的情绪不仅会影响工作或学习的效率，还会妨碍与上下级和同事的关系，影响团结，不利于事业的成功。三害他人。生气时常会态度粗暴或出言不逊，使他人心境被破坏，心灵遭到打击。

心理学中把情绪分为心境、激情、应激三种状态。其中，心境是一种使人的一切其他体验和活动都感染上情绪色彩的比较持久的情绪状态。它具有弥散性的特点。当一个人处于某种状态时，看待一切事物都受其影响。良好

的心态使人在接人待物中发生兴趣，不良的心境使人感到凡事枯燥无味，容易生闲气。你在家拿妈妈当“出气筒”，就是不良心境的弥散。

一般说来，人在生闲气时，容易产生发泄、找出气筒等攻击行为。如恶声恶气、摔摔打打、怒目而视、破口大骂、动手打人等。这些攻击行为可能直接针对挫折的制造者，但当觉察出对方不能直接攻击而心中的恶气又要发泄时，常常找个“出气筒”。这“出气筒”可能是人，也可能是物。像《红楼梦》里晴雯撕扇子就是对宝玉责备情绪的发泄。

为什么有些人好生闲气呢？原因无非是以下几类：

(1) 没正经事做，闲得无聊而心绪不佳，或胸无大志，私心过重，遇事好斤斤计较；

(2) 度量太小，或疑心过大；

(3) 对他人要求过高，好挑剔，待己宽而责人严；

(4) 工作或生活失意，遭受挫折时。

闲气多源于生活小事，而在日常生活中，不尽如人意的事儿是经常发生的。就拿在家里吃饭来说吧，菜很可能做得咸一些或淡一些，不大合自己的口味儿。一个想得开的人，菜咸些就少吃点儿，淡些就放点盐，同样吃得香。而对于好生闲气者，会觉得菜不可口，心里不痛快。显然，他们是把那些微不足道的小事儿给夸大了。所以，闲气大多是自找的。

老生闲气的人该问自己一句：我是不是太小心眼儿了？或者太无聊了？胸怀大目标，心想大事，天天有事做，就不会计较琐事而生闲气了。所以奉劝您要**加强修养，宽厚待人，变责人严为责己严**，这样就不会看谁也不顺眼而生闲气了。

凡事“无所谓”就不大容易生气，即使有气也来得快，去得快。俗话说“糊涂也有糊涂福”，如果一个人执着地喜欢书画，他就是墨泼裘也不会为此生气着急。我们提倡：人应糊涂一点，尽量少生气。即使生气也应尽快宣泄，一定不要超过3分钟。



## 闷气伤感情

所谓闷气是有气不发，强憋在心的气。这种气对身体危害甚大。因为，生气对健康的危害程度主要取决于气的强度和持续时间的长短。闷气憋在心里，不向外发泄，一般持续时间均较长。这种不良情绪压在心头不消散，可导致食不甘味，睡不坦然，机体的抗病力随之下降而有损于健康。同时，气憋在心里，常是越憋越重，甚至达到难以承受的程度。这时再骤然发泄，如同山洪暴发，即大发雷霆，称之为盛怒，而盛怒则会对身心造成更大的伤害。

但我们更想说的是闷气也会伤害人与人之间的感情。

最怕两个最亲或关系最密切的人同时相互生闷气。就如夫妻之间因为一点鸡毛蒜皮的小事斗气，谁也不服输，不先开口，于是就会对身心健康和相互的关系造成严重的损害；而且夫妻关系也会日益紧张，隔阂加深，相互感情受到伤害，甚至会招致严重的后果。

哪些人好生闷气？据调查研究，性格内向或孤僻者，以及平时很少与人交际，朋友甚少，不愿意与亲友同事谈心的人，都比较好生闷气。因此，这些人应该更加重视克服自己性格、修养上的弱点。诚然，改变性格并非易事，但也不是办不到的。这些人应该多参加一些有益身心的社会活动，走出狭小的天地，多结交一些朋友，培养一两项业余爱好，经常参加文娱和体育活动。这些都可以逐步优化自己的性格，开阔自己的心胸。特别是要逐步养成与熟人、朋友、同事谈心、聊天的习惯，心里不痛快就及时向外宣泄。在这方面，尤其需要得到其亲友和同事们的帮助，当发现他们有气憋着、闷在心里时，就应该想方设法引导其将心里话说出来。