

你无法改变事实，但你可以改变心情；你无法控制他人，但你可以控制自己的情绪。不管面对什么样让你讨厌的人，遇到什么样让你烦心的事，只要学会掌控情绪，你就会很少生气，生活处处有快乐。

高 英/编著

莫生气

终生受益的心灵法则

MO SHENGQI



一部让人受益匪浅的心灵智慧书

★聆听圣哲教诲 点亮幸福人生★

想想过去：由于爱生气，丧失了多少成功的机会？

看看未来：人际关系如此重要，随便生气怎能与人和谐相处？

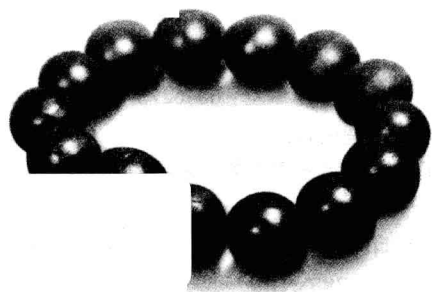


地震出版社

莫生气

终生受益的心灵法则

MO SHENGQI



高英/编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

莫生气 / 高英编著. —北京: 地震出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5028-3831-7

I. ①莫… II. ①高… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016700 号

地震版 XM2140

莫生气

高英 编著

责任编辑: 张友联

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河腾飞印务有限公司

版(印)次: 2011 年 4 月第一版 2011 年 4 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 307 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3831-7/B (4472)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

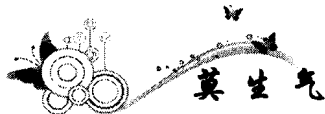
前 言

生气是常见的情绪反应，它时不时会让人情不自禁地表现出来。或许正是因为太常见了，所以很多人都不把生气当回事。殊不知，生气具有很强的破坏性，它可能会毁坏一个人的学业、事业、人脉、家庭和身体等。可以说，生气是人生幸福的最大障碍之一，是事业成功的拦路虎。

俗话说：“气为百病之长。”一个容易生气、爱发脾气的人健康状况一般都不容乐观。人由于愤怒，可使消化系统的生理功能发生紊乱，导致食欲降低或食而不化。怒伤肝，人处于气愤愁闷状态时，易导致肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛；怒也伤肺，生气时人的呼吸急促、可引起气逆、肺胀、气喘咳嗽……所以《内经》上说：“喜怒不节，则伤脏，脏伤则病起。”“气大伤身”，这是千古不易的真理。无论什么原因产生的愤怒，都会影响人的身体健康。

多年前，美国生理学家做了一次试验，把一支玻璃试管插入有冰有水的容器里，收集人们在不同情绪状况下呼出的气体。结果发现：当一个人平气和时，呼出的气体变成水溶液后是澄清透明、无杂质无颜色的；悲痛时水溶液中有白色沉淀生成；悔恨时有蛋白色沉淀生成；愤怒时有紫色沉淀生成。

对上述情况，科学家进行深入地研究和分析，得出结论：人生气时会耗费大量“人体精力”，更可怕的是，人生气时体内分泌物的化学成分十



分复杂，并具有较强的毒素。由此可见，生气的的确确有损身心健康。

通常，易发脾气的人与人相处常常出言不逊，不顾他人的自尊心与个性特点，一味强求别人与自己保持统一，这样的人，很难获得和谐的人际关系。

喜欢生气，会浪费有限的生命；人与人之间的争吵，会浪费很多精力。所以，动不动就生气的人，往往是什么事都办不成。因为满怀怒气，必然丧失理智，在这样的状态下做事必输无疑。所以，清朝光绪年间，东阁大学士阎敬铭曾写了一首《不气歌》：

他人气我我不气，我本无心他来气。

倘若生气中他计，气下病来无人替。

请来医生将病治，反说气病治非易。

气之为害太可惧，诚恐因气把命废。

我今尝过气中味，不气不气真不气。

这首诗以幽默、诙谐的语言奉劝人们遇到别人的伤害、打击或不公平、不如意的事情的时候，要尽量想开一点，少生气。

一个只会生气的人是蠢人，一个能够控制自己情绪，做到尽量不为小事生气的人是聪明人。聪明人的聪明之处，是善于利用理智，将情绪引入正确的表现渠道，用理智驾驭情感。“人生一世，草木一春。”每个人都只有短短的人生，何不让自己活得快活、潇洒一些呢？

真心希望这本《莫生气》能帮助朋友们理智地掌控自己的情绪，不乱生气，少生气。全书用最能宽慰人心的语言和最吸引人的小故事，从九个方面告诉读者：如何面对让人生气的事，如何做个不生气的人。

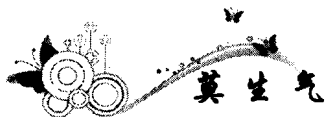


目 录

第一辑 常挂笑脸人缘好,嘻嘻哈哈人不老

“世上本无事,庸人自扰之。”一切不快皆源于心态,有什么样的心态,就会有什么样的生活。要时时校正自己的心态,不让心态失去平衡,这是保持快乐的根源。只有心态好的人,才没有什么事可以让他们生气。

- 不为生活烦恼而生气 / 2
- 快乐在于心,与金钱无关 / 4
- 养个好心态,有个好心情 / 6
- 心态乐观,无惧于死 / 8
- 豁达的心态,造就幸福人生 / 11
- 敢于放开眼,不要皱眉头 / 12
- 笑一笑,气就消一消 / 14
- 不强求就没有太多的伤心 / 16
- 遭遇荣辱,处变不惊 / 18
- 转变观念,人生随之改观 / 20
- 改变心态,怨气就会消失 / 22
- 任何人都可以选择快乐 / 24
- 有超然的态度,才会有全新的人生 / 26
- 乐观的态度,成就美好的人生 / 29
- 身心常放松,逢人面带笑 / 31



第二辑 强中自有强中手，十指哪能一般齐

每一个人都有优点和缺点，我们通常都是拿自己的缺点和别人的优点相比较，这样，很容易感觉自己处处不如别人，就容易生气，正所谓：“人比人，气死人。”只有看到自己的优势，正视自己的不足，才不至于因为嫉妒或攀比而生气。

- 学会欣赏自己的不完美 / 34
- 珍惜拥有，你就会看到幸福 / 36
- 敢于认输，让你活得更洒脱 / 39
- 越攀比，越有气 / 41
- 不嫉妒，就会少生气 / 44
- 正视自己的不足，才会开心生活 / 46
- 无需模仿别人，你是最棒的 / 48
- 不做尽善尽美的牺牲品 / 50
- 越是比较，越不满足 / 52
- 平平淡淡地过，开开心心地活 / 54
- 自知之明是生命的完美底线 / 56
- 潜心学习，才能享受完善之美 / 58
- 为过错生气，不如为过错反省 / 60
- 完美主义必然带来心理阴影 / 62
- 不要踏入完美的陷阱 / 63

第三辑 不贪荣华比名利，知足常乐别攀比

吴承恩叹道：“争名夺利几时休？早起迟眠不自由！”很多人常为名而生气、为利而操心。其实，看淡名利你就会多一些快乐，“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这样就能不生气。

- 看名利如浮云 / 68
- 别为虚名浮利累垮自己 / 70
- 别为虚荣追逐名利 / 72



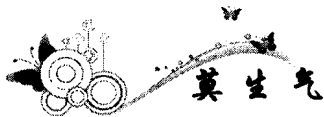
- 莫为名利而偏离“大道” / 74
- 欲不除,气不顺 / 77
- 多一分欲望,少一些快乐 / 79
- 知足的人活得最轻松 / 82
- 看淡虚名,轻松一生 / 84
- 多一物多一忧,少一物少一愁 / 86
- 名利是快乐人生的枷锁 / 89
- 不过多奢求,身心才能自在 / 91
- 除去妄想心,心中少烦恼 / 94
- 少私寡欲,心无烦忧 / 96
- 不要为贫穷生气 / 99

第四辑 小人量小不让人,常常气人气自己

生活中,有人会觉得这也不是,那也不妥,一直为别人的过错或缺憾而生气。其实,与其斤斤计较而吵吵闹闹地活,还不如放宽心胸而和和睦睦地过。殊不知,宽容别人,就是善待自己,给别人多一点的宽容,就是给自己多一点快乐的空间。

- 宽广胸襟,无恼也无忧 / 102
- 宽容是杆幸福秤 / 104
- 看得开才能放得下 / 106
- 感激比仇恨更有力量 / 108
- 不和小人斗气 / 110
- 坦然面对别人的嫉妒 / 112
- 包容别人,成全自己 / 114
- 宽恕别人的过错,解脱自己的痛苦 / 116
- 不要为面子而大动肝火 / 118
- 多低头,少生气 / 120
- 遇到无理之人,忍让体现智慧 / 122
- 满腹仇恨会让你更加痛苦 / 124





伤害别人,其实是在伤害自己 / 127

遇谤不辩,沉默即宽容 / 129

第五辑 夫妻相伴不生气,气急败坏家风气

和家人生气没道理:家是一个感情的港湾,家是成长的摇篮,家是一个灵魂的栖息地,家是一个精神的乐园。家庭有些小矛盾是很正常的事,俗话说:“清官难断家务事。”既然为爱而相聚,家人之间就不要在意对错输赢。

莫焦急,你的另一半在等你 / 132

喋喋不休是情感的杀手 / 135

有些人,就是为爱而活 / 137

学会避开矛盾,你就会幸福 / 139

埋怨对方不如赞美对方 / 141

别把烦恼带回家 / 143

固执不适用于婚姻 / 145

婚姻幸福的心态选择 / 147

争吵前,给婚姻休个假 / 149

杜绝“前任”入侵你的新生活 / 152

感情没有“二手货” / 155

在勤与懒“对抗”中幸福着 / 158

制造点浪漫,就会远离矛盾 / 160

舍得付出,才会收获幸福 / 163

容忍对方就会远离争吵 / 165

合适的才是最好的 / 168

家和万事兴 / 171

忽略了家庭,生命就会存在缺欠 / 173

婚后如朋友般对待爱人 / 175

在婚姻中经营爱情 / 178



第六辑 遇事不怒不生气,全凭自己多克制

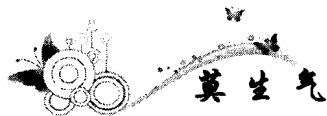
你无法改变事实,但你可以改变心情;你无法控制他人,但你可以控制自己的情绪。不管面对什么样让你讨厌的人,遇到什么样让你烦心的事,只要学会掌控情绪,你就会很少生气,生活处处有快乐。

- 情绪低落时,要善于控制 / 182
- 偶遇尴尬事,自嘲一下又何妨 / 184
- 心胸释然就能驱散阴云 / 186
- 不好小勇享太平 / 187
- 不要把喜怒挂在脸上 / 190
- 不要携带坏情绪 / 192
- 学会克制自己 / 194
- 不要只从最坏的一面看问题 / 196
- 遗忘让你更快乐 / 197
- 当你动怒时,冷静 10 秒钟 / 199
- 善于从悲伤中解脱出来 / 202
- 任何时候都保持微笑 / 204
- 摒弃坏情绪,才能给好心情腾出地方 / 206
- 愤怒是制造恶果的罪魁祸首 / 208

第七辑 社会交往讲和气,与人怄气受孤立

不要说他人薄情寡义,只能怪自己不会交际。建立良好的人脉关系,需要我们敞开心扉。交往好生气,只会得罪朋友,气坏自己;交往讲和气,你真心待人,别人也会真心待你。

- 打不倒的敌人也是你的朋友 / 212
- 对恶意批评一笑了之 / 214
- 与快乐者交友,你会更快乐 / 216
- 感谢批评你的人 / 217
- 含蓄委婉地指出他人的过错 / 220



- 不要成为一个“踢猫者” / 222
- 站在别人的立场考虑问题 / 224
- 给对方找个台阶下 / 227
- 尖锐地批评不如热情地赞美 / 229
- 何必为了面子与人生气 / 231
- 记住恩惠,忘记怨恨 / 233
- 忍住怨气,是一种高尚的姿态 / 236
- 忍得一时之气,换得百日平安 / 238
- 多一分恭敬,就会多一份快乐 / 240
- 只有慈悲才能化解仇恨 / 242
- 感谢打击你的人 / 245

第八辑 人生在世多少事,岂能事事皆如意

人生路上,难免遭遇挫折,这时,我们不生气、不骂天、不怨地,相信苦难是成功的垫脚石。抛弃悲伤情绪,就会在失败中找到希望;要是一味地沉浸在悲伤中,就永远看不到让人开心的那一天。

- 跌倒了,请爬起来再哭 / 250
- 少斗气,多争气 / 253
- 寻找工作的乐趣而不是痛苦 / 255
- 活在今天,不为明天难受 / 258
- 逆境是杯里的咖啡 / 261
- 既然酸甜皆人生,不妨心往好处想 / 263
- 顺其自然是最好的活法 / 265
- 莫生气,危机有时就是转机 / 267
- 泰然面对尘世中的苦与乐 / 269
- 不为工作卑微而生气 / 271
- 越是危机时刻,越要保持淡定 / 273
- 敢于迎击风雨,才能迎来成功 / 275



向折磨说一声“我能行” / 277

第九辑 生气分泌有害物,促人衰老又生疾

很多人不惜重金寻求养生之道,希望自己能身体健康、延年益寿。“为小事而生气的,生命是短促的。”这是美国成人教育家卡耐基的一句至理名言。其实,摒弃坏情绪,不生气就是最好的养生法。

忧虑是健康的杀手 / 280

抛掉过重的精神负担 / 283

忧虑不能没完没了 / 286

保持童心就能保持健康 / 288

心态健康,身体健康 / 290

当于静处品人生 / 292

生死之事顺遂自然 / 294

以乐观的心态迎接死神 / 296

笑容越多,身体越好 / 299

凡事寻常看,就是健康人 / 301

仁可长寿,德可延年 / 303

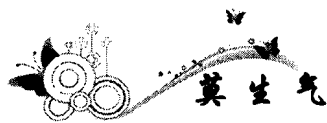
躲避“隐形杀手” / 305



第一辑

常挂笑脸人缘好，嘻嘻哈哈人不老

“世上本无事，庸人自扰之。”一切不快皆源于心态，有什么样的心态，就会有什么样的生活。要时时校正自己的心态，不让心态失去平衡，这是保持快乐的根源。只有心态好的人，才没有什么事可以让他们生气。



不为生活烦恼而生气

事件本身并不会危害人，危害人的
是我们对事件所采取的态度。

——蒙田

如果心态是快乐的，我们自然就是快乐的；如果脑子里满是忧郁的想法，我们就会显得十分悲观；有恐惧的想法，就会在心中种植恐惧；如果我们内心充满愤懑，那么你就会时常生气。病态的思想真的会令我们身心疲惫，一个整天想着失败的人，注定不会成功。诺曼·玻尔说：“事实上的你，并非真正的你，反倒是你怎么想，你就是什么样的人。”

马卡斯·奥勒斯不但是统治罗马的一代皇帝，而且也是一位伟大的哲学家，他曾经讲过一句精辟绝伦的话——这也是决定人类命运的一句话：“心态决定一生。”

心理对我们的身体有着非常重要的影响。英国著名心理学家哈德·菲尔德在他的书中提到：“我做了一个实验：请三个人测试他们的心理对生理的影响，我们使用了测力计来测量。在三种不同的情况下，请他们全力握住测力计。实验证明：在正常的清醒状况下，他们的平均抓力为 100 磅。当他们被催眠，并暗示他们都很衰弱时，就只有 29 磅的抓力——只有正常体力的三分之一。第三次测试时，通过不断地诱导他们，告诉他们在催眠中他们都非常强壮，意想不到的事情发生了：他们的平均抓力竟达 140 磅。事实证明：当他们心中充满积极有力的思想时，每人平均都超水平发挥了将近一半的力量。”

心态的力量是如此巨大，以至于人们可以通过改变自己想法来克服各种不良情绪，从而让自己不生气。



在美国，有一个名叫马奔的人，他整天忧心忡忡担心每一件事，他担心自己太瘦，担心自己掉头发，担心没钱成家，担心失去他心爱的女友，担心别人对他的印象……总之，他总是忧心忡忡。

不久，他的情况发展到极为恶劣的地步，甚至一时无法与家人沟通。他无法控制自己，每一天都备受煎熬，他觉得所有的人都在与自己作对，甚至包括老天。他甚至想过自杀结束自己的生命，那时精神一度处在崩溃的边缘。

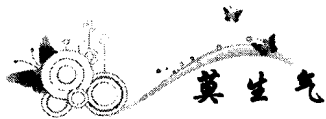
后来他打算到佛罗里达去，希望换个环境能使自己的境况有所改变。当他上火车时，父亲交给他一封信，告诉他到了那里再打开看。

他到达佛罗里达时正是观光的黄金季节。反正订不到旅馆房间。他就租了个车房，他到处求职，不过没找到。于是他就整天在海滩上打发时间，实在是比在家里的情况更糟。他打开了那封信想看看爸爸说些什么。纸条上写着：“孩子，你已离开家 1500 英里，不过并没有什么改变，对吗？我知道，因为你把烦恼也带去了，那烦恼就是你自己。令你灰心丧气的不是你所遭遇的各种状况，而是你对这些状况的想法。一个人的想法决定他是个什么样的人。当你想通了这一点，孩子，就回家来吧！因为此时你已经痊愈。”

此时，这一生他第一次神清气爽。他终于发现自己愚不可及，也真正找回了自己。

一周后，他又回到了自己原来的工作岗位。四个月后，他娶了那位他一直担心会失去的女友。现在他们已是有五个孩子的快乐家庭了。在精神状态不佳的那段时间，他担任晚班工头，带领只有 18 个人的小部门。现在，他在卡通公司任主管，领导 450 多位员工。对他来说，人生越来越精彩。

马奔真得感谢那段经历，因为那段痛苦的岁月，使他发现思想的力量比身心的力量巨大得多。现在他有办法运用思想的力量，而不是反受其害。他现在明白父亲是正确的，因为他说过使他受苦的并非是事情本身，



而是他对事情所持的态度。这些让他终生受益。

马奔的故事，使我们深信，外在的环境影响常常显得无足轻重，决定我们情绪的，不是因为我们所处环境的改变，或具体在做什么工作，起决定作用的是我们的心理态度。当你生气时，你并非无可救药，你还是可以通过改变你的心理态度来改变你的生活，甚至你的命运。

让我们来试试看吧！先在你的脸上洋溢起一个灿烂的微笑，双肩放松，深深吸一口气，再唱首歌。如果不会唱，就吹口哨，不会吹口哨的，就哼唱。很快，如果你的行为散发的是快乐，你就不再会为生活烦恼而生气。

快乐在于心，与金钱无关

只要自己的心态改变，环境也会跟着改变，世界上没有绝对的好与坏。

——圣严法师

在澳大利亚和加拿大，有近 200 万的富人正陷在沮丧情绪中，被迫接受医院的治疗。可见，有些外在富足的人可能是最痛苦、最不幸的人。而一些人虽然贫穷，但却活得潇洒快乐，很多时候快乐其实是内心的富足，与金钱无关。

在东方的一个国度里，有一对贫穷而善良的兄弟，他们靠每天上山砍柴过着艰辛的日子。一天，兄弟二人在山上砍柴时，正好遇见一只老虎在追咬一个老人。兄弟俩奋不顾身地与老虎搏斗，终于从老虎口中救下了那位须发皆白的老人。而这位老人是一位神仙，他念及兄弟俩的善良和勇敢，于是许愿帮助他二人得到快乐，并让他们每人点一样物品，作为送给



他们的礼物。

哥哥因为穷怕了，想要有永远用不完的金银财宝，于是，神仙送给他一个点石成金的手指，任何东西，只要他用这手指轻轻一触，就会立即变成金子。哥哥如愿以偿地成了富人，买了房子置了地，娶妻生子，过着十分富有的生活。

遗憾的是，金手指也成了他的一个负担。因为，只要他稍不小心，他眼前的人和物就会在瞬间变成冷冰冰的、没有生命的金子。朋友们都对他敬而远之，家人们也小心翼翼地防着他。守着取之不尽、用之不完的钱财，哥哥说不出自己是快乐还是不快乐。

而弟弟是一个单纯的人，他希望自己一辈子快快乐乐。于是，老神仙给了他一个哨子，并告诉他：无论什么时候，无论遇到什么事情，只要轻轻地吹一吹哨子，他就会变得快乐起来。

弟弟还是像以前一样，过着艰苦的生活，仍然需要与各种艰难困苦进行抗争，仍然需要靠辛勤的劳动获取温饱。但是，每当他感到一些不如意时，他就取出那只哨子，那动听的声音，就像一缕缕和煦的阳光，像一阵阵温暖的春风，驱走了他的忧伤和愁苦，给他带来快乐。

快乐是我们每一个人都在追寻的。这种追寻贯穿了我们的一生。然而，快乐的源泉在哪里？却不是每一个人都能找得到的。

当我们没有房子时，就在想：如果有一间自己的房子就好了，哪怕是一间小小的平房。当我们住进楼房后，又想：为什么人家有别墅呢？空间又大，又有草地，这个小楼房算什么？

想活得轻松一些，就要凡事豁达一点、洒脱一点，不必把一点点小惠小利看得过重，而要达到这种超脱境界，关键是寻求心灵的满足。如果一心想着个人享乐，贪恋钱欲、官欲，便无异于作茧自缚，不仅自己活得怨气中，还会危害他人。快乐若来自于物欲的满足，是短暂而不幸的，物欲没有止境，人生就会永无宁日，为了无休止的私欲，注定得与四周环境为敌。而只有来自于心灵的快乐，才是永久而幸福的，才有宁静、恬淡、平和之感，才有欣赏良辰美景的内在之眼。