


一生要克服的

■ 编著：黄峻菠

100种无谓生气



一位哲人曾说：“生气，就是拿别人的错误来惩罚自己！”另一位哲人则说：“不良的情绪，就犹如一杯毒酒一样害人！”由此可见，还是各种不良情绪，都是对自己不利的东西，因此，我们需要积极

时事出版社

一生要克服的无谓生气/不良情绪

一生要克服的100种无谓生气

YISHENG YAO KEFU DE 100 ZHONG WUWEISHENGQI

黄峻菠 ◆ 编著

时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要克服的无谓生气/不良情绪/黄峻波编著.
—北京:时事出版社,2006
ISBN 978-7-80232-017-8

I.一… II.黄… III.情绪-自我控制-通俗读物
IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076703 号



一生要克服的 100 种无谓生气

出版发行:时事出版社
地 址:北京市海淀区万寿寺甲 2 号
邮 编:100081
发行热线:(010)88547590 88547591
读者服务部:(010)88547595
传 真:(010)68418647
电子邮箱:shishichubanshe@sina.com
网 址:www.shishishe.com
印 刷:北京龙跃印务有限公司

开本:850×1168 1/24 印张:14.75 字数:260 千字
2010 年 1 月第 2 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
定价:26.00 元

前言

QIAN YAN

QIANYAN

一位哲人曾说：“生气，就是拿别人的错误来惩罚自己！”另一位哲人则说：“不良的情绪，就犹如一杯毒酒一样害人！”由此可见，无论是生气，还是各种不良情绪，都是对自己有百害而无一利的东西，因此，我们需要积极地克服！

然而，在日常生活中，我们却随处可见怒发冲冠的人，也极易发现别人正在闹情绪。是这些人不知道生气和闹情绪的害处吗？不是！是这些人不知道自己的脾气很坏吗？不是！其实，他们不知道的是怎样去克服这些心理疾病，以至于害人也害己！

本书详细地列举了100种无谓生气的缘由，深入浅出地剖析了它们的产生原因，并通过生动鲜明的案例分析，帮助那些经常被怒火或者不良情绪困扰的朋友找到解决问题之道。另外，本书最大的特点是不仅阐释经过、分析案例，而且得出了智慧性的启示，为那些苦恼于自己坏脾气的朋友点燃希望的火种！

相信读完这本书之后，有更多的朋友能摆脱不良情绪和怒气的纠缠，过上宁静和安详的生活！

目 录

| | |
|----------------------|-----|
| 1.不拿别人的错气自己 | 003 |
| 2.不因别人不满意生气 | 005 |
| 3.不因别人轻视气自己 | 006 |
| 4.不因命运不济气自己 | 008 |
| 5.不因失败气自己 | 009 |
| 6.不因体弱多病气自己 | 011 |
| 7.不因一时之错气自己 | 012 |
| 8.不因贫穷气自己 | 014 |
| 9.不因不如他人气自己 | 015 |
| 10.不因琐事繁多气自己 | 017 |
| 11.不因朋友的误解生气 | 018 |
| 12.不因朋友的伤害生气 | 020 |
| 13.不因朋友的过失生气 | 021 |
| 14.不因朋友的欺骗生气 | 023 |
| 15.不因朋友的眼红生气 | 024 |
| 16.不因朋友的自私生气 | 026 |
| 17.不因朋友的批评生气 | 027 |
| 18.不因朋友的冷淡生气 | 029 |
| 19.不因朋友善意的谎言生气 | 031 |
| 20.不因利益冲突与朋友生气 | 033 |

目录

CONTENTS

001

- 21.不与不讲理的人生气 034
- 22.不因同学的偷窃生气 036
- 23.不因别人的嘲弄生气 038
- 24.不因精神病人生气 040
- 25.不要因小事生搭档的气 041
- 26.不因别人的诬陷生气 043
- 27.不跟迫害自己的人生气 044
- 28.不因别人的讥讽而生气 046
- 29.不跟冒犯自己的人生气 047
- 30.不与自己的论敌生气 049
- 31.不因老师水平低生气 050
- 32.不因老师严格要求生气 051
- 33.不跟惩罚自己的老师生气 053
- 34.不跟经验丰富的师长生气 054
- 35.不因没获援助与老师生气 056
- 36.不因误解生长辈的气 058
- 37.不因长辈的责怪生气 059
- 38.不因长辈的无知生气 060
- 39.不跟心地善良的长辈生气 062
- 40.不跟继父母生气 064
- 41.不因合不来而与恋人生气 065
- 42.不因没恋人陪伴生气 066
- 43.不因任性与恋人生气 068
- 44.不因恋人的害羞而生气 069
- 45.不因恋人的迷糊而生气 071
- 46.不跟走在身后的恋人生气 072
- 47.不因恋人的朴实生气 074
- 48.不因恋人的过去生气 075

| | |
|----------------------|-----|
| 49.不因恋人不善表达生气 | 077 |
| 50.不因恋人的背叛生气 | 079 |
| 51.不因被打骂跟家人生气 | 081 |
| 52.不因婚姻之事跟家人生气 | 082 |
| 53.不要多疑而与家人生气 | 084 |
| 54.不因家人照顾不周生气 | 085 |
| 55.不因妻子的背叛生气 | 087 |
| 56.不因家人不懂感恩生气 | 089 |
| 57.不因父母严格要求生气 | 090 |
| 58.不因误解跟家人生气 | 092 |
| 59.不因生活平淡跟家人生气 | 093 |
| 60.不因家人的寒酸生气 | 095 |
| 61.不因抄袭与同事生气 | 096 |
| 62.不因平凡与同事生气 | 098 |
| 63.不因无能与同事生气 | 100 |
| 64.不因冷淡与同事生气 | 102 |
| 65.不因收入与同事生气 | 103 |
| 66.不因升迁与同事生气 | 105 |
| 67.不因失信与同事生气 | 107 |
| 68.不因攀比与同事生气 | 109 |
| 69.不因斗气与同事生气 | 111 |
| 70.不因侮辱与同事生气 | 112 |
| 71.不因上司吝啬生气 | 114 |
| 72.不因上司不公而生气 | 115 |
| 73.不因上司发怒而生气 | 117 |
| 74.不因上司错怪而生气 | 120 |

目录

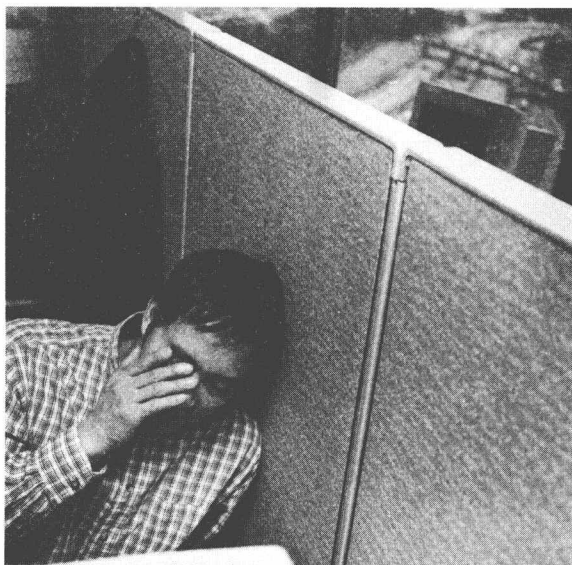
11571111

003

- 75.不因上司责怪而生气 121
- 76.不因上司不识人而生气 123
- 77.不因上司刁难而生气 125
- 78.不因上司无理而生气 127
- 79.不因上司暴躁而生气 130
- 80.不因上司轻视而生气 131
- 81.不因下属不服从而生气 133
- 82.不因下属桀骜而生气 135
- 83.不因下属无情而生气 137
- 84.不因下属升迁而生气 138
- 85.不因下属指责而生气 140
- 86.不因下属冒犯而生气 141
- 87.不因下属错误而生气 143
- 88.不因下属无礼而生气 145
- 89.不因下属瑕疵而生气 147
- 90.不因下属谄媚而生气 148
- 91.不因外貌与顾客生气 150
- 92.不因受挫与顾客生气 151
- 93.不因生意清淡与顾客生气 153
- 94.不因麻烦与顾客生气 155
- 95.不因失败与顾客生气 157
- 96.不因拒绝与顾客生气 159
- 97.不因无赖与顾客生气 160
- 98.不因粗鲁与顾客生气 161
- 99.不因尖刻与顾客生气 163
- 100.不因冷漠与顾客生气 165

一生要克服的 100 种无谓生气

YiSheng Yao Kefu De 100 Zhong WuWeiShengQi



不拿别人的错气自己

生活中，我们常会见到一些因别人的过错而把自己气得暴跳如雷的人。他们之所以这样生气，原因在于没有真正明白一个道理：过错既然是别人犯下的，自己便与之无关。这些人的暴怒，实际上是在为自己开脱责任。然而，不是自己犯的错，又何必必要开脱呢？

战国时候的梁国有一位贤能的大夫，名叫宋就。宋就在当上大夫之前，曾经做过梁国边县的县令。边县是梁国的一个边境小县，与当时的大国楚国相邻。

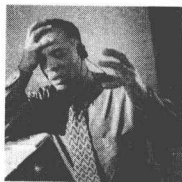
宋就在做县令期间，不仅勤练兵马，而且开荒种田。他让士兵在边境一带开垦出大片田地，种了许多瓜果蔬菜。由于士兵们辛勤浇灌，瓜园里的瓜长势喜人，很快就可以大丰收了！

谁知就在这时，他们的瓜却被人在一夜之间全部毁坏，瓜藤也被割断，枯死了一大半。经过查证，他们发现这件事是与边县相邻的楚国哨兵干的。原来，楚国的哨兵也种瓜，但是由于他们疏于浇灌，瓜长得很差。这些懒惰的哨兵看见梁国的瓜长得好，心生嫉妒，于是就干出了上面的事。

对于楚国哨兵的挑衅，梁国的大多数士兵异常气愤，他们都认为应该对楚国还以颜色，把他们的瓜地也搞烂。可是，宋就却不同意这样做。他耐心地开导气急败坏的部下：“这怎么行呢？这样做是



无谓生气



生活中，我们常会见到一些因别人的过错而把自己气得暴跳如雷的人。他们之所以这样生气，原因在于没有真正明白一个道理：过错既然是别人犯下的，自己便与之无关。这些人的暴怒，实际上是在为自己开脱责任。



003



一生要克服的100种无谓生气

Yi Sheng Yao Ke Fu De 100 Zhong Wu Wei Sheng Qi



无谓生气



因为别人的过错而生自己气的人，其实是在用别人的错误来惩罚自己，这是不聪明的表现。这时，应该像宋就那样以德报怨，让对方认识到自己犯错而羞愧难当，这才是聪明的做法。

结怨的做法。楚国哨兵破坏我们的瓜地是他们的错，我们没有必要生他们的气。你们现在一时气愤去毁了他们的瓜地，我们也如同他们一样做错事啦！”

“可是我们的损失也太大了，这口气咽不下去呀！”部下回答道。

看着部下不知该怎么办，宋就便说：“我教你们一个办法吧：从现在开始，你们每晚派人悄悄地到楚国的瓜地里帮他们浇瓜，记住不能让他们发现了。”

于是，梁国的士兵就照着宋就的办法，每晚帮楚国人灌溉瓜地。很快，楚国的瓜就长得很好了。楚国哨兵觉得奇怪就暗中侦查，发现是梁国士兵在“搞鬼”。那些楚国哨兵既羞愧也感动，就把这件事报告了楚王。楚王听说后也很惭愧，他对大臣说：“去问一下那些毁人家瓜地的人，看他们是不是还做过别的什么错事。这是梁国对我们的暗中谴责呀！”

没过多久，楚王就派人带着丰厚的礼物到梁国道歉，并要求和梁国结盟。从那之后，梁楚就成了友好邻邦。

因为别人的过错而生自己气的人，其实是在用别人的错误来惩罚自己，这是不聪明的表现。这时，应该像宋就那样以德报怨，让对方认识到自己犯错而羞愧难当，这才是聪明的做法。



一生要克服的100种无谓生气

Yi Sheng Yao Ke Fu De 100 Zhong Wu Wei Sheng Qi



2 不因别人不满意生气

没有哪个人是十全十美的,因此也就很难获得所有人的满意。但是有些人却因为这个而与自己生气,其实这是十分不应该的。这样做既不能改变别人对你的不满意,也不能让自己变得完美,只能是白气一场。



无谓生气



下面是一些笑话,说明人们对于同一事物的不同的看法。1.瓦片。甲:手挽手挡风蔽雨,给人类带来安宁。乙:一生喜欢抛头露面,目的在于博得几人的夸奖。2.春蚕。甲:吐尽了丝,才悄然离去。乙:作茧自缚。3.圆规。甲:一举一动之所以符合标准,是因为你始终围绕着一个坚定不移的中心。乙:不管怎样卖力,成绩始终是零。4.天平。甲:公正无私的楷模。乙:谁多给点,就倾向谁。5.月亮。甲:历尽千山万水,想方设法给黑暗带来光明。乙:借助太阳的光辉来炫耀自己。对于同一物体都有如此丰富多样的不同观点,对于一个人、一件事情这种更为复杂的事物来说,不同的看法就更多了。面对成功,每个人有不同的看法;面对失败,每个人有不同的看法;面对别人对自己的仰视,每个人有不同的看法;面对别人对自己的鄙视,每个人有不同的看法;面对赞扬,每个人有不同看法。有一对双胞胎兄弟,一生下来父母就被官兵杀死,一位好心的老太太将他们俩收养。等到他们五岁时,这位老太太因为年迈而逝世。这时,村里人议论纷纷,说这对兄弟是克星,克死了他们父母,连收养他们的老太太都克死了。弟弟不甘心他们这样说,

没有哪个人是十全十美的,因此也就很难获得所有人的满意。但是有些人却因为这个而与自己生气,其实这是十分不应该的。这样做既不能改变别人对你的不满意,也不能让自己变得完美,只能是白气一场。





无谓生气

发愤读书,考取功名,最终却成为一代名臣。而哥哥非常失落,最终在气愤与自卑中去世。



很多人在面对他人的轻视时,都会责怪自己地位低下、不如他人、能力薄弱等等。其实,当你被别人轻视时,不一定就是你自己的错,所以大可不必与自己生气,取而代之的是应该客观地面对自己,给自己更多的勇气和信心走以后的路。

不论什么事,想要让所有人都满意是不可能的。明智的人都知道这样一个道理:每个人都有自己的眼光、每个人都有自己的看法,因此只要能够让一部分人对自己满意就应该觉得欣慰了!

不因别人轻视气自己

很多人在面对他人的轻视时,都会责怪自己地位低下、不如他人、能力薄弱等等。其实,当你被别人轻视时,不一定就是你自己的错,所以大可不必与自己生气,取而代之的是应该客观地面对自己,给自己更多的勇气和信心走以后的路。

有一家食品公司受经济危机的影响,效益很不景气,甚至快濒临倒闭了。为了使公司起死回生,经理决定裁员 1/3。

既然裁员当然要从公司的最低层开始,有三种人不幸地被列了出来:一种是清洁工,一种是司机,一种是无任何技术的仓管人员,一共有 30 多名。这些人平时经常被公司的高层人士看不起,有些人甚至把他们当奴才一样使唤,但他们从来不与这些欺软怕硬的人一般见识,而是勤勤肯肯地工作,拿着自己少得可怜的劳



一生要克服的100种无谓生气

Yi Sheng Yao Ke Fu De 100 Zhong Wu Wei Sheng Qi



动成果。

终于有一天,经理找他们谈话,说明了裁员意图。

可没想到清洁工却跟经理说:“我们很重要,如果没有我们打扫卫生,创造出清洁优美的工作环境,你们怎么可能全身心地投入工作呢?”

司机说:“我们很重要,这么多食品没有我们怎能迅速销往市场?”

仓管人员说:“我们很重要,如果没有我们不分昼夜地看守在这里,这些食品岂不早就被乞丐偷光了?”

经理觉得他们的话都很有道理,于是决定不裁他们了,绞尽脑汁重新制定了管理策略。最后经理令人在厂门口悬挂了一块大匾,上面写着:“我很重要。”

每天全体员工来上班时,第一眼看到的就是“我很重要”这四个字。不管是公司的基层,还是高层领导,都认为经理很重视他们,因此工作也很认真负责。

正是这三种基层人士对自己充满信心的一句话,调动了全体员工的积极性和主动性。没过几年,这个公司迅速发展成日本有名的公司之一。

当你受到他人的轻视时,千万不能轻视了自己,这时一定要敢喊出:“我很重要。”这个世界上人人都是平等的。没有高低贵贱之分,所以我们要有足够的信心去面对以后的风风雨雨。



无谓生气



当你受到他人的轻视时,千万不能轻视了自己,这时一定要敢喊出:“我很重要。”这个世界上人人都是平等的。没有高低贵贱之分,所以我们要有足够的信心去面对以后的风风雨雨。





不得不承认，在这个世界上，总有些人的命运不如他人的好。他们有着各种各样不幸的遭遇，是一些命运不济的人。但是，一个聪明人不应该因为这个而与自己生气。

4 不因命运不济气自己

不得不承认，在这个世界上，总有些人的命运不如他人的好。他们有着各种各样不幸的遭遇，是一些命运不济的人。但是，一个聪明人不应该因为这个而与自己生气。这样的时候，正确的态度应该是不怨天尤人，勇敢地同不幸的命运做斗争。

有一个真可以说是时运不济的大学生，在他成长的历程中，似乎有的就是倒霉、倒霉、倒霉，从来没有时来运转的时候。

他的第一次倒霉出现在考上大学那一年，他虽然如愿以偿地考上了自己心目中理想的学校，但是国家从这年开始实行大学收费制。家庭经济不怎么宽裕的他，不得不早早地背上了沉重的债务负担。四年大学读下来，他比早一年考上的人多花了八千多元。

他一边上学，一边打工还债，好不容易熬到大学毕业了。谁知，这时他又赶上国家在分配政策上开始实行双向选择制度，自认倒霉的他只好自己去谋求工作岗位了。

经过重重考验，他终于找到了一家效益还不错的国有单位。找到工作的他只安稳地呆了两年，就又赶上了单位大裁员，他不幸被裁了出来。

这次的经历让他想了很多。起初，他跟其他被裁下来的人一样都哀声叹气、怨这怨那、动不动就发怒。后来，气生完了，他就开始



冷静地思考自己的前途,并没有因自己时运不济而消沉下去。

在一番冷静地思考之后,他用存款和从银行借来的钱在郊外租了100亩地,开始利用自己所学的专业知识种植荷兰的郁金香。由于善于经营和管理,他种植的郁金香在市场上供不应求,许多城里的花商都到这里来批发。在开始种植的那一年,他就获利10万元。后来,他成了商场中的实力派人士。

无论哪个人都会在自己一生中遇到各种各样命运不济的惨况,因此就难免会产生抱怨和气愤。然而,要想尽快走出这样的局面,关键是对暂时的时运不济有个清醒的认识,不慌不乱地找到解决问题的办法。

5 不因失败气自己

在这个世界上,偶尔的失败是很正常的。因此,我们不要由于失败而跟自己生气。其实,让我们失败的往往是我们对待问题的方法和态度。只要有了正确的方法和态度,我们就能够避免失败,走向成功。

安迪的祖父是一个富有的商人,他去世后给自己的孙子留下了一座森林庄园。一直以来,安迪都以这座美丽的庄园引以为豪。

009



一生要克服的100种无谓生气

Yi Sheng Yao Ke Fu De 100 Zhong Wu Wei Sheng Qi



无谓生气



无论哪个人都会在自己一生中遇到各种各样命运不济的惨况,因此就难免会产生抱怨和气愤。然而,要想尽快走出这样的局面,关键是对暂时的时运不济有个清醒的认识,不慌不乱地找到解决问题的办法。

