

黄兴存 ● 主编

SHENGQI BURU ZHENGQI

生气其实是拿别人的错误来惩罚自己。遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受到伤害的只有自己。

生气不如

争气

我们与其生气，不如争气！



我们与其生气，不如争气！

生气不如

SHENGQI BURU ZHENGQI

黄兴存●主编

争气



图书在版编目(CIP)数据

生气不如争气/黄兴存主编. —北京:北京燕山出版社, 2011. 3

(智慧点亮人生)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2585 - 8

I. ①生… II. ①黄… 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 027877 号

生气不如争气

责任编辑:马明仁 满 懿

封面设计:北京品创设计

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京业和印务有限公司

版 次:2011 年 5 月第 1 版

印 次:2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本:710 × 1000 毫米 16 开

字 数:3760 千字

印 张:170

定 价:298.00 元(全十册)

前言

我们知道，人生有顺境也有逆境。你因为顺境而趾高气扬过吗？因为逆境而垂头丧气过吗？或者说，你常被情绪牵着鼻子走吗？你常为生活中的不如意耿耿于怀吗？简而言之，你常常不由自主地生气吗？

人生在世，仿佛有太多的理由让我们生气，让我们抱怨世界的不公，但是生气能解决问题吗？抱怨能让你摆脱现状吗？生气和抱怨能换回自己的快乐和满足吗？答案当然是否定的。

有位哲人说得好，生气其实是拿别人的错误来惩罚自己。面对挫折和人生的种种不如意，如果你只是一味地抱怨、生气，其实是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也只有你自己。确实，人生道路很漫长，途中难免会有杂草、碎石阻挡，而这些不过是一种考验，考验我们的毅力、耐心，促使我们变得更勇敢、坚强！我们不必为了身边的那几块毫不起眼的石头，而放弃一整片绮丽、明媚的景色。

没有人能够抢走我们的快乐。掌控你心灵的是你自己，你必须掌握好自己的心舵，抛开一切小事。忘掉一切烦恼，给自己的天空点缀绚丽的色彩，让自己的人生更精彩。

这就是本书所要阐述的主旨要义。在书中，我们将用鲜活生动的事例和清新隽永的文字告诉你：人最重要的是把握好你自己的心态，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。

希望本书能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 人不是为生气来到这个世界的

生气是一种不健康的心态	1
容易生气只能证明自己愚蠢	3
与其抱怨不如改变人生态度	6
生气等于惩罚自己	8
什么都不值得生气	10
生活不是为了生气	11
再苦也要笑一笑	13
每天对自己说些鼓励的话	15
拥抱痛苦，更能体会幸福	18
别为了面子而丢失自己	19
感谢遗弃，它让你学会了独立行走	21
感谢斥责，批评就是一面镜子	23
感谢羞辱，羞辱促人迅速崛起	26
认输但不服输，输得起才能赢得起	27
面对屈辱——忍一时而成一世	30
能忍善让，好汉也不妨吃点眼前亏	31
不能忍一时之痛，痛苦将是长久的	34
忍字头上是把刀，有度量才能有前途	36
面对挑衅——培植忍耐之树	39
学会妥协	40
尊重是赢来的，而不是逼来的	42

生气不如争气

第二章 把苦难当作成功的资本

苦难是成大事的必经阶段	45
只有死人才不会有困难	47
摆脱厄运的办法是不向它低头	49
不知挫折苦便不知成功甜	51
只有失败过的人才掌握成功的真正方法	53
萎靡不振只会让你更加沉沦	55
挫折是一笔可贵的财富	57
正确看待幸运与不幸	59
从来就没有“命运安排”这回事	61
失败只是暂时的	62
贫穷可以成为动力	63
悲伤也是一种力量	65
在艰难困苦中磨炼自我	66
在夜里还可以看见星星	67
苦难是宝贵的财富	69

第三章 征服自己才能征服世界

情绪可以成就一个人，也可以毁灭一个人	71
用理性控制暴躁才是真正的成熟	73
在关键时刻保持冷静	75
懒惰可以轻而易举地毁掉一个人	76
征服惰性的六大关键点	78
勤奋也要战胜自己的迷失	79
勤奋需要有聪明伴随着	82
意志脆弱是我们的天敌	84
贪念是人性中的恶	85
把握人性的优点	87

战胜人性的弱点	88
突破“自我设限”，超越自我	89
远离虚荣心的作祟	91
克服虚荣的弱点	92
一切恶行都因虚荣心而生	94
宠辱不惊才是真正的智者	95
征服恐惧，做境遇的主宰者	96
不要再做平庸的跟随者	98
只有改变看法，才能改变想法	100
惯性思维是前进途中的一个羁绊	102
没有一成不变的事物	103
嫉妒的人是最悲哀的	105
失败的种子原来是由自己种下的	109
有了放弃的洒脱，就有了对恐惧的无视	110
将眼光从狭隘的个人圈子里放出去	112
跳出“非此即彼”的思维怪圈	113
给自己一些适当的心理补偿	115
偏执只是让自己更痛苦	116

第四章 与其生气，不如借力成大事

与人交往，使你不再形单影只	118
多个朋友，少份孤独	120
好脾气是交际的通行证	122
与其埋怨别人，不如自我反省	125
运用社交手段，掌握沟通技巧	126
善于以人制人，借力使力	129
懂得赞美他人	131

生气不如争气

只考虑自己的人，成不了大业	133
相互牵制，只能导致相互失败	135
怕别人得到好处的人，自己永远也得不到好处	138
爱找借口的人，不愁没有理由	140
事不关己，切莫挂起	142

第五章 相信自己才能赢

低估自己是一种罪恶	145
做人最怕不争气，破罐子破摔	147
扬长避短，绝处逢生	148
做自己擅长的事，才是明智之举	149
人贵有自知，自知是大智	151
从自己的长处走向成功	152
相信自己不能只是一个口号	153
挑战自己的潜能	156
挑战自己，没有什么不可能	157

第六章 强大的实力是争气的前提

用智慧唤醒心中沉睡的巨人	159
活用自己的能力	161
优化自己的实力，调和优劣各得其所	163
把自己变成竞争高手	164
谁拥有知识，谁就是宝藏的主人	167
金钱有价，知识无价	170
借由教育来增广见闻	173
多方面充实自己	174
处处留心皆学问，肯学终为人上人	176
学海无涯，成就无边	179

别跟出身赌气，用实力给自己打气	183
-----------------------	-----

第七章 选择生气，不如选择宽恕

宽恕是人生最大的礼物	186
宽恕能让你一笑泯恩仇	187
宽恕是最有疗效的良药	189
宽恕并不是软弱	190
宽恕别人对自己的恶意伤害	192
对人要宽宏大量	193
把仇恨轻轻写在沙滩上	194
不要总是仇恨别人而忽略了自己的生活和人生	196
不要以自己的想法去推测别人的想法	198
不做狂妄傲慢的无礼者	200
微笑能够营造和气	202
做人要豁达，用幽默化解尴尬	203
感谢你的敌人	204
感谢折磨你的人	206
向刻薄的人学习宽容	209

第八章 活出自我才是最重要的

不必太在意他人的看法	211
不要陷入别人的评论中	214
走自己的路，让别人说去吧	216
坚持己见，不要被权威所左右	217
别让旁人决定你的一生	221
顺应他人的意图，做自己的事	222
生命，不要被别人设定	223
你是独一无二的	227

生气不如争气

别随波逐流，做本色的自己	230
坚守独立的人格	231
不要被“一句话”击倒	233
命运掌握在自己的手中	234
你就是自己的上帝	236
找到属于你自己的位置	237
生命的可贵之处在于做你自己	240
当你想当的人，做你想做的事	242

第九章 争气是靠行动来实现的

十个想法不如一个行动	245
争气的人，只有行动没有借口	247
做人要争气，不要把自己“蒸”死	249
行动是做人要争气的关键	250
以嘲讽为动力，做出成绩再说	252
不做小事，难成大事	254
想了就做，早行动早成功	257

第一章 人不是为生气来到这个世界的

生气是一种不健康的心态

留心四周，你随时可以找到正在生气发怒的人们。商店里，也许顾客正在和营业员吵架；出租车上，司机也许正因交通堵塞而满脸怒色；公共汽车上，也许乘客正在为抢占座位而大打出手……此种情形，不胜枚举。那么你呢？是否动辄勃然大怒？是否让生气成为你生活中的一部分？你是否知道，这种情绪根本无济于事？也许，你会为自己生气大加辩护：“人嘛，总有生气发火的时候。”在这种借口之下，你不时地自我生气，也冲着他人生气，你似乎成了一个愤怒之人。

其实，并非人人都会不时地表露出自己在生气，生气这一习惯行为可能连你自己也不喜欢，更不用问他人感觉如何了。因此，你大可不必对它留恋不舍，它不能帮助你解决任何问题。任何一个精神愉快、有所作为的人都不会让它跟随自己。生气是一个误区，是一种心理病毒。它同其他病毒一样，可以使你远离快乐，远离亲情，甚至远离健康。

首先，让我们来看看心理学家们是如何看待“生气”的。这里我们所提的生气是指某人在事与愿违时做出的一种惰性反应。它的形式有勃然大怒、敌意情绪、乱摔东西甚至怒目而视、沉默不语。它不仅仅是生气，它的核心是惰性。生气使人陷入惰性，其起因往往是不切实际地期望大千世界要与自己的意愿相吻合。当事与愿违时，便会怒不可遏。

生气既是你做出的选择，又是一种习惯。它是你经历挫折的一种后天性反应。你以自己所不欣赏的方式消极地对待与你的愿望不相一致的现实。事实上，生气是一种精神错乱——每当你不能控制自己的行为时，你便有些精神错乱。因此，每当你气得失去自制时，你便暂时处于精神错乱状态。

生气不如争气

生气对人的心理生理没有任何好处。生气使人情绪低沉、陷入惰性。从病理学角度来看，生气可导致高血压、溃疡、皮疹、心悸、失眠、困乏，甚至心脏病；从心理学角度来看，生气可能会破坏情感关系，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧情绪。总之，它使你不太愉快。

同其他所有情感一样，生气是大脑思维后产生的一种结果。它不会无缘无故地产生。当你遇到不合意愿的事情时，就告诉自己：事情不应该这样或那样，于是你感到沮丧、灰心；然后，你便会做出自己所熟悉的生气的反应，因为你认为这样会解决问题。只要你认为生气是人的本性之一部分，就总有理由接受生气而不去改正。

如果你仍然决定保留自己心中生气的火种，你可以通过不造成重大损害的方式来发泄心中的气愤。你不妨想想，是否可以在沮丧时以新的思维支配自己，用一种更为健康的情感来取代使你产生惰性的生气。既然世界绝不会像你所期望的那样，你很可能会继续厌烦、生气或失望，但无论如何，你完全可以消除那种不利于精神健康的有害情感——生气。

每当你以生气来对他人的行为作出反馈时，你会在心里说：“你为什么不同我一样呢？这样我就不会生气，而且会喜欢你。”然而，别人不会永远像你希望的那样说话、办事；实际上，他们在大多数情况下都不会按照你的意愿行事。世界就是如此，我们不可能期望别人永远按照自己的意愿行事，这一现实永远不会改变。所以，每当你因为自己不喜欢的人或事生气，你其实是不敢正视现实，让自己经受感情的折磨，从而使自己陷入一种惰性。你为根本不可能改变的事物自寻烦恼真是太愚蠢了。其实，你大可不必生气；只要你想，别人有权以不同于你所希望的方式说话、行事，你就会对世事采取更为宽容的态度。对于别人的言行，你或许不喜欢，但决不应生气。生气只会使别人继续气你，并会导致上述种种生理与心理病症。

也许你认为自己属于这样一类人，即对某人某事有许多愤愤不平之处，但从不敢有所表示。你积怨在胸，敢怒不敢言，成天忧心忡忡，最后积怨成疾。但是，这并不是那些咆哮大怒的人的反面。在你心里，同样有这样一句话：“要是你跟我一样就好了。”你以为，别人要是和你一样，你就不会生气了。这是一个错误的推理，只有消除这一推理，你才能消除心中的怨愤。虽然有怒便发比积怨在胸好得多，但你会慢慢懂得，以新的思维方式看待世事，以致根本不生气，这才是最为可取的。

智慧箴言

世事不可能件件如意，当你将要生气时，你可以这样安慰自己：“他要是想捣乱，就随他去。我可不会为此自寻烦恼，对他这种愚蠢行为负责的，是他不是我。”你也可以这样想：“我尽管真不喜欢这件事，却不会因此陷入情性。”如此，生气就会离你而去。

容易生气只能证明自己愚蠢

著名作家萧伯纳有一句名言：以愤怒开始的事情，往往以悔恨告终！遇事一味地生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的也是你自己。遇事不生气、不发怒，不仅是明智的处世良方，也是良好的养生之道。人应该学会控制自己的情绪，而不应该被情绪所左右，因为在情绪失控之时而发怒，不仅会伤害对方，也会伤害自己。要知道，虽然怒火的宣泄会使你一时地解除或者缓解心理上的压力，但是，愤怒和生气对于问题的解决或矛盾的缓解不仅起不到积极作用，反而会伤害彼此间的感情，它只能给你带来一时的安全感或痛快感。但却显示出生气者的气量短小、缺乏能力等。要知道，暴跳如雷往往是无知的表现。所以有人说，生气是一种无能的表现，生气是用别人的过错来惩罚自己的一种愚蠢行为。生气只能证明自己的愚蠢。

（一）容易生气处不好人际关系

有些人爱发火，凡事都认为自己有理，所以一听到不顺耳的话，便“理直气壮”地反驳。往往发火是产生愤怒的情绪，从轻微的烦躁不安到严重的咆哮发怒，乱摔东西，甚至丧失理智。实际上有时不一定自己都对，别人都错，即使是自己对了，那般怒发冲冠的势头，也会使人难以接受的。久而久之，成为一种习惯和惰性的不良反应，变成一种侵袭人际关系的“癌症”。

易怒之人，在交际圈中永远得不到别人的尊重和欢迎。现实中不乏这样的人，相貌堂堂，胸怀大志，才华满腹，既有学历，又有超人的工作能力。

生气不如争气

但是，他们却始终郁郁不得志，甚至是别人眼中的失败者和负面教材。然而真的是“命苦”所致吗？当然不是，空有才华无人欣赏，即使是再好的千里马也会被埋没的。

可能许多人会问，如果真有才华为什么会得不到别人的赏识呢？这是多方面的原因造成的，但是有一个至关重要的因素，就是“做人”的问题。有人会做人，左右逢源，无往而不利；而有些人却处处得罪人，举步维艰。这一点在很大程度上都取决于自己处事的态度，如果经常为一点小事斤斤计较，怒不可遏，相信没有人会赏识这样的人吧。

当我们的心中被怒气与愤懑填充，内心充满不快和敌意时，如果你能先检查一下自己，谦虚点，火气自然会烟消云散，矛盾也就不至于越弄越僵了。如果不顾一切地与对方大吵或怒骂一通，那么发泄过后，唯一的结果就是伤害。其实，这种发泄并非有益，最好的解决办法就是忍一忍，压一压火，控制自己的情绪，不要輕易被怒气所控制。

人脉是每个人不能忽视的一笔潜在财富。没有丰富的人脉关系，人无论做什么事都将举步维艰。这是每个人都知道的，但是，如果你总是用怒气的火焰来考验人脉这座金矿的话，那么，再纯正的金子也会被融化掉的。明知不可为而为之，不是愚蠢是什么？

（二）容易生气，伤身伤心

经常生气是百病之源。心理学认为，生气是一种不良情绪，是消极的心境，它会使人闷闷不乐，低沉阴郁，进而破坏人与人之间的相互关系，阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。医生经常告诫心脏病和高血压病患者，避免刺激，不要激动，更不能生气发火。因为人在激动、生气、发怒时，心跳加快、血压上升、血糖增加，血液会快速冲上头部，所以不仅损伤大脑，还会损伤精神。据统计，情绪低落、容易生气的人患癌症和神经衰弱的可能性要比正常人大得多。愤怒像一种心理上的病毒，会使人重病缠身，一蹶不振，所以说经常生气、发怒就会影响身体健康，不利养生。从中医角度来看，生气至少有以下几大害处。

伤肤：

经常生闷气会让你的颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。当人生气时血液会大量涌向面部，此时血液中的氧气会减少、毒素会增多。因生气产生的毒素会刺激毛囊，使毛囊周围出现程度不等的深部炎症，因此，产生色斑等皮肤问题。

伤肝：

人处于气愤愁闷状态时，会导致肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛。使血糖升高，脂肪分解加强，血液和肝细胞内的毒素增加。

伤神：

生气会加快脑细胞衰老，减弱大脑功能，而且大量血液涌向大脑，会使脑血管的压力增加。气愤之极，可使大脑思维突破常规的活动，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，还会导致脑溢血。

如果经常性情情绪不佳，生理上会失去平衡，五脏六腑会发生非理性的运动，免疫功能会随着情绪的波动而降低，甚至还有一些人因一时发怒损害自己的生命，实在令人可叹。非欧几何的创立者小波利亚就是一颗陨落的新星。

小波利亚在 1831 年将自己的论文《绝对空间的科学》寄给大数学家高斯，请求他给自己提意见。但是论文在途中丢失了，于是小波利亚又寄去了一份。高斯收到后，对小波利亚非常的赞赏。于是他写信给老波利亚称赞他的儿子，并说他有很大的天赋。并且表示，自己关于此方面的研究，终身不发表。因为大多数人对这方面所讨论的问题抱着不正确的态度，我不想听到某些人的喊声。现在小波利亚让他看到了希望。

但是老波利亚并没有将此告诉儿子。许久不见高斯的回应，这令小波利亚感到极其失望。尽管高斯并没有发表关于非欧几何的论文，但他仍然认为，高斯这位“贪心的巨人”已经有意无意地剽窃了他的成果，剥夺了他创立非欧几何的优先权。小波利亚对此异常愤怒、痛心疾首。在这样的心态下生活，对他的身体和心理都造成了极大的危害。1848 年，当他看到俄国数学家罗巴切夫斯基发表了关于此方面的学术论文后，他更加恼怒，怀疑人人都与他作对，决定抛弃所有关于数学方面的研究，发誓不再发表任何数学论文。

就在这样悲愤的心情中，小波利亚于 1860 年 1 月 27 日由于肺炎发作在马洛斯发沙黑利悄然去世了。一位对数学界造成巨大影响的新星就因此陨落了。

生气能摧毁人的活力，消磨人的精神，所以能够很厉害地影响人的工作。一个人在心绪不宁的时候工作自然不能达到最高的效率。人的各种精神机能，一定要在丝毫不受牵制的时候，才能发挥其最高的能力。困于生气的头脑，它的思考往往会不清楚、不敏捷、不合逻辑。在脑细胞受烦闷的侵扰时，脑部的思考力，自然不能像毫无干扰的时候那样集中。

脑细胞时常为血液所冲洗，并从血液中摄取养分。所以，假如血液中常

生气不如争气

常载满了恐惧、烦恼、愤恨、嫉妒等思想的毒素时，这些脑细胞的“原形质”便会受到损害。

多少年来，人类始终容许种种无谓的烦闷、生气来榨尽青年人的生命，使人未到中年即显老相。有人在三个星期之内，很严重地生气面容就会发生改变，就像两个前后完全不同的人一样。其实，促使他们衰老的，是他们自己多愁善感的性格，以及容易生气的习惯。

有些女孩往往要用电气、药品或手术挽救红颜早衰，其实这是舍本求末，使她们衰老的只是太易生气。医治衰老的药品只有一种，而这种药品在自己的心中就可以找到——泰然的态度，不生气的习惯。

驱除生气的最好方法，就是常常怀着一种愉快的态度，而不要去看生活的不幸与丑恶的各个方面。

维持健康的身体，也是矫正生气习惯的重要条件。良好的胃口、酣实的睡眠、清爽的神智，都是可以减少烦闷的。在变态的情形下，生气心理才会滋生。体强力健的人，为生气所乘的机会比较少。但在活力低微、体质衰弱的人的生命中，生气心理能立足、滋长。

当你一觉察到有生气心理侵入你的生活中，你须立刻让你的心中充满种种希望、自信、勇健、愉快的思想。不要坐视这些可能剥夺你幸福的敌人在你心中盘踞起来，要立刻把那群魔鬼驱逐出你的心胸！

智慧箴言

医治生气心理，你无须找医生、进药房，你完全可以自己治疗。你只用希望替代失望、乐观替代悲观、镇定替代不安、愉快替代烦恼就够了。

与其抱怨不如改变人生态度

有一头老驴，掉到了一个陷阱里，怎么也爬不上来。主人看它已是老驴，懒得去救它了，就自顾自地走了。

老驴自己一开始还试图爬上去，后来看到主人放弃了自己，也放弃了求生的希望。

后来老驴发现有人往陷阱里面倒垃圾，老驴很生气，一个劲儿地抱怨自己倒霉：先是掉到了陷阱里，然后被主人扔掉，现在就是死也不能死得舒服点——每天有那么多垃圾扔进井里，臭气熏天。

抱怨归抱怨，每天仍有人不断地往陷阱里面倒垃圾。有一天，老驴决定改变自己的人生态度，它闭上了抱怨的嘴巴，每天都把垃圾踩到自己的脚下，并且从垃圾中寻找残羹来维持自己的生命，而不是任由被垃圾埋没。

终于有一天，老驴重新回到了地面上。

你的态度决定你的选择，你的选择决定你的人生。老驴一味地抱怨换来的是更快的死亡，老驴改变了人生态度则使其回到了地面。所以，永远不要抱怨，即便生活给你的是垃圾与困苦，改变你的人生态度，你一样可以将它们踏在脚下，提升自我。

现实社会对每个人而言并非完全公平，许多人因此心生不满，牢骚满腹……但抱怨有用吗？抱怨并不能改变你的命运，只能使你更加颓废；抱怨只会繁衍过去的幸，加重你的负面心情和不满情绪。一个只知抱怨的人，还会被别人看不起，认为他缺乏自知之明，不承认自己能力不行，只会抱怨生活。抱怨很大程度上还会改变人们的思想意识和价值取向。抱怨是无聊的梦呓，使一个人在迷茫中错失机遇，终生无所作为。由此可见，抱怨已不只是人性的迷茫，更是人性的溃疡。

牢骚太胜防肠断，风景长宜放眼量。不要抱怨你的专业不好，不要抱怨你的学校不好，不要抱怨你住在破宿舍里，不要抱怨你的男人穷、你的女人丑，不要抱怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你的工作差工资少，不要抱怨你空怀一身绝技没人赏识你。生活中有太多的不如意，停止抱怨，勇于实践，就算生活给你的是垃圾，你同样也能把垃圾踩在脚底下，登上生命的巅峰。这个世界只在乎你是否到达了一定的高度，而不在乎你是踩着巨人的肩膀上去的，还是踩着垃圾上去的。

智慧箴言

不要抱怨太多，不要徒然去羡慕别人，“与其临渊羡鱼，不如退而结网”，要做足储备，耕耘好自己的一方田地。