

经典实用，  
全本珍藏

# 处世三不

沈小洁◎编著  
chushisanbu

不生气，  
不抱怨，  
不折腾

一本书，  
可以滋养无数的心灵。

生气不如争气，抱怨不如改变，折腾不如努力。

西苑出版社

职场生存的三大利器

# 处世三不

不生气，  
不抱怨，  
不折腾

沈小洁◎编著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

处世三不——不生气 不抱怨 不折腾/沈小洁编  
著. —北京:西苑出版社,2010.7

ISBN 978 - 7 - 80210 - 778 - 6

I. ①处… II. ①沈… 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(2010)第 125425 号

**处世三不——不生气 不抱怨 不折腾**

---

编 著 沈小洁

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号

电 话:010 - 88624971

网 址 [www.xycbs.com](http://www.xycbs.com)

印 刷 北京晨旭印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 270 千字

印 张 19

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80210 - 778 - 6

定 价 29.80 元

---

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

社会经济快速发展，人们要面对更复杂的社会和经济环境，有的人发现自己的情绪波动加大了，身边的人也时常埋怨自己，每天忙得人仰马翻却又不知何为。所处的人事环境、物质环境也在急速变化中，面对这复杂多变的环境，我们不禁喟叹，现在不仅做事难，做人也难。

一些人之所以感到处世艰难，并不是因为外在的原因，而是自己的思维观念和处世方法出现了问题，愤世嫉俗、圆滑世故、投机取巧、烦闷、暴躁、怨愤、折腾等，好像整个世界都在跟自己过不去。

一个颇负盛誉的企业名人，在一次内部培训会上传授他从业十余年的成功秘诀时说道：“事业成功与否，关键在于如何处世做人。”

的确，处世之道，就是为人之道，今天我们要想立足于社会，就得先从如何做人开始。明白怎样做人，才能与人和睦相处，待人接物才能通情达理，这确实是一门高深的学问，值得我们终身学习。

积极的人处世时始终秉持不生气、不抱怨、不折腾的态度，用一种沉默的隐忍、直接有力的方式来应对一切。

## 不生气

生活中什么样的人都有，因此吵吵闹闹、生气上火也就在所难免。但是一味地和别人争吵，连自己都无法驾驭自己的脾气，甚至都到了失去理智的态度，那它就是一颗炸弹，所造成的伤害也将无法估量。

中国人常说：“不要动气，动气就伤和气；你别生气，生气就坏了元气；你别斗气，斗气就破了财气；你若忍气，忍气便能神气。”

一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，在我们与对方起了冲突的时候，要学会给别人台阶下，最好能够一方面解释，一方面调和，以避免事态的扩大。

### 不抱怨

你是不是心中常怀着一股怨气呢？一天到晚地抱怨自己太平庸，没有什么大才气；抱怨自己没有生在富贵人家，自己多么不幸福，命运使自己尝尽了生活的苦，找不到可以幸福的理由；抱怨身边没有可以依靠的人，影响了自己的成功……

人们就这样一直不断地怨天怨地，仿佛只要自己这样一说就可以摆脱现状，其实到头来最大的受害者还是自己。

莎士比亚曾告诫我们：“使心地清净，是对青年人最大的使命。”没有人是天生注定要不幸福的，除非你自己关起心门，拒绝幸福之神来访。想要改变现状，让事情朝好的方向发展，就要杜绝抱怨，承担起属于你的责任，感受生命的美好和成功带来的喜悦。

### 不折腾

在当下，“折腾”就像流感病毒般感染着身处各行各业的人士，比如股民为股市的起落而茶饭不思，时尚达人为众多派对而身心疲惫，拜金族为眼花缭乱的奢侈品而大破钱财等。若是你一直疲于奔波就会错过生活中很多美好的事情，即使是手拿一杯醇香的红酒，你也会觉得索然无味。其中的原因不是因为生活了无生趣，而且因为你瞎折腾，没有多余的精力来体验生活。

《庄子》里有一句话：“不累于俗，不饰于物，不苟于人，不忤于众，愿天下之安宁以活民命，人我之养毕足而止。”给我们一种新的启示，代表一种全新的生活观念，那就是——不折腾。

不折腾生活观可以说是一种反对浮躁的从容生活态度，从实际出发，不攀比，不跟风，珍惜现有的生活，从而提升对生命高度的认知。

这个世界是很公平的，你遇到的事情，别人也会遇到，坏事不必生气和抱怨，好事也不必折腾个没完，只要放平心态，卸下生气、抱怨、折腾的包袱，将生活当做鸡尾酒一般地来体验，你就会感受到生活的多彩与美好。

# 目录

## 第一篇 不生气

### 第一章 你是烈马的主人吗

你是不是爱生气的人呢？只要别人稍稍有一句话不对头，你就会和他发生口角；有时会把气撒在别人身上；甚至把情绪带到自己的家里，自己在那里越想越气呢？如果你的答案是肯定的，那么你就要小心了，你已经被“情绪”主宰了。

- |     |                     |      |
|-----|---------------------|------|
| 第一节 | 生气有害 .....          | (2)  |
| 第二节 | 你的情绪被“生气”控制了吗 ..... | (4)  |
| 第三节 | 情绪可以互相影响 .....      | (6)  |
| 第四节 | 虚荣是彩色的泡沫 .....      | (9)  |
| 第五节 | 环境影响我们的愤怒 .....     | (11) |
| 第六节 | 别和自己过不去 .....       | (12) |
| 第七节 | 你的“导火索”有多长 .....    | (14) |
| 第八节 | 适当延长“导火索”又何妨 .....  | (15) |

## 第二章 生气之下无好果

生气最直接的结果会影响你的健康,然后伤害你和家人、老板、同事以及朋友之间的感情。在带着情绪的情况下,不但不能让别人服从,对问题于事无补,反而不利于事情的解决。

- 第一节 生气不是问题的答案 ..... (19)
- 第二节 闲气不值得 ..... (21)
- 第三节 闷气是感情杀手 ..... (23)
- 第四节 怨气耽误正经事 ..... (24)
- 第五节 迁怒没道理 ..... (26)
- 第六节 愤怒不能“服”人 ..... (27)
- 第七节 你是怎么表达让你生气的事情的 ..... (31)

## 第三章 你为何生气

究竟是什么原因让你怒不可遏呢?仔细想想,你会发现自己生气就是向别人揭自己的短,向别人透露你的弱点在哪里,实在是不值得。因此我们要学会控制自己的脾气,不要庸人自扰,更不要让鸡毛蒜皮的小事成为心灵的负担。

- 第一节 敌意和仇恨自何处来 ..... (33)
- 第二节 烦恼源自心灵 ..... (35)
- 第三节 压力带来愤怒 ..... (36)
- 第四节 不公平与无能 ..... (39)
- 第五节 不恼恨自身的缺陷 ..... (41)
- 第六节 做人还需要难得糊涂 ..... (43)
- 第七节 不烦恼鸡毛蒜皮的小事 ..... (46)

第八节 留一半清醒留一半醉 .....	(47)
---------------------	------

## 第四章 学会给自己松绑

乐观又积极的思维,能带给人们积极的作为,有利于更好地生活和工作。在生活中遇到能引爆你情绪的事情,就要学会别让这件事把你越捆越紧,甚至把你绑在原地,阻止了你向前的步伐。

第一节 不要沉溺在小事中 .....	(49)
第二节 绕过人生的峭壁——偏执 .....	(51)
第三节 防止你的愤怒日积月累 .....	(53)
第四节 遗忘何尝不是一种美 .....	(56)
第五节 说出你的不满 .....	(57)
第六节 尽释前嫌 .....	(60)
第七节 不拿别人的错误惩罚自己 .....	(63)
第八节 笑泯恩怨,摒却烦恼 .....	(65)

## 第五章 用宽容浇灭怒火

怨恨就像一团麻,要想解开,必须有足够的耐心和善心,心胸狭窄、“英雄气短”的人,只会用极端的办法加剧矛盾。凡在小事上对真理持轻率态度的人,在大事上也是不可信任的。干大事者,往往是那些心胸宽广的人。

第一节 给不悦之情画一个句号 .....	(66)
第二节 太过认真也不可取 .....	(68)
第三节 不让仇恨长出恶之花 .....	(69)
第四节 怨恨是肿瘤 .....	(72)
第五节 和敌人握手 .....	(73)



第六节	从刻薄的人身上学习宽容 .....	(74)
第七节	别走在“不平衡”的独木桥上 .....	(76)
第八节	忘却、宽恕、行进 .....	(78)

## 第二篇 不抱怨

### 第一章 抱怨的背后是什么

抱怨的背后到底隐藏着什么玄机？真是你对事情坏的一面的认识吗？其实，抱怨是一种坏话，会打击你生活和工作的热忱，更是推卸责任的表现，带来周而复始的恶性循环。

第一节	抱怨是不自信的表现 .....	(82)
第二节	是抱怨者为失败找的借口 .....	(84)
第三节	抱怨的牺牲者是自己 .....	(87)
第四节	抱怨是霉运的征兆 .....	(90)
第五节	抱怨者常常不负责任 .....	(91)
第六节	不知不觉陷入抱怨的泥潭 .....	(93)
第七节	想让事情更糟糕，那就抱怨吧 .....	(95)
第八节	抱怨就是往你鞋子里倒沙子 .....	(96)

### 第二章 抱怨是滋生问题的根源

抱怨就像是羊群里的瘟疫一样，人人敬而远之，它并不能为你带来事情的转机，反而会给你带来不必要的新问题，吞噬你所有的快乐和激情，让你和成功渐行渐远。

第一节	任何问题都不是用抱怨来解决的	(99)
第二节	抱怨并不能让你万事如意	(102)
第三节	抱怨产生了,成功走远了	(104)
第四节	抱怨会吞噬你的激情	(106)
第五节	你的事业会在抱怨里沉沦	(109)
第六节	苛求他人的同时也会伤到自己	(111)
第七节	抱怨是一种恶性传染病	(114)
第八节	抱怨者,人远之	(115)

### 第三章 找回不抱怨的自己

不要让抱怨成为你成功路上的绊脚石,搬开那块绊脚石吧!  
把抱怨的时间和精力用到更有现实意义的事情上来,让自己的人生重新出发,走向成功。

第一节	不去抱怨公平不公平	(117)
第二节	快乐始于抱怨的停止	(120)
第三节	走出抱怨的恶性循环	(125)
第四节	对抱怨“say no”	(127)
第五节	学会剔除心中的怨恨	(128)
第六节	沉默远比抱怨更富建设性	(131)
第七节	让思想转个身	(133)
第八节	不抱怨你的沟通才健康	(136)

### 第四章 停止抱怨,不消极处事

抱怨是导致你伸出艰难的罪魁祸首,经常抱怨的人会变得消极,不思进取。只有从思想的源头上认清问题的实质,才能改变你面临的困境,想要事情有起色,就要停下你的抱怨,不以消极的态

度解决问题。

第一节	批评只会让事情变得更糟 .....	(138)
第二节	不抱怨 = 积极思维 + 管住你的嘴 .....	(141)
第三节	只演好自己的角色 .....	(143)
第四节	根治抱怨的良药是感恩 .....	(146)
第五节	为生命叫好,为小事感恩 .....	(149)
第六节	别人的错误也要善待 .....	(150)
第七节	勇于承担责任零借口 .....	(153)
第八节	感谢折磨你的人 .....	(155)

## 第五章 把抱怨变为积极行动

方正自己的态度,尊重需要你处理的每一件事,增加自己的使命感,你得自己为自己去争取你想要的“结果”,积极的行动才能提升你的价值,通过不断地学习和努力,成为一颗闪光的“明珠”,那么以后的事情就会容易得多。

第一节	抱怨是最无用的语言 .....	(157)
第二节	不往坏处想,事情才会向好的方向发展 .....	(159)
第三节	另辟蹊径,打开局面 .....	(160)
第四节	用积极的心态打败抱怨 .....	(162)
第五节	让“要我做”变为“我要做” .....	(165)
第六节	把握当下,快速行动 .....	(168)
第七节	不要固守自己的界限 .....	(170)
第八节	抱怨走开,成功就会属于你 .....	(171)

## 第三篇 不折腾

### 第一章 “不折腾”中的非凡智慧

“不折腾”并不意味着减少自己成功的次数,或者是减慢走向成功的步伐,恰恰相反,“不折腾”可以帮助人们从烦琐无绪的小事中挣脱出来,少绕弯子以最快的步伐和最近的路途大步迈向成功。

- 第一节 不折腾是一种智慧 ..... (174)
- 第二节 解读不折腾的人 ..... (176)
- 第三节 不折腾名人 ..... (181)
- 第四节 不折腾就是破解努力工作的咒语 ..... (188)
- 第五节 “不折腾”,需要眼低手高 ..... (189)
- 第六节 成功但绝不筋疲力尽 ..... (192)
- 第七节 一次做好一件事 ..... (195)
- 第八节 一次完成:不折腾的同义词是高效 ..... (198)

### 第二章 放慢你的脚步,工作不“瞎折腾”

“不折腾”在事业上有清楚的意识,对自己的事业了如指掌,明白自己在公司所处的位置,一个人在工作上花多少时间并不是最重要的,重要的是最后的成绩。而机械地忙碌并不能必然带来成功。

- 第一节 钻石就在你家后院 ..... (202)
- 第二节 两点之间的直线最短 ..... (205)

- 第三节 只要够得到的苹果 ..... (208)
- 第四节 握住大方向 ..... (210)
- 第五节 有时间概念,浪费时间就是“折腾”生命 ..... (213)
- 第六节 运筹帷幄,把握时机 ..... (216)
- 第七节 适当授权,合理分配工作 ..... (218)
- 第八节 寻找工作和生活之间的平衡点 ..... (220)

### 第三章 认准目标,不让理想“白折腾”

很多人都有这样的感觉,在别人已经成功的时候,自己却还在原地打转。其实,深究其根源,这差别在于开始的时候你是否有自己的奋斗方向,并指引着自己前进。只有做事有方向性,才能避免让自己做无用功,避免在毫不相干的事情上浪费时间。

- 第一节 方向不明,只能是“白折腾” ..... (223)
- 第二节 “简化”带来效率,赶走“折腾” ..... (226)
- 第三节 用高效击退折腾 ..... (229)
- 第四节 忙到重点上 ..... (231)
- 第五节 不无的放矢,不搞无效运动 ..... (234)
- 第六节 不炒冷饭,不做无效创新 ..... (236)
- 第七节 不在细节上苦苦纠缠 ..... (239)
- 第八节 一以贯之,自始至终“不折腾” ..... (243)

### 第四章 新健康之路,不折腾你的健康

每天都是一个轮回,你丢不掉工作,可是你可以好好休息;你离不开生活,但是你可以把生活过轻松。把健康放在生命中最重要的位置,化繁为简,抛弃一切不利于你健康的事。

第一节	谢绝应酬,餐厅里的美味“毒药”要不得 .....	(246)
第二节	远离油烟,不折腾者的美食原则 .....	(250)
第三节	休息,是为了更好地投入工作 .....	(251)
第四节	利用爱和激情的情绪带来成功 .....	(253)
第五节	远离喧嚣,徜徉于安静 .....	(256)
第六节	不帮那些无聊的忙 .....	(260)
第七节	用思考替代辛劳 .....	(262)
第八节	在自己的私人时间里关掉手机 .....	(264)

## 第五章 做个简约主义者,不折腾生活

简约并不代表贫乏,或者是空洞无物,简约是一种摒弃繁华后的睿智,追求的是生活精粹和真正价值,“不折腾”的人都明白一个道理,因为还有明天,所以要留一些事情给明天。

第一节	简约主义带来美好生活 .....	(267)
第二节	享受平淡中的点滴 .....	(273)
第三节	零家务不是空谈 .....	(274)
第四节	不折腾者的账单不复杂 .....	(277)
第五节	知足者常乐 .....	(278)
第六节	保持一颗纯洁的童心 .....	(281)
第七节	放下挂念:保持一颗平常心 .....	(283)
第八节	“小资”也可以是活色生香的“小资” .....	(287)

# 第一篇

---

CHUSHISANBU

ಶುಷಿಠಸನ್ಬು

ಶುಷಿಠಸನ್ಬು

ಶುಷಿಠಸನ್ಬು

不生气

## 第一章 你是烈马的主人吗

你是不是爱生气的人呢？只要别人稍稍有一句话不对头，你就会和他发生口角；有时会把气撒在别人身上；甚至把情绪带到自己的家里，自己在那里越想越气呢？如果你的答案是肯定的，那么你就要小心了，你已经被“情绪”主宰了。

### 第一节 生气有害

动不动生气会导致的一个最直接的后果——损害你的健康。

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，动不动生气会导致一个直接的后果——损害你的健康！



美国生理学家爱尔马为研究生气对人体健康的影响，进行了一个很简单的实验：把一支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，对健康极为不利。

美国心脏协会所发行的《循环》杂志中指出，暴躁易怒的人其心脏病发作，或是突然暴毙的概率比较冷静、不易生气的人高出两倍以上。

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者是否会有患心脏病的机会，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，相对地也增加了危险性。

中国传统医学认为，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、