

一味生气是愚蠢，不想生气是境界，
化生气为争气是智慧

★ ★ ★
超值金版

29.00

★ ★ ★



生气不如争气

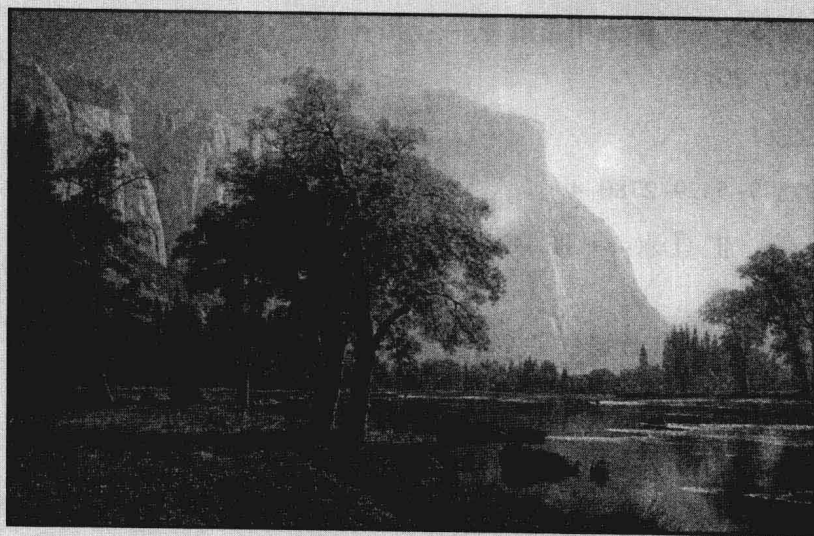
大全集

生闲气不如求顺气 生闷气不如化心气 积怨气不如争运气 空叹气不如长才气
常泄气不如争志气 爱赌气不如讲和气
生小气不如求大气 常憋气不如平心气 发脾气不如降火气
有傲气不如有人气 求名气不如修福气



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



生气不如争气

大全集



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生气不如争气大全集/水中鱼编著. —上海: 立信会计出版社, 2011.3

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2780-4

I. ①生… II. ①水… 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 (2011) 第028655号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 方士华

封面设计 久品轩

生气不如争气大全集

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 25

字 数 472千字

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次

印 数 1-11000

书 号 ISBN 978-7-5429-2780-4/B

定 价 29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

古时候，有一个叫爱地巴的人，他一生气就跑回家去，然后绕自己的房子和土地跑三圈。后来，他的房子越来越大，土地也越来越多，而一生气时，他仍要绕着房子和土地跑三圈，哪怕累得气喘吁吁，汗流浹背。

大家问他：“爱地巴！你生气时就绕着房子和土地跑，这里面有什么秘密？”

爱地巴说：“年轻时，一和人吵架、争论、生气，我就绕着自己的房子和土地跑三圈。我边跑边想，自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间 and 精力去跟别人生气呢？一想到这里，我的气就消了，也就有了更多的时间和精力来工作和学习了。”

大家又问：“爱地巴！你成了富人后，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”

爱地巴笑着说：“边跑我就边想啊，我房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里我的气也就消了。”

我们平时有多少生气的时候？为什么而生气？为塞车，为天气，为股票，为别人的态度，为自己的遭遇？有些人还常常生两次气。第一次是因为某人或某事生气，第二次是生气刚才自己为什么生气，仿佛我们的人生总有生不完的气。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制他们的心情。

当我们容许别人掌控我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现状无能为力，抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。

我们开始怪罪他人，并且传达一个讯息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责！”

此时，我们就把一个重大的责任托付给周围的人，即要求他们使我们快乐。

但一个成熟的人会紧紧握住自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。他的情绪稳定，他为自己负责，别人和他在一起是一种享受，而不是压力。

这个世界是很公平的，没有人一辈子都辉煌，也没有人一辈子都落魄，辉煌与落魄只是一时的，关键是看我们用怎样的心态面对。

智慧的人处世时始终秉持不生气的态度，化生气为动力，积极进取，努力奋斗，为开创自己的美好未来而不断前行。

气是由别人吐出而你却接到口里的那种东西，你吞下便会反胃，你不理它时，它就会消散。人生的幸福和快乐，未必都来得及享受，哪里还有时间生气呢？因此，做人以消气为上策。

本书《生气不如争气大全集》正是为您顺心气、解怨气、化怒气的好助手。全书把人生中遇到的各种各样的气全部收纳进来，用志气、勇气、朝气、和气、才气、大气、运气、福气，来化解和取代闲气、闷气、怨气、怒气、傲气、泄气、赌气、小气、窝囊气，真正地帮助我们完成从生气到争气的改变，收获一个宽舒的人生和幸福的心态。

每个人都希望自己做得优秀，过得顺利。可是每当遇到生活中的烦恼与挫折时，有的人心浮气躁，甚至暴跳如雷，整天处于悲愤与怒火中，结果一事无成。相反，有的人却能心平气和地坦然面对一切并积极地使自己做得更好，用自己的成功化解烦恼和忧愁。这是因为他们真正懂得生气不如争气的道理，也只有这样，一个人才能积极进步，每一天都过得充实而快乐。

目 录

第一章 悉数气的十宗罪，赢得轻松快乐心

气大伤身：生气有损健康	3
气极伤心：生气的极端是绝望	4
气易失和：脾气太大影响人际关系	6
气易误事：效率在生气中被降低	8
气易坏事：小不忍则乱大谋	10
气易失控：不能自控是不成熟的表现	12
气易失足：别动不动就负气出走	13
气易伤情：绝情的“老死不相往来”	14
气易失机：“摔门而去”，后悔的是自己	15
气易失策：一生气，什么也想不出来	16

第二章 百无聊赖生闲气，不如积极适应求顺气

挖出爱生闲气的根	21
莫名的生气只为“小事一桩”	22
多疑心态：你在生谁的气	24
别跟自己过不去，就没人跟你过不去	27
放过青春：老气的年龄，朝气的心态	28
美丑都是福，何必跟容貌斗气	30
生活就是一个甜蜜的负担	32
自己的错误	33
做自己：不必在意别人的看法	35
争口气不是“死要面子”	37

就图个舒心：遇事不钻牛角尖	40
要为明天而准备，不为昨天而哭泣	41
换个角度看问题	42
“随”缘	44
不做完美主义者	45

第三章 不理不睬生闷气，不如与人倾诉缓压力

绷着脸子给谁看	51
生闷气的 N 个理由	52
没生气，只是有压力	53
排遣厌倦：当心“没劲”成了口头禅	54
“得不到”的郁闷	56
失恋是一种常见的人生经历	57
涉世之初，人人都有“焦虑期”	59
借酒消愁，不如找个朋友诉诉苦	61
郁气于心疾病生，不如宣泄出来	62
不会寄出的烦恼信	64
让心理咨询帮你解围	65
不忘倾听内心的声音	66
快乐是个好态度	67
避苦求乐：少想一些负面的事	69
消化痛苦要趁早	71
不必放在心上的事	72
不如意者十之八九，学会创造快乐	73
拓展兴趣，不再郁郁寡欢	75

第四章 牢骚满腹积怨气，不如改变自己争运气

都是抱怨惹的祸	81
别让抱怨声影响了大伙的心情	84
“想当年”与“忆往昔”的慨叹	85
运气不好不是机会的错	87
无形的包裹，自闭的心	89

还在生“缺点”的气吗	92
你的生活并不糟糕	94
摆脱令人气愤的“胆小鬼”标签	95
失业者的抱怨：怀才不遇	96
“下一个”不一定更好	98
在重复琐碎的事中打磨自己	101
不适应的时候就是改变的时候	103
你的潜能无限大	105
改变“随风倒”：这次听自己的	106
咽下怨气，才能争气	108
承认事实是一种坚强	109
抱怨时提醒自己：我够努力吗	110
抱怨在尝试中被改变	112
停止抱怨	114

第五章 垂头顿足空叹气，不如充实自己争才气

竞争让你畏惧吗	119
树立起自我投资意识	120
学习到老：充电，给自己增强“底气”	122
高手如云，你只能让自己变得更强	124
成功就在你胜任的地方	125
没有天赋就勤奋	127
提升业绩，让人服气	128
争取做个“专业人士”	130
草率的过程，糊涂的结果	133
每件小事都值得认真做	135
比薪水更重要的	136
用阅读丰富你的学识	139
借着爱好和兴趣的光成才	141
脚踏实地在先，成功不“突然”	143
修炼，无时不在	145

第六章 悲观消沉常泄气，不如坚定不移争志气

泄气的常用理由：“不可能”	149
希望：人生的高标准	151
你必须有目标	154
明确想要的结果	157
可以输给别人，不能输给自己	158
善待失败就是善待人生	160
逆境能够顺转	161
不因倦怠而放弃	163
总有一种振奋人心的激情	165
别把困难看得太清楚	167
坚忍不拔的求职者	169
多一个借口就少一个机会	172
不耐烦的情绪注定不成功的结局	174
化愤怒为动力	175
没有什么干扰你	177
心浮气躁只能把成功赶跑	178
你不能忘记自己的价值	180
成功，我们积极地向往着	182
超越平庸	185
用“舍我其谁”的信念征服一切	187

第七章 与人较劲爱赌气，不如笑口常开讲和气

生气+绝食，身心俱损为哪般	193
“自残”的启示：再生气也不能和生命较劲	194
相视一笑泯恩仇	196
以“和气”对“火气”	197
原来只是一个误会	199
家和万事兴：正确处理家庭内部“战争”	201
爱情赌注：有多少爱可以重来	202
用尊重和理解化解隔阂	204
用珍惜拉近距离	206

和气生财：谈判不翻脸	208
不为“不会说话的人”生气	209
不和你“抬杠”	212
执拗地“拒不认错”	213
握手言和：放弃无谓的辩解	215
一生气就“揭短”的行为要不得	216
说点好话夸夸他（她）	219
幽默逗乐	221
矛盾还靠“和事佬”	222
这么想就对了	223
哈哈一笑，不再气恼	226

第八章 心胸狭窄生小气，不如乐观豁达求大气

当“妒火”攻心时	231
雅量是成熟的标尺	233
用豁达收获幸福果实	234
面对挑衅者就是不生气	236
理智地看待“绯闻事件”	238
我有理，我也让着你	240
保持一颗童心	242
生命的回声	243
琐碎小事不必太较真	245
爱情中的“反测验”	246
放远眼光再来看	247
面对刻薄的人，应懂得宽容	249
以德报怨的力量	250
不要让悔恨干扰你的生活	252

第九章 义愤填膺常憋气，不如得失两便平心气

为啥老爱“心理不平衡”	257
再窝火也别乱撒气	258
赠人玫瑰：帮助别人就是帮助自己	260

试试传递爱心	261
忍让乃人生大智慧	263
可以吃点亏：塞翁失马，焉知非福	264
付出总有回报，不怕“多做一点”	266
不必为“不领情”而憋屈	267
“慷慨解囊”与“还人情”的衡量	268
对别人表示关心	270
真的是“士可杀不可辱”吗	272
为自己考虑并不是错	274
把令人可气的事情全部忘掉	275
量力而为和量“需”而为	277
换个角度看得失	278
得意失意只不过是一种心境	280

第十章 怒火中烧发脾气，不如修身养性降火气

怒火之源：怒从心边起	285
冲动，是失去理智的魔鬼	286
暴躁的后果：赔了东西又伤身	288
被别人的思维观念所激怒	289
在自己的错觉认知下气急败坏	291
不拿别人的错误惩罚自己	292
倔脾气真的改不了吗	293
接打电话中的“气不顺”	295
不必为“被批评”动肝火	297
要息怒就避开矛盾的焦点	299
什么是应激反应综合症	301
把冷静写进备忘录	302
制服愤怒12招	305
办公室的情绪管理办法	307
加强自身修养	308
坚守一颗宁静的心	309

第十一章 狂妄自私装牛气，不如虚怀若谷旺人气

低头不等于低微	315
放下身段，低调做人	316
适当以弱示人	318
用真诚加码	319
谁敢说自己“最了不起”	320
有本事也用不着“狂”	322
傲气输给了亲和力	325
锋芒太露遭人忌	327
“痛击”自命不凡者	329
事情未成功之前别吹牛	331
对自己“过奖了”	333
恭敬地说话	334
把曾经的辉煌看成零	335
不可一世不如谦虚称霸	337
人的本性是自私的吗	338
真正的聪明人	340
不要轻易亮底牌	341
忌逞一时的口舌之快	343
说话办事留有余地	344

第十二章 贪婪财利求名气，不如平常心态好福气

人生不过百年	349
什么是最重要的	351
虚荣心作祟：在虚实幻影间寻找本真	352
面对物欲横流：知足才能常乐	354
利欲熏心时：就是不“眼红”	357
蠢蠢欲动时：诱惑是个美丽的陷阱	358
不做拜金主义者：金钱面前的喜与忧	359
正视权位：扰乱心绪的“身外之物”	361
正视权力：总统的烦恼	363
正视成就：第一名只有一个	365

正视富贵：达亦不足贵，穷亦不足悲	366
正视名利：淡泊人生一身轻	369
正视名望：“红得发紫”与“名不见经传”	370
正视福泽：平淡中体会幸福滋味	371
蕴藏恩典：生活所赐皆感恩	373
修养情志：培养一种高贵的性情	374
正视追求：心中的高度有多高	376
净化心境：抛却心中的“私心杂念”	378
把握尺度：适可而止才不会走火入魔	379
生活的真谛：简单是一种高层次的活法	380
我本平凡：保持一颗平常心	382

第一章

悉数气的十宗罪，赢得轻松快乐心

生气是人们事与愿违时做出的一种消极反应，或者是人们经历挫折时的一种后天性反应，是以自己所不欣赏的消极行为对待与自己愿望相悖的现实的精神状态。

生气有积极的表现方式，也有消极的表现方式。具有攻击性的生气表现包括嘲弄、讥讽、敌意、发脾气、乱摔东西、怒骂、殴打和大吼大叫等。当人们以这种方式来表现生气时，他们的生气对象可以直接看到、听到或感受到对方的情绪，它是易辨识也是易把握的。消极的生气表现却不易察觉，或者以难以捉摸的方式表现出来，如沉默不语、生闷气，它的危害性与危险性更大。当压抑太久的情绪一朝爆发时，你的心理很容易变得不平衡。

希腊哲学家皮克蒂斯说：“计算一下你有多少天不曾生气。从前，我每天生气，有时每隔一天生气一次；后来每隔三四天生气一次。如果你一连三十天没有生气，就应该向上帝献祭，表示感谢。”由此可见，减少生气的次数便是修养的结果。

气大伤身：生气有损健康

你是爱生气、容易暴怒的人吗？是不是经常为了一点小事就大动肝火，甚至气得脸红脖子粗、全身发抖呢？

当你觉得那些糟糕的事情让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最佳的发泄方式，而且已经习惯这种方式了呢？可是，动不动生气会导致一个直接的后果，那就是——它会损害你的健康！

美国生理学家爱尔玛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，毫无杂色；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。爱尔玛把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上，只过了几分钟，大白鼠就死了。他进而分析认为，如果一个人生气10分钟，其所耗费的精力不亚于参加一次3 000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。

美国心脏协会发行的《循环》杂志指出，暴躁易怒的人心脏病发作或是突然暴毙的几率比冷静、不易生气的人高两倍以上。

由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名已经确诊有心脏病的人和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。

研究结果表明，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，不善于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愤怒的男性，也更容易得心脏病。这就说明，无论是男性还是女性，如果他们经常发怒，便容易得心脏病。

研究人员同时表示：这项研究相当重要，因为如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康具有绝对的负面影响。

虽然本研究并没有明确指出高血压与心脏病之间的关系，但可以确定的是，血压正常而容易生气的人，他们罹患心脏病的几率比其他人高，相对地也增加了危险性。

中国传统医学也认为生气有损健康。《黄帝内经》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，还会导致脑出血。

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、双眼水肿、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？



生气对人体健康有百害而无一利。为了健康，我们要学会收敛自己的脾气。

气极伤心：生气的极端是绝望

当一个人遭遇尴尬、侮辱、被拒绝、不公正的时候，便会产生极大的愤怒，如果反抗未果，则会变成失望，最后变成绝望。

这方面最典型的例子就要数屈原了。

心怀政治理想的屈原，在内政上提倡变法，主张限制贵族特权，选贤举能，发展经济；在外交上，坚持联齐抗秦的合纵政策。屈原的政治主张符合楚国的长远利益，却触犯了某些贵族阶层的既得利益。在楚国内部，以上官大夫公子兰为代表的贵族阶层，或出于妒贤嫉能，或出于维护自身政治或经济利益的目的，相继成为屈原的政敌。

公元前313年，秦国重臣张仪贿赂了楚国的一批权贵宠臣，并欺骗楚怀王说：“楚国如果能和齐国绝交，秦国愿意献出商、于一带六百多里土地给楚国。”楚怀王不顾屈原的强烈反对，与齐国断绝了关系，从而瓦解了合纵抗秦的联盟，并罢了屈原的官。

屈原很愤怒，愤怒楚怀王的昏庸。

当楚怀王知道张仪只是戏弄自己时，很生气，先后两次兴师伐秦，却因