

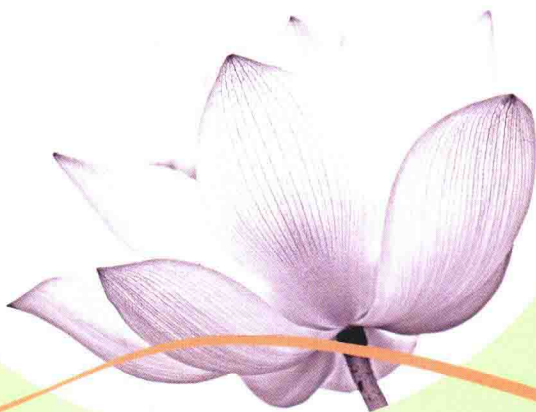
王焕斌 编著

这个世界，动怒无心，生气有意。
不生气，才能成大器。


不生气 的智慧

第3版

做情绪的主人



一本关于管理不良情绪、提升自我涵养的身心修炼书

 中国纺织出版社

不生气

的智慧

第3版

王焕斌
编著

做情绪的主人

内 容 提 要

情绪就像染色剂,感染着人们的喜怒哀乐;情绪又像催化剂,催化着悲老病惧。在现代生活中,随着生活节奏的加剧,人们情绪的波动也越来越大。只有学会做情绪的主人,才能有掌控命运的能力。

本书分析情绪和心理之间的种种联系,通过生动有趣的故事,教会读者不生气的智慧。让读者正确认识自己,正视自己的情绪,从而学会给自己消“气”、学会转化情绪、懂得释放情绪、平静面对挫折。只有做到能控制自己的情绪,才能在复杂的社会竞争中,经受住各种考验与磨砺。

图书在版编目(CIP)数据

不生气的智慧:做情绪的主人/王焕斌编著.—3
版.—北京:中国纺织出版社,2018.1
ISBN 978-7-5180-4396-5
I.①不… II.①王… III.①情绪—自我控制—通俗
读物 IV.①B842.6-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第314940号

责任编辑:闫星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2012年7月第1版 2018年1月第3版第6次印刷

开本:710×1000 1/16—印张:13

字数:184千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



第3版

前言

安东尼·罗宾斯说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”许多时候，并不是我们没有足够的能力和智慧，而是我们没能控制自己的情绪，在很多时候，只有控制好了情绪，我们做事才能游刃有余，才能扫清通往成功路上的障碍。有时，情绪在短时间内就形成了，甚至快到我们无法察觉到它的存在。当然，这样的情绪也有可能给我们带来好运，但在大多时候会在一瞬间破坏我们的生活。或许，我们没有办法改变天气，却可以改变自己的心情；我们没有办法控制别人，却可以掌控自己。在生活中，我们需要调整自己的情绪，理解他人的心情，争做情绪的主人。

有一次，哈里斯和朋友去买报纸，交完了钱，那位朋友礼貌地对卖报人说了声谢谢，但卖报人态度冷漠，没有一句客套话。在回家的路上，哈里斯问道：“这家伙态度很差，是不是？”朋友似乎并不生气，他说：“是啊，他每次都这样。”哈里斯有点疑惑地问道：“那你为什么还对他那么客气？”朋友微微一笑了一下，回答说：“我为什么要让他决定我的行为？”

这就是智者。一位智者，他会紧紧地握住自己快乐的钥匙，他不期待每个人都给自己带来快乐，反而会将自己的那份快乐带给别人，他就是情绪真

正的主人。其实,我们每个人的心中都有一把控制情绪的钥匙,但是,大多数人却不知不觉地将这把钥匙交给别人掌管。在很多时候,掌控不了自己的情绪,情绪就成为了我们的主人,那么,我们的言行就会被情绪牵着走,最后,情绪不仅成为了我们成功路上的绊脚石,还给我们的生活带来诸多的麻烦。

情绪就像染色剂,它感染着人们的喜怒哀乐,同时,它又像一枚催化剂,催化着悲老病惧。在生活中,我们需要好的情绪,这样我们才能获得幸福与成功。不过,有时候我们也会被坏情绪包围,变得沮丧、愤怒,这不仅影响着我们的生活,更重要的是严重损害我们的身心健康。情绪,它在我们的生活中扮演了重要的角色,不同的情绪会让生活呈现出不同的色彩,要想掌握自己的命运,就必须掌控自己的情绪,做情绪的主人。本书主要围绕生气和情绪展开,通过生动有趣的故事,告诉你生气和不良情绪所带来的危害,同时,分析各种“怒气”的来源,给予不同的对策。阅读本书,能够让您轻轻松松掌控自己的情绪,成为情绪的真正主人。

本书在再版的过程中,更新了部分案例,结合心理学的内容,补充了几个小节。希望能给读者带来更多收获。

编著者
2017年7月



目录

CONTENTS

第一章 让“气团”消失,多给自己一些阳光雨露 / 1

- ♥ 第一节 要开心,生气的天空永远看不到彩虹…………… 3
- ♥ 第二节 学看情绪晴雨表,调节出个好心情…………… 5
- ♥ 第三节 不生气是智者的选择,生气是愚者的本性…………… 7
- ♥ 第四节 学学阿Q精神,让自己“Q”起来…………… 9
- ♥ 第五节 做好防护,别让怒气的毒传染到自己…………… 11
- ♥ 第六节 “气团”来袭,本该成功的你会发挥失常…………… 13
- ♥ 第七节 找到“火源”,彻底浇灭不再复燃…………… 15
- ♥ 第八节 了解你的“生气指数”,测测情绪类型…………… 18

第二章 驱逐心底的怒气,用感恩的心靠近你的好运气 / 25

- ♥ 第一节 知足常乐,每个人都呼吸着幸福的氧气…………… 27
- ♥ 第二节 抱怨是毒品,看似是宣泄却会伤害他人…………… 29
- ♥ 第三节 用感恩取代抱怨,你会发现自己更好运…………… 32
- ♥ 第四节 将怨气转化成行动力,生活才会改变…………… 35
- ♥ 第五节 “怨男怨女”在“怨场载道”中失败…………… 37
- ♥ 第六节 珍惜眼前幸福,以感恩心驱走怨气…………… 40



- ♥ 第七节 表达你的感恩,别做可怜的“闷葫芦” 42
- ♥ 第八节 怨者无能又容易后悔,强者无怨亦无悔 45

第三章 扫去挫折的“败气”,打开成功之门 / 49

- ♥ 第一节 失败了不要生气,开心地获得一次经验 51
- ♥ 第二节 想成大事,先锻炼自己的受挫忍耐力 54
- ♥ 第三节 调整情绪,“偃旗息鼓”还是“迎头赶上” 56
- ♥ 第四节 别伤了“元气”,在低处才能更好地“休养生息” 59
- ♥ 第五节 困难面前不要气急败坏,冷静方能转败为胜 62
- ♥ 第六节 改变坏脾气,为自己加油 64
- ♥ 第七节 磨难能够重塑更加完美的自己 67
- ♥ 第八节 不幸也是一种朋友 69

第四章 换个视角换个心情,发现平息怒气的“甘泉” / 73

- ♥ 第一节 “隔岸观火”认识“生气”,知道“救火”的重要 75
- ♥ 第二节 易被激怒的人,是因为他脆弱 77
- ♥ 第三节 心静如水,才能禁得起怒火的挑逗 80
- ♥ 第四节 何必用他人的错在自己的心里点一把火 83
- ♥ 第五节 宽容是一剂解药,放过了他人还解脱了自己 86
- ♥ 第六节 犯错者需要指点,而不是怒骂与责罚 88
- ♥ 第七节 将对焦视角放在更远处,别只看眼前的事与人 91
- ♥ 第八节 不要总高仰着头,低下头也许会发现一脉清泉 94

第五章 莫要自生自气,拔出心底的杂草 / 97

- ♥ 第一节 肯定并欣赏自己,千万不要自己找气生 99
- ♥ 第二节 百气自生,清理自己生气的导火索 101



- ♥ 第三节 别用放大镜看自己的错误 104
- ♥ 第四节 不自信地退却比失败还要可怕 107
- ♥ 第五节 悲观的心境,只会让自己气郁沉沉 110
- ♥ 第六节 不要处处比较,其实你就是独一无二的 112
- ♥ 第七节 你不需要讨好所有人,喜欢自己更重要 115

第六章 将苛责化为勇气,放下不真实的完美 / 119

- ♥ 第一节 不服气的人,不要为得不到的而生气自艾 121
- ♥ 第二节 放弃追逐繁复的完美,张开双臂拥抱简单的快乐 124
- ♥ 第三节 不是你获取不到,而是你没有全心付出 126
- ♥ 第四节 对他人苛求指责,不如点醒自己以身作则 129
- ♥ 第五节 放下你的万般牵挂,无欲无求则不会有怒 132
- ♥ 第六节 坦然面对今天,尽心做好当下的自己 134
- ♥ 第七节 有勇气放手舍弃,才有可能获取最甜的快乐 137

第七章 别跟自己较劲,卸下压力给自己松松气 / 141

- ♥ 第一节 给自己的压力越大的人,往往“气”越多 143
- ♥ 第二节 不要处处惹气生,有效释放心理压力 145
- ♥ 第三节 适当的压力其实能让自己更快乐 149
- ♥ 第四节 用开怀大笑,败一败自己的火气 151
- ♥ 第五节 听一段音乐,看一场电影也能将压力释放 155
- ♥ 第六节 炎热夏季,警惕“情绪中暑” 157
- ♥ 第七节 没有糟糕的环境,只有糟糕的心境 160

第八章 学着把“闷气”吐出来,善待自己才快乐 / 163

- ♥ 第一节 善待自己,不要让闷气憋在心底 165



- ♥ 第二节 生气了不要否认,学会调整自己的心情…………… 167
- ♥ 第三节 向你的知己倾诉,朋友会为你分担一些闷气…………… 170
- ♥ 第四节 闷气让你郁郁寡欢,寻找让自己放松的方式…………… 172
- ♥ 第五节 将自己对他人的“闷气”,用委婉的方式表达出来 …… 175
- ♥ 第六节 幽默地打趣,也许能轻松化开自己心中的郁结…………… 177

第九章 将嫉妒之气化为志气,拼搏出别样的天地 / 181

- ♥ 第一节 嫉妒之气来源于你心底的狭隘与不自信 …………… 183
- ♥ 第二节 正视你的嫉妒心,清醒地挖掘你的“失败点” …………… 185
- ♥ 第三节 热衷攀比、贪恋虚荣的人,早晚会把自己气死 …………… 188
- ♥ 第四节 “羡慕,嫉妒,恨”不如“努力,奋斗,拼”…………… 190
- ♥ 第五节 做独特的自己,你拥有的未必他能得到 …………… 193
- ♥ 第六节 忍得了他人的“坏”,容得下他人的“好”…………… 195

参考文献 / 199



第一章

让“气团”消失，多给自己一些阳光雨露

马克思曾说：“一种美好的心情比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”一份好心情，就如同阳光雨露，能够使我们身心愉悦。然而，对于每一个人来说，心中或多或少都会潜藏着一个“气团”，就像天空并不总是万里无云，有时也会乌云滚滚。“气团”源于坏情绪的积压，从而形成一种消极的心态，主要表现为容易生气、心情时好时坏等。事实上，多给自己一些阳光雨露，我们就可以赶走“乌云”，让郁积在内心的“气团”消失，做情绪的主人。



第一节 要开心，生气的天空永远看不到彩虹

佛说：“烦由心生。”生活中，每个人不过是一个凡夫俗子，怎么会生出那么多的“气团”呢？有什么值得生气的呢？一个人在生气时都有这样或那样的理由：受到了不公正的待遇，受到他人的辱骂，受到朋友的欺骗等。虽然，只要一个人还活着，他就免不了生这样或那样的气，但是，很多时候，我们只是“拿别人的错误来惩罚自己”，本来犯错的就不是自己，何必要生出那么多的气来？何故要抛弃开心呢？而且，生气并不是一件皆大欢喜的事情，既伤自己的身心，又会得罪朋友或身边的人。所以，学会为生活多增加一些阳光雨露，开开心心，不要生气，因为生气的天空是看不见美丽的彩虹的。

德国哲学家康德曾说：“发怒，是用别人的错误来惩罚自己。”别人的错误是应该受到惩罚，但并非一定要通过自己的生气来实现，而且，生气并不能达到惩罚他人的目的。既然错误在于别人，自己为什么要生气呢？难道自己发了很大的脾气，对方就能受到惩罚吗？结果恰恰相反，气得大哭，红肿的是自己的眼睛；气得一个人喝闷酒，伤害的是自己的身体；气得丧失理性，疯狂购物，挥霍的是自己的钱财。其实，这都是对自己的惩罚。而且，生气非但解决不了问题，反而会把问题弄得更加复杂。所以，面对他人有意或无意造成的错误，请学会开心，这样，生活的天空就会时常出现美丽的彩虹。

从前，有一个女子，她心胸狭窄，总是为一些小事生气，每一次生气，她都没有办法控制自己。长此以往，女子的脾气变得越来越坏。为了改掉自己的坏毛病，女子向一位大师求助。见到大师，女子就把自己的苦恼一股脑儿全倒了出来。大师听了，一句话不说，就把女子带到了一个封闭的柴房里，然后把大门锁了。女子气得破口大骂，她一个人在漆黑的屋子里骂了很



久,但是,没有一个人来理会她。女子骂累了,想到自己无论骂多久都是没用的,她又开始哀求大师开门,但是,大师还是无动于衷。

后来,女子沉默了,大师才来到了门外,问道:“你还生气吗?”女子回答说:“我生气的是我自己,我真是瞎了眼,怎么会到你这种地方来受罪!”大师看着远处,说道:“连自己都不原谅的人怎么能心如止水?”说完,拂袖而去。过了一会儿,大师又来了,问道:“还生气吗?”女子回答说:“不生气了。”大师追问:“为什么?”女子无奈地回答:“气也没有办法呀!”大师点点头,说道:“但是,你的气并没有真正的消逝,那气团还压在心里,爆发后将会更加剧烈。”说完,大师又离开了。

又过了一会儿,大师再次来到门前,女子主动告诉大师:“我不生气了,因为这根本不值得。”大师笑着说:“还知道值得不值得,可见你心中还有衡量,还是有气根。”女子不解,问道:“大师,什么是气?”这时,大师打开了房门,将手中的茶水洒在地上,女子想了很久,恍然大悟,向大师叩谢而去。

在大多数的时候,生气并不能真正地解决问题,即使心中有气,问题也未必能够得到解决。而且,生气是一件不值得的事情,既然生气了还是不能解决问题,那何不怀着一份开心的心情来面对呢?在积极乐观的心态下,或许会对解决问题有良好的助推作用。我们摆脱了“气团”的困扰,重新获得了一份愉快的心情,这何尝不是一件美事呢?

哲人说:“生命的完整,在于宽恕、容忍、等待和爱。如果没有这一切,即使你拥有了一切,也是虚无。”生活中本没有那么多的烦恼,只是因为生气太多,烦恼才会形成了“气团”,从而使我们的生活不得安宁。如果你能仔细回想每一件事情,你会发现,原来上天也很眷顾自己,亲人一直陪伴左右,朋友也从未主动离弃。为什么一定要生气呢?“气团”是一种奇怪的东西,若是吞下去会觉得反胃;若你根本不在意它,那么,它会主动消失。如果你总是任由“气团”横冲直撞,那么,乌云将笼罩整片天空;如果根本不在意“气团”的存在,那么,美丽的彩虹会重归生活。人生是有限的,哪里还有多余的时间去生气



呢？在任何时候，我们应该记住：生气是用别人的错误来惩罚自己。

第二节 学看情绪晴雨表，调节出个好心情

哲人说：“人生就像一朵鲜花，有时开，有时败，有时候面带微笑，有时候却低头不语。”人生就是这样，无论我们处于什么样的境地，只要学会看情绪晴雨表，学会调节出好心情，你会发现，人生远没有想象中的糟糕，而我们所遭遇的那些根本不算什么。人生，注定就是一条曲折、困难的路。或许，烦恼无所不在，但是，面对这样一些事情，如果我们能够尝试着打开心灵的另一扇窗户，以一种积极、乐观的心态去面对，你会发现，所谓的烦恼根本不存在。人生依然无限美好，问题的出现并没有改变我们的好心情。有人这样抱怨：“这天老是下雨，还要不要人活啊，今天出门的计划又泡汤了。”而在街头的另一处风景中，一位少女正撑着雨伞散步，享受着雨天带来的那份惬意。我们发现，“下雨”这个事实并没有改变，人所改变的不过是自己的心情。像天气预报一样，情绪也有晴雨表，要想拥有一个好心情，我们要懂得选择“晴朗的天气”，而不是“沮丧的雨天”。

曾经听过这样一个故事：

有个老太太有两个儿子，一个卖伞，一个刷墙。于是，老太太天天闷闷不乐，愁眉苦脸。因为晴天的时候，她担心儿子的伞卖不出去；下雨的时候，她又开始发愁另外一个儿子没法刷墙。后来，一位智者告诉他：“不妨试着换个心情，你想想，下雨的时候伞卖得最多，那卖伞的儿子生意就好，心情就好了；天晴的时候刷墙正好，刷墙的儿子生意就兴旺，心情自然也就好了。这样一来，无论是晴天，还是雨天，对于你来说，心情都没有改变。所以，无论晴天还是雨天，你所应该选择的是一份快乐的心情。”老太太听了，笑逐颜



开,再也不整天担忧天气了。

杯子里有半杯酒,一个酒鬼来了,摇了摇头,十分沮丧地说:“唉,只有半杯酒!”一会儿,又来了一个酒鬼,看到半杯酒兴奋地说:“太好了,还有半杯酒!”杯子里依然是半杯酒,但因为心境不同,心情自然大有不同。其实,每个人的心中都有一份情绪晴雨表,只是我们常常习惯阴郁的雨天,而忘记了晴朗的那方天空。于是,我们的情绪也变得阴郁起来,不由自主地以悲观、消极的心态来面对生活。如此一来,那些本来看起来十分细小的事情,也会让我们火气大发,甚至,阴郁的心情会蔓延开,逐渐影响我们身边的人。心情,与生活一样,是我们可以选择的,即使事情变得十分糟糕,我们也依然选择以快乐积极的心态面对。这样,我们不仅能理性判断事情的真实情况,而且,积极乐观的心态可助我们更好地解决问题。

从前,有一位禅师,他十分喜爱兰花。在平日讲经之余,禅师花费了许多时间来栽种兰花,弟子们都知道禅师把兰花当成了自己生命的一部分。

有一次,禅师要外出云游一段时间。临行前,禅师特意交代弟子:“要好好照顾寺庙里的兰花。”在禅师云游的这一段时间里,弟子们都很细心地照料着兰花,但是,有一天,一位弟子在浇水时不小心将兰花架碰倒了,所有的兰花盆都跌碎了,兰花也洒了满地。这位弟子十分恐慌,决定等禅师回来后向禅师赔罪。

过了一段时间,禅师云游归来,听说了这件事,立即召集了所有的弟子,他非但没有责怪那位弟子,反而安慰道:“我种兰花,一是用来供佛,二是为了美化寺庙环境。我不是为了生气而种兰花的。”

禅师喜欢兰花,是一种情感的自然释放,并不是为了生气而种兰花的。因此,即便弟子不小心弄坏了兰花,禅师也选择了快乐的心情,他不仅没有生气,还安慰弟子要放宽心。面对兰花这件事情,禅师选择了坦然的心情,自己虽然喜欢兰花,但心中却没有“气团”这个障碍,所以,兰花一事并不会影响自己的情绪,禅师依然有一份难得的好心情。而且,深知情绪晴雨表的



禅师明白，自己即使生气又有什么用呢？这样反而会扰乱自己的心情，坏了情绪，不如选择一份快乐的心情，以坦然的心境面对一切，这样，我们才能收获人生的幸福与快乐。

第三节 不生气是智者的选择，生气是愚者的本性

马克·吐温说：“世界上最奇怪的事情是，小小的烦恼，只要一开头，就会渐渐变成比原来厉害无数倍的烦恼。”智者往往不会在意那些小小的烦恼，因为烦恼会成为生气的源头，而生气则是十分愚蠢的行为。生活中，那些生气所带来的恶劣情绪会挑拨起内心的冲动，冲动的结果将会令我们更加生气。这样一来，情绪就会形成一种恶性循环，一发不可收拾。若是远离生气，抑制住内心的愤怒情绪，我们会到达开心的彼岸。哲人这样形容生气带来的愤怒情绪：一个人在生气就像是在喝酒一样，一旦喝下了第一杯，就会一杯接着一杯喝下去，最后，越喝越醉，越醉越喝。于是，那些容易生气的人就这样愚蠢地陷入了愤怒的情绪里，难以摆脱。聪明的人是不会选择生气的，因为他们深知其中的道理，往往只有那些愚者才会选择生气。

一位研究情绪的心理学家曾这样说道：“生气是一种最具破坏性的情绪，它所给人们带来的负面情绪可能远远超过我们的想象。”无疑，对于我们生活来说，生气的情绪，犹如一颗定时炸弹，将严重影响我们的正常生活，使生活失去了原本的平和。一个人在生气时，他的所作所为都是没有经过大脑思考的，处处沾染着冲动的痕迹，虽然，怒气在发泄的那一瞬间是顺畅的，但是，后果却需要我们为自己买单。所以，学会做一个智者，克制住内心的愤怒，不要生气，千万不要因为生气而说出愚蠢的话，做出愚蠢的行为。

从前，在古希腊住着一位名叫斯巴达的人，他有一个很特别的习惯：每



次生气或与别人争吵的时候,他都会以很快的速度跑回家,然后绕着自己的房子和土地跑三圈,跑完以后,就坐在田边喘气。许多人对他这样的习惯很不理解,每次都好奇地问这是为什么,斯巴达总是微笑不语。

斯巴达是一个勤劳而精明的人,在他的努力经营下,房子越来越大,土地也越来越广,但不管房子和土地有大大小小,一旦遇到了自己生气或者与别人争论的事情,斯巴达依然会绕着自己的房子和土地跑三圈。

几十年过去了,斯巴达老了,他的房子变得特别大,土地也变得特别广,不过,这并不会影响他那数十年不变的习惯。每当斯巴达生气的时候,他仍然会拄着拐杖艰难地绕着自己的房子和土地走三圈。好不容易走完了三圈,这时太阳已经下山了,而斯巴达则独自坐在田边,一边喘气,一边欣赏着自己的房子和土地。

这时,孙女在斯巴达身边恳求:“阿公!您可不可以告诉我?”斯巴达感到不解:“告诉你什么呢?”孙女挨着斯巴达坐了下来,说道:“请您告诉我,您一生气就要绕着土地跑三圈,这其中有什么秘密?”斯巴达笑着说:“年轻的时候,只要一和别人吵架、争论、生气,我就会绕着房子和土地跑三圈,一边跑一边想:房子这么小,土地这么少,哪有时间去和别人生气呢?一想到这里,我的气就消了,整个人就变得平和起来,然后又可以把所有的时间都用来努力工作。”孙女感到很不解:“阿公!可是,现在您年纪已经很大了,房子也大了,土地也广了,而且您已经是最富有的人了,为什么还要绕着房子和土地跑呢?”斯巴达温和地说:“可是,我现在依然会生气,为了克制内心的愤怒情绪的蔓延,我在生气时还是要绕着房子和土地跑三圈,边跑边想:自己的房子这么大了,土地这么多了,又何必必要和别人计较呢?一想到这里,我的气也就消了。”

为了克制内心生气的情绪,斯巴达绕着房子和土地跑三圈,跑完了气也就消了。斯巴达这种跑步消气的行为,可谓是智者的行为,因为不生气才是智者的选择,而生气只不过是愚者的本性。