



最有影响力的励志丛书

生气不如争气

励志
畅销书



愚蠢的人只会生气 聪明的人懂得争气

李 宏◎编著

延边大学出版社

最有影响力的励志丛书

生气不如争气

愚蠢的人只会生气 聪明的人懂得争气

励志
畅销书

SHENGQIBURUZHENGGI

李 宏◎编著

生气，
也只有你自己
以积极快乐的
豁达明朗而成功的。



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生气不如争气/李宏 编著. - 延吉: 延边大学出版社,
2010. 12

(最有影响力的励志丛书)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3513 - 5

I. ①生… II. ①李… 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 244497 号

生气不如争气

编 著: 李 宏

责任编辑: 李善姬

封面设计: 宋双成

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号

邮编: 133002

网址: <http://www.ydchs.com>

E-mail: ydchs@ydchs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京旺银永太印务有限公司

开本: 120 × 185 毫米 1/32

印张: 8 字数: 80 千字

印数: 5000 册

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3513 - 5

定价: 15.80 元

前 言

社会竞争的日趋激烈，生活压力的日益加大，人际关系的日益复杂等都让人们的心情变得复杂而敏感。很多看似不起眼的小事也会致使人们生闷气、发牢骚，甚至萎靡不振、迷茫无助、暴跳如雷。其实大可不必这样，因为生气除了自己伤身、伤神以外，还会伤害别人，且对解决问题没有任何帮助，相反还会使事情变得更糟。遇事一味地生气是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只有你自己。人最重要的是把握好自己的心态，以积极快乐的态度面对人生中的一切，你的一生将是豁达明朗而成功的。本书以简单明了的语言阐述了一个个浅显生动的人生道理，让你在阅读之余感受心灵的虚静与旷达，领悟生命价值的熔铸与升腾。



目 录

第一章 生气是拿别人的错误惩罚自己

别用挫折惩罚自己	2
不要为打翻的牛奶哭泣	7
直面现实是一种勇气	11
把缺憾变为前行的动力	18
该拒绝时要拒绝	23

第二章 满怀希望地活着

满怀希望地活着	28
运用自我暗示改变自己	32
敢于向他人证明自己的能力	41
人贵有自知之明	46
心动不如行动	50
永远保持一颗热忱之心	56



第三章 牢牢抓住转瞬即逝的“机遇”

机遇成就辉煌	62
机遇掌握在有心人手中	69
别让权威和虚荣耽搁了自己的机遇	74
处处与人抬杠会失去机遇	80
会和不同的人相处会带来机遇	86
机遇光顾有准备的人	90
机遇在于瞬间的抉择	94

第四章 从容面对命运的曲折

困境是一种契机	98
痛苦是把双刃剑	103
宝剑锋从磨砺出	106
勇气创造奇迹	109
把压力变成动力	114
蝴蝶是毛毛虫长成的	119
最大的对手是自己	126
不经历风雨怎么见彩虹	131
世上没有人注定不幸	135



第五章 在变化中求生存

在变化中求生存	140
新思维带来新思路	144
创新思维创造奇迹	149
抓住创新的火花	155
柳暗花明又一村	159
对习惯和传统说不	168

第六章 培养出个性非凡的自己

性格是一座宝藏	176
好心境修炼好性格	181
好情商锻造好性格	186
退一步,路会更宽	190
让勇敢战胜懦弱	194
设身处地为他人着想	198
能伸能屈方为大丈夫	201
别让嫉妒毁了自己	204
学会与人融洽相处的本领	208

第七章 良好心态造就美好人生

良好心态美好人生	214
----------------	-----



经典智慧口袋书

从从容容过人生	216
学会放松自己的心情	219
快乐来源于知足	223
耐心倾听他人的心声	228
处世无奇但率真	237
说话要投对方以所好	243



第一章

生气是拿别人的错误惩罚自己

遇到令人不快的事件，特别是一些生活中的意外，谁都会产生负面情绪，但是长期深陷其中不能自拔，非但于事无补，而且危害自己的身心健康。如果我们改变态度，将每次的失意当作是考验和磨炼自己身心的机会，把它当作超越自己的一次机遇，那么，我们就会感谢生活使自己进一步看清了人生的真相。





別用挫折懲罰自己

遇到令人不快的事件，特别是一些生活中的意外，谁都会产生负面情绪，但是长期深陷其中不能自拔，非但于事无补，而且危害自己的身心健康。如果我们改变态度，将每次的失意当作是考验和磨炼自己身心的机会，把它当作超越自己的一次机遇，那么，我们就会不再那么消沉，甚至可能会感谢生活使自己进一步看清了人生的真相。挫折会让人更加成熟，这同样是人生的宝贵财富。

例如，美国克莱斯勒汽车公司的总经理李·艾柯卡，当初在福特汽车公司任总经理时，曾因工作不被信任而遭辞退。也就是这次辞退，大大激发了他的自尊心，他不甘沉寂，应聘到克莱斯勒公司当总经理。艾柯卡大胆改革，采用新的管理措施，终于挽救了连年亏损的克莱斯勒公司，公司的财政情况由亏损转为盈利，并在市场占有率上打败了老东家福特公司。

日本著名的实业家原安三郎曾经说过：“年轻时赚一百



万的经验，并不能成为将来赚十亿元的经验，但损失一百万的经验，倒可以培养赚十亿元的经验。逆境是锻炼人才最好的机会。”

许许多多的成功者走过的道路，给人们留下了深刻的启示：艰苦的环境、坎坷的经历不但不能把他们击垮，反而给他们的胜利果实增添了营养。就像中国的思想家孟子那段著名的话：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”正是由于苦难和不幸激发了人们的潜能，使他们学到了许多平时无法领悟的东西，才使那些成功者走出了平庸，取得了非凡的成就。

弥尔顿在双目失明的情况下，写出了流传后世的不朽诗篇；贝多芬在失去听力的困扰下，创作出震撼人心的《欢乐颂》；海伦·凯勒奇迹般的生涯是伴随着失明和聋哑；柴可夫斯基若不是因为自己婚姻的悲剧，就不会在痛苦中写出不朽的名曲《悲怆交响曲》。在中国也有这样的例子，太史公司马迁说过：“盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，更有《说难》、《孤愤》。”

所以说，人们的成功往往起因于我们所遭受的苦难和不幸。若是谈到人的潜在能力，那么可以认为人类最惊人



的特性，就是能把负变成正的力量。

对于自身的弱点和不足、困难和挫折，愚蠢的人会说：“肯定会失败的，这是命中注定，还是认命吧！”有识之士则不会怨天尤人，反而会冷静地思考：“从这件事中我应该学习到哪些教训？如何才能使情况转危为安？如何才能把劣势转为优势？”他会立足于现有的条件，充分发挥自己的创造性和主动性，做出一番事业。

细看成功者的经验，你可以了解到大多数成功者必须经过磨难，然后才能尝到胜利的甜蜜。事情最好是一次成功，但假使无法达到预期的成功，就应该试着把负的变为正的，把否定变为肯定，这就是创造性的开端。沉浸于现实的忙碌之中，没有时间和精力流连过去，成功也就不会太远了。

中国著名京剧表演艺术家周信芳，自幼学艺，7岁时便登台表演，人称“七龄童”，后来他用谐音“麒麟童”作为自己的艺名。就在周信芳先生二十多岁的时候，当时他已经是著名的老生演员，正处于事业顺利发展的时期，他的嗓子因病变得嘶哑，完全失去了往日的洪亮。这种现象在京剧演员身上经常发生，京剧界的行话称之为“倒仓”，很多非常有才华的演员就是因为“倒仓”不得不告别了舞台。周先生在失声后，一度非常痛苦，但他没有消沉，坚持练功，每天早晨，不管刮风下雨都到僻静处喊嗓、



练声。后来，嗓子可以发声了，但是仍然没有恢复到以前的状态。周先生并没有气馁，根据自己嗓音沙哑的特点，潜心研究，创造出一种适合自己的唱法，虽然略带沙哑，但沉郁、雄浑，感情真挚、强烈。重新登台后，周先生的新唱法使观众耳目一新，深受欢迎，迅速红遍了大江南北，名列“四大须生”，他的唱法也成为众人学习的对象。

嗓子失声，可以说是演员的致命伤，许多演员就因此失去了自己的艺术生涯。但是，周信芳先生并没有因此放弃，反而将劣势转变为自己的优势，开创出京剧中一个新的流派，成为京剧老生的一代大师。

不要以为只有那些非凡的人物才能够这样，生活中的普通人在面对不幸时都可以激发出自己的潜能，从而使自己走向成功。美国有一位投资者，他看好农业，于是将自己的全部资金投资了一个农场。但是，当他看到农场时，他才发现自己过于轻信了，他买的那个农场条件非常不好，土地贫瘠，栽种水果或养牛都不行。而此时他已经别无他法了，全部的资金都投在了农场上面。面对打击，他没有怨天尤人，而是积极地想办法。经过研究，他发现，这里的环境非常适宜响尾蛇的生长。他就开始着手饲养响尾蛇。他把这里建设成一个蛇园，请来了驯蛇师，并大做广告，宣传蛇园的特色，吸引了大批的游客。几年下来，光是到这里来参观的游客就有 20 多万人，旅游收入已经将原来的



投资收回了大半。不仅如此，他对响尾蛇进行深加工，提炼出蛇毒，蛇毒是制药业需求量很大的原料，销路很好。他把蛇皮制成皮包和皮鞋，也深受顾客的欢迎，而蛇肉也被制成罐头销往世界各地。这些产品使他获得了丰厚的收益。假如当初他一发现农场的土地贫瘠就心灰意冷的话，绝对不会有这样的成功。面对自己的失误，面对投资失败的打击，他没有放弃，用自己的努力把贫瘠的土地变成了财源茂盛的乐土。

其实这样的例子在我们的生活中比比皆是，只要你留心观察，你就会发现，那些快乐的人们、成功的人们都是在用智慧和勇气与困难搏斗。

人生最重要的不只是运用你所拥有的，任何人都会这样做，真正重要的问题是如何从你的损失中吸取教训，让你的挫折成为你成功的铺路石，这是真正的智慧。

就像一句西方格言所说：命运交给你一个酸柠檬，你得想办法把它做成甜的柠檬汁。



不要为打翻的牛奶哭泣

你可以设法改变三分钟以前发生事情所产生的后果，但你不可能改变三分钟之前发生的事情。

“不要为打翻的牛奶哭泣”是一句古老的英国谚语，但许多人并不能真正理解它的意义。

在纽约的一所中学任教的霍普金斯老师给他的学生上过一堂难忘的课。他所教的班级中的很多学生常常为自己的成绩感到不安。他们总是在交完考试卷后充满忧虑，担心自己不能及格，以致影响了接下来的学习。一天，霍普金斯老师在实验室里为孩子们讲化学试验。他把一瓶牛奶放在试验台的边缘，很容易碰掉。所有的学生都没有注意到这瓶牛奶。在试验过程中，一位学生碰了牛奶瓶，瓶子落在地上，碎了。正当学生为打碎瓶子而不知所措的时候，霍普金斯老师对着全体学生大声说了一句：“不要为打翻的牛奶哭泣！”然后他把全体学生都叫到周围，让他们看着地上破碎的瓶子和淌了一地的牛奶，一字一句地说：“你们仔



细看一看，我希望你们永远记住这个道理。牛奶已经淌光，瓶子已经碎了，不论你怎样后悔和抱怨，都没有办法再让瓶子复原。你们要是事先想一想，加以预防，把瓶子放到安全的地方，这瓶牛奶还可以保存下来，可是现在晚了，我们现在所能够做的，就是把它忘记，然后注意接下来要做的事情。”霍普金斯老师的这番话，使学生们学到了课本上从未有过的知识。许多年后，这些学生还对这一课留有极为深刻的印象。

也许你认为“不要为打翻的牛奶哭泣”是陈词滥调。不错，这句话的确很普通，说是老生常谈也可以。但是你不能不承认，这句话所包含的智慧经过了无数人的验证。但现实生活中，很多人常常忘记这句话。

应当说，你可以设法改变三分钟以前发生事情所产生的后果，但不可能改变三分钟之前发生的事情。也就是说，你无法让时间倒流回到过去，无法让已经成为事实的错误消失，但是你可以让错误成为你未来成功的基石。唯一能够使过去产生价值的办法是，以平静的态度分析当时所犯的错误，从错误中得到教训，把教训铭刻在心，然后把错误忘掉。别忘了，你还要面对新的生活。

做到这一点，是需要勇气 and 智慧的。

一位著名的足球运动员谈起他输球后的感受：“过去我常常这样做，为输球而烦恼不已。现在我已经不干这种傻



事了。既然已经成为过去，何必沉浸在痛苦的深渊里呢？流入河水的水，是不能再取回来的。”

不错，流入河中的水是不能取回来的，打翻的牛奶也不能重新收集起来。但是，你可以在这瓶牛奶打翻后多留心，不让另一瓶牛奶打翻。

一位前重量级拳王在谈到失败时说：“比赛的时候，我忽然感到自己似乎老了许多。打到第十回合时，我的脸肿了起来，浑身伤痕累累，两只眼睛疼得几乎睁不开，只是没有倒下罢了。我模糊地看见裁判员高举起对方的右手，宣布他获得比赛的胜利。我不再是拳王了。我伤心地穿过人群走向更衣室，有人想和我握手，另一些人则含着眼泪，失望地看着我。一年之后我再次和对手比赛，我又失败了。要我完完全全不想这件事，实在是太困难、太痛苦了。但我仍然对自己说，从今以后，我不要生活在过去，不必再自寻烦恼。我一定要勇敢地面对这一现实，承受住打击，决不能让失败打倒我。”

这位前重量级拳王实现了他的话。他承认了失败的事实，跳出烦恼的深渊，努力忘掉一切，集中精神筹划未来。他转向做新拳手的经纪人，为新人经营比赛和策划宣传。他完全投入到自己新的工作之中，没有时间为过去烦恼。这使他感到现在的生活比当拳王时的生活还要快乐。

莎士比亚有一句话：“聪明人永远不会坐在那里为他们