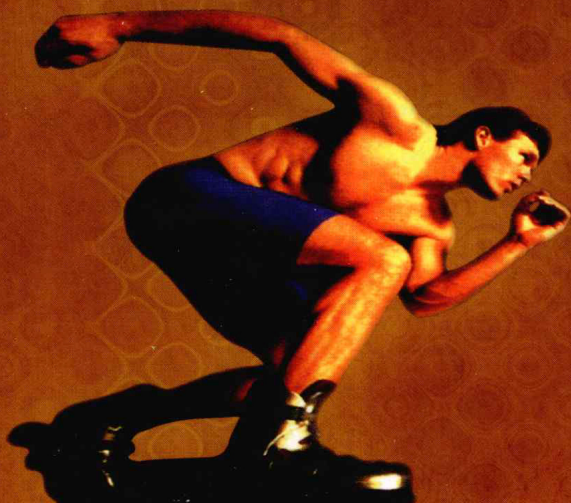




生气不如争气

愚笨的人只会生气，聪明的人懂得去争气

您千万不要因小人翻脸，翻脸不如翻身。
您千万不要为小事生气，生气不如争气。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



生气不如争气

图书在版编目(CIP)数据

生气不如争气:精缩版/隋晓明主编. —北京:金城出版社,
2010.8

ISBN 978-7-80251-536-9

I. ①生… II. ①隋… 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 149059 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

生气不如争气 精缩版

主 编 隋晓明

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米

印 张 17

字 数 175 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-536-9

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

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

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

赖斯 10 岁那年，全家人来到美国首都华盛顿观光游览。就因为黑色皮肤，他们全家被挡在了白宫门外，不能像其他人那样走进去参观！小赖斯倍感羞辱，咬紧牙关注视着白宫，然后转身一字一顿地告诉爸爸：“总有一天，我会成为那房子的主人！”

从此，为了实现这个目标，赖斯数十年如一日，付出超过他人八倍的辛劳，发奋学习，积累知识，培养才干。她不仅熟练地掌握了母语，还精通俄语、法语和西班牙语；考进了美国名校丹佛大学并获得博士学位；26 岁时就已经成为斯坦福大学最年轻的女教授，随后还成为这所大学最年轻的教务长。另外，赖斯还用心学习了网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪训练等，并获得过美国青少年钢琴大赛第一名。凡是白人能做的，她都要尽力去做；白人做不到的，她也要努力做到。她终于成功了，昂首挺胸，堂堂正正走进了白宫，成为美国历史上第一位黑人女国务卿。

被人看不起、被人欺负、不受尊重，这是任谁都会生气的事，但生气有用吗？生气还不如争气。将自己充实好，将不足的地方学习得更圆满，将专业学得更充实，下次再遇到相同的事情，因为自我充实得够，别人也欺负不来。如果只在原地埋怨，而不去争气、努力，那将永远只有生气的份。

巴克拉在上中学时，就对科学实验感兴趣，通过别人介绍，他被允许到一个实验室观察和研究，工作人员都很喜欢他。

有一天，巴克拉遇到了投资该实验室的工厂老板的长孙，这家伙不但不让巴克拉来，还给了巴克拉一记耳光，那些平时对他很好的员工，也都换了一副面孔，不但不替他主持公道，居然还要求巴克拉向老板的孙子道歉！



巴克拉因此大病一场！父母安慰他：“人家仗势欺人确实不对，但你不要因此丧失了信心。你有超人的才能，世界那么大，相信你在任何地方都能做出成绩来！”

他受到很大的激励，下决心做出巨大的成就，来洗刷这一奇耻大辱。巴克拉 25 岁时，出任英国科学院教授。没有想到的是，当年侮辱过他的那位工厂老板的长孙，竟然成了他的学生！巴克拉没有和他计较，但对方却心存羞愧，只听了一堂课，就转身走了。

巴克拉 28 岁时，发现了每种元素都发射一种 X 射线的特征光谱，为此，他获得了 1917 年诺贝尔物理学奖。

在我们没有成功之前，常会遭遇歧视、侮辱和不公对待，使我们既伤心又愤怒。但是，伤心也好，愤怒也好，都解决不了任何问题。最好的做法是自强、自立，以实际行动来证实自己不可轻视。赖斯和巴克拉的成功都证明了一个很朴素的道理：生气不如争气！

第一辑 生活其实很简单/1

把单调的事情丰富化是聪明；把复杂的事情简单化，是智慧。

丰富，有助思考；简单，便于实行。生活其实很简单，过了今天就是明天。

- 拔掉生活中的小木桩/3
- 把痛苦当作一种营养/4
- 感谢压力/7
- 活给自己看/11
- 过好每一天/13
- 控制生活的开关/16
- 留一只眼睛看自己/18
- 你需要的也许只是一块面包/20
- 偶尔可以牵着蜗牛散步/22
- 让失去变得可爱/24
- 让我们疼痛的那部分/25
- 生活原本很简单/28
- 生存没有绝境/30
- 忘记也是一种能力/33
- 为生活设定人生目标/35
- 我的处境并不算最糟糕的/37
- 我们同样可怜/39
- 欣赏生活/41
- 生活的篓子/44
- 幸福在哪里/46

一切都是最好的安排/50

制造快乐/53

学会向后看/56

一切苦难都不会持久/57

知足者常乐/59

给心设个弯道/61

你能成为生活的主宰/62

第二辑 人就那么一辈子/67

无论前面的日子失意还是沮丧，无论生活是顺境还是逆境，无论任何的不愉快或者不得意，都坦然的面对它吧！人就那么一辈子，积极的面对吧！

爱谁都值得/69

从不相信命运/71

大象的路标/74

凡事往好处想/77

烦恼的根源/80

换一种活法/82

快乐即是成功/84

能走多远走多远/86

人生的很多时候都不如想象的那样好/87

人生没有回头路/89

人生如打牌/91

人生要懂得转弯/93

人生就像是一顿自助餐/96

人生没有过不去的坎/98

目 录

Contents

生命中最重要的事/101
活着就快乐/103
为人生预设一座独木桥/105

第三辑 放飞你的梦想/107

每个人都拥有着许多各种各样的梦想，有梦想并为之奋斗的人一定是坚强的人，有梦想并陶醉其中的人一定是浪漫的人。

放飞你的梦想，让胜利的彼岸向你闪光吧！放飞你的梦想，让它化为恒久不变的现实吧！

不能轻易丢掉自己的梦想/109
给梦想一个高度/113
把自己放在最低处/116
不给自己留退路/118
给自己树一面旗帜/120
哪怕只有针尖般大的希望/122
每天给自己一个希望/124
适合的才是最好的/127
心灵先到达那个地方/131
选择一口有希望的缸/132
寻找属于自己的蓝天/134
永远不说不可能/137
盲人点灯/141
宝贝放错了地方就是废物/143

第四辑 挖掘你的潜力/147

你没有做得更好，只因为你还没有更多地发挥出你的潜力。记住，每个人的潜力都是无穷的。

- 发现你的优点/149
- 放大你的价值/152
- 亮出你自己/154
- 最优秀的人就是你自己/157
- 记住你的优势/160
- 缺陷有时也会成为优势/163
- 总有适合你的种子/167
- 比目标远一点点/168
- 别忘了你是谁/170
- 每天淘汰你自己/172
- 自己给自己鼓掌/174
- 说你行你就行/176
- 肯定自己就是成功/178

第五辑 思路决定出路/181

思路决定出路，眼光有多远，发展之路就有多宽，心有多大，舞台就用多大。

- 别指望别人的那只手/183
- 不要往前后左右看/185
- 成功从改变开始/187

成功就在下一个路口等你/191
成功没有时间表/193
成功与失败的分水岭/195
从最近的目标开始/198
挫折也是一种财富/200
淡水就在脚下/203
抖开困难的包袱/206
等待并不等于浪费时间/208
感谢你的敌人/211
给别人一个机会/214
坚持是成功前的状态/216
尽力而为还不够/219
想到了就做/222
土拨鼠哪去了/225
没有意外的成功/226
再试一次/229
你得有一样拿得出手/232
每次成功一小段/236
只是暂时没有找到方法/237
在败棋中寻找胜招/239
把无用变得有用/242
最短的路未必是最快的/245
把一只脚放到另一只脚的前面/248
你只要再迈出一步/250
失败是成功的开始/251
一次只做一件事情/254
宝藏就在身边/257

第一辑

生活其实很简单

把单调的事情丰富化是聪明；把复杂的事情简单化，是智慧。

丰富，有助思考；简单，便于实行。生活其实很简单，过了今天就是明天。

有位城市青年到乡下游玩，看到一位农民把一头大水牛拴在一个小小的木桩上，觉得很奇怪，就走上前去问：“大伯，您不担心它会跑掉吗？”

农民十分肯定地说：“它不会跑掉的，从来都是这样的。”

青年有些迷惑，忍不住又问：“为什么会这样呢？这么一个小小的木桩，牛只要稍一用力不就拔出来了吗？”

农民走近他，压低声音说：“小伙子，我告诉你，当这头牛还是小牛的时候，我就给它拴在这个木桩上了。刚开始它不是那么老实，有时撒野想从木桩上挣脱，但那时它的力气小，折腾一阵子还是在原地打转，见没法子它就蔫了。后来，它长大了，却再也没有心思跟这个木桩斗了。有一次，我拿着草料来喂它，故意把草料放在它脖子伸不到的地方，我想它肯定会挣脱木桩去吃草。可是它没有，只叫了两声就站在原地眼巴巴地望着草料了。”原来这个小小的木桩已经成为大水牛必须遵循的生活规则。

无独有偶，一位科学家曾做过一个实验：将一个很大的鱼缸用一块玻璃隔成两半，在鱼缸的一半放进了一条大鱼，连续几天没有给大鱼喂食，大鱼无精打采地游着。之后，在另一半鱼缸里放进了很多条小鱼。大鱼看到小鱼，顿时来了精神，径直朝着小鱼游去，但它每次都被玻璃撞了回来。第二次，它使出了浑身力气，朝小鱼冲去，但结果可想而知。几次下来，大鱼撞晕了头，它鼻青脸肿，疼痛难忍，于是它放弃了眼前的美食，不再徒劳了。第二天，科学家将鱼缸中间的玻璃抽掉，小鱼们悠闲地游到了大鱼面前，而此时，大鱼再也没有吃掉这些小鱼的欲望了，眼睁睁地看着小鱼在自己的面前游来游去……

生活就是这样让人不可思议，我们往往被一些习惯性的东西困扰，

被眼前的“小木桩”迷惑，把自己束缚在一个固定的圈子里难以自拔。正是这个“小木桩”，使我们不敢大胆表明自己的观点，使我们面对挫折时悲观逃避，采取“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的被动心态。要知道，一个人想获得成功，就必须大胆地拔掉生活中的“小木桩”，打碎心中的“玻璃”，不断超越自己，方能跨入更广阔的崭新天地！

>>>

把痛苦当作一种营养

她是一个命运不济的人。大学毕业后，她在伦敦漂泊，靠打零工糊口。一次，她去曼彻斯特寻找大学时的男友，却未能找到，只好乘火车返回伦敦。在火车上她闷闷不乐，40分钟的路程，她一直望着窗外一成不变的英格兰乡村发呆、幻想。她是爱幻想的人，当她看着窗外那可怜的、黑白花奶牛时，她想到有一列火车载着一个男孩去巫师寄宿学校的情景。突然，一个灵感一闪：一个小男孩在得到魔法学校邀请前，也不知道自己是个巫师。为此，她浮想联翩，兴奋异常。

很可惜，那个晚上她没有带笔，也没有带纸，她很失望，只好闭上眼睛，把浮现在脑海中的每个想法和细节都记住。回到家，她迅速潦草地把在火车上想到的写在一个廉价的小本子上。很快，这样的小本子就装满了一鞋盒。这时，她大胆地决定，要写书，要写成7本书！虽然她还是未出版过作品的作家。

后来，她与葡萄牙的一名记者结了婚。但很不幸，最终丈夫抛弃了她，她带着出生仅4个月的女儿去了爱丁堡。在妹妹的帮助下，靠政府的租房补贴租赁了公寓的一间房屋，她便在厨房的桌上完成了第一部作品的手稿。妹妹对她的作品大为赞赏，这给了她很大的鼓舞。更令她稍感欣慰的是，她的妹夫的公司市中心购买了一家叫尼科尔森的咖啡馆，于是，每天她推着女儿杰西卡前往咖啡馆找一个安静的角落，在女儿熟睡的时候，专心她的写作。

就这样，1997年6月26日，她的第一部作品出版了，一问世就引起了轰动。她就是畅销书科幻小说《哈利·波特与魔法石》的作者英国的JK·罗琳。接着，她先后于1998年、1999年、2000年和2003年陆续推出了这个系列小说的后四部，她预计不久将完成第六部、第七部的创作。随着系列小说的发行，一股“哈利·波特”的热潮在全世界迅速生成。如今，她的作品已被译成60多种语言，在200多个国家和地区销售2亿多册。她被英国女王伊丽莎白授予帝国勋章，美国《财富》杂志曾评选她进入世界百名财富排行榜，她的收入仅次于飞人迈克尔·乔丹。

罗琳成功了，她最爱说的话就是：“人生就是受苦。”尼采说：“受苦的人，没有悲观的权利。”是的，把痛苦当作一种营养，去浇灌坚韧与执著，人生之树就一定会茁壮成长，枝繁叶茂，开花结果。

一位专家在一次演讲中以自己亲身经历发表了这样一段话：“我在27岁那年，就曾遭遇车祸和身患肾病的双重打击，当时在医院里躺了6个月。即便是在出院之后，也仍然面对着一个难题：我不得不改变自己已经习惯了的生活方式。这无异于被剥夺了某种对我来说最为宝贵的东西——丧失了以前曾属于我的选择生活的权利。更不必说在遭受重大不幸之后的最初几天里，我根本不敢相信所发生的事情，常常感到迷惑和心悸，眼前的每件小事都会使我对所发生的不幸产生联想，孤独、抑郁和悲伤几近使我失去生活下去的勇气。

十几年以前，我的大姐也曾遭遇巨大的悲痛，她突然失去了只有1岁零3个月的儿子，而那一年她已经38岁了。据大姐后来回忆说，她的儿子夭折两周之后，她仍能在夜里听到儿子在摇篮里咿呀学语，就像他活着的时候所做的那样；或者是她走在大街上，就会感到在街上碰到的每一个1岁多的孩子都会对她说话。但毕竟，我的大姐以她的方式同生死别离的悲伤做斗争。冬天来临的时候，大姐开始为她已经失去的儿子缝制一套新棉衣。一针又一针，一晚又一晚，她一边仔细地缝着，一边把它当做医治创伤的有效方法，直至最终把她的新作

品完成。几年之后，大姐坐在我的病床前，反复告诉我说：‘你的痛苦是可以克服的。’

悲伤和快乐有着相同的秉性，在生活中像风一样跟随着我们。1997年，我平生最为爱戴和尊敬的人——我的父亲，身患肺癌，去日不多。但为了父亲剩下日子平安度过，和父亲患难一生的母亲没有把病情告诉父亲，自然，母亲无法在父亲面前表达她的悲伤。我担心母亲无法度过这个门槛，便去请教我小学时代的老师，并采纳了他的建议。于是接连两三个星期，我和母亲定期坐在老师办公室里，向他说一说我父亲的病情，或者是我和母亲的绝望，有时，我和母亲还坐在老师的办公室里哭泣。每一次，我的老师都全神贯注地听着我和我母亲的倾吐，就像小的时候，我听他讲课一样。直到有一天，我从别人口中听到一个消息，我的老师、一个有着两个未成年女儿的父亲，当时他的夫人同我的父亲一样，身患癌症正濒临死亡。那一段时间里，我的老师要照顾卧床不起的妻子，要照常工作，还要定期倾听我和母亲诉说自己的不幸。这些事情过去之后，有一天我找到老师告诉他，为了自己在他面前的哭泣，我深感内疚。我又说，你的痛苦肯定比我的要大得多。我的老师的回答能够让我铭记一终生，他说：我们必须以自己的方式正视痛苦和悲伤。

他人有着更大的苦痛——想到这一点时，我就会觉得没有悲痛的权利。当不幸来临时，正视我们的不幸，应该是我们重新找回生活信心的一剂良方。”

每一天，我们都会听到或看到周围许多人的许多不幸，比如车祸，比如疾病，比如亲人的悲欢离合，生者的切肤之痛，等等，其留给家人的是永远的伤痛。

而我们，作为旁观者来说，又有几人会为他们的不幸而黯然神伤呢？反而，我们还会想出许多宽心的话来安慰那些痛苦中的人们，告诉他们一定要坚强，要坚强。

尽管，有时候，我们自己也说不清楚怎么样才算是真正的坚强。

面对他人的痛苦，我们的心胸是豁达的，可是，当自己也遇到磨难的时候，为什么就难以自拔了呢？原来，人都是一样的，对痛苦和不幸都有着特别的敏感。

海伦·凯勒的一句话：“我的眼睛是明亮的，只不过是这个世界太黑暗。”她身受耳聋、眼盲、口哑三种不幸的折磨，她内心的痛苦也许是我们常人难以体会到的，但她如此达观的心态，却让我们看到了一个脱胎于痛苦却又超越痛苦的灵魂。

让我们的胸怀开阔些，再开阔些吧，不仅能装得下幸福，也放得进痛苦，两者本身都是生命的恩惠呵；让我们学着用眼睛和心灵与痛苦交流，正视它，与其把它看成是一种磨难，不如当作是一种磨砺，一种营养，转化为一种强大的动力！

>>>

感谢压力

一位名叫摩德尔丝的美国科学家对两只小老鼠做了一次试验：他把两只小老鼠放在一个仿真的自然环境中，并把其中一只小白鼠的压力基因全部抽取出来。结果那只未被抽取压力基因的灰颜色老鼠走路或者觅食时总是小心翼翼的。在那个面积约500平方米的仿真自然环境里面，灰老鼠一连生活了十几天，没有出现任何意外。它甚至开始为自己积蓄过冬的粮食，也开始习惯这一种没有人类恐吓它和音乐等噪音影响它的仿真实间。而另外一只被抽取了压力基因的小白鼠则从一开始就生活在兴奋之中，它的好奇心远远大于那只小灰鼠。

据摩德尔丝教授的统计数字表明，小白鼠只用一天的时间就把500平方米的全部空间都大摇大摆地观察了一遍。灰老鼠用了近四天的时间才把整个仿真实间全部熟悉。白鼠最后爬上了仿真空间里高达13米的假山，而灰老鼠最高只爬上了盛有食物的那个仅高2米的吊篮。结果小白鼠在仿真空间的第三天，因为没有任何压力而爬上那个