



气是什么？为什么气？何苦要气？气了又如何？其实我们的许多烦恼本不是烦恼，只不过我们太执着于其中罢了

别跟自己 气不过



Don't Get Angry
With Yourself

◎清平/著

不要拿自己的错误惩罚自己，不要拿自己的错误惩罚别人
不要拿别人的错误惩罚自己
人生幸福的诀窍就是如此简单

中国商业出版社

别跟自己 气不过

◎清平/著

Don't Get Angry
With Yourself

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己气不过/清平著. —北京:中国商业出版社,
2006.3

ISBN 7 - 5044 - 5592 - X

I. 别… II. 清… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 019522 号

责任编辑:陈朝阳

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市昌平北七家印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开 7 印张 200 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

目录

- 1.气的是自己 / 1
- 2.生气的人一定是不快乐的人 / 4
- 3.生气的误区 / 8
- 4.脾气是匕首 / 12
- 5.别让怒气毁了自己 / 15
- 6.生气就是惩罚自己 / 19
- 7.不要拿自己的错误惩罚自己 / 23
- 8.气是什么 / 26
- 9.学会制怒 / 29
- 10.控制好自己的情绪 / 33
- 11.除却心头火 / 38
- 12.把泥点晾干 / 42
- 13.牢骚太盛防肠断 / 45
- 14.把烦恼写在沙滩上 / 49
- 15.改变自己的心态 / 53

CONTENTS

- 16. 开创自己的世界 / 58
- 17. 积极心态的力量 / 62
- 18. 换个角度看问题 / 67
- 19. 打开你的心锁 / 71
- 20. 知足者常乐 / 74
- 21. 快乐地活在当下 / 77
- 22. 每个人都是上帝咬过的一只苹果 / 80
- 23. 别跟自己气不过 / 83
- 24. 不必忧虑 / 86
- 25. 没有什么受不了的 / 89
- 26. 烦恼都是自找的 / 93
- 27. 不要后悔 / 96
- 28. 正确面对嘲笑 / 100
- 29. 不要赌气 / 104
- 30. 世界本就是不公平的 / 107

II

CONTENTS

- 31.不要肩扛仇恨袋 / 110
- 32.养成放松的习惯 / 113
- 33.跳出内疚的死胡同 / 116
- 34.控制嫉妒 / 120
- 35.别人的态度仅供参考 / 124
- 36.不要期望得到每一个人的赞许 / 128
- 37.学会宽容 / 131
- 38.宽容可以超越一切 / 135
- 39.宽容的光芒 / 138
- 40.学会宽恕他人 / 141
- 41.不要长久地仇恨 / 145
- 42.善于忍让 / 149
- 43.学会感恩 / 153
- 44.给心灵洗个澡 / 157
- 45.不要让雨水下到自己的灵魂里 / 160

- 46.保持一颗平静宁和的心 / 164
- 47.上帝就在我们的身边 / 167
- 48.清风明月不需悲 / 170
- 49.覆水难收 / 174
- 50.不要为打翻的牛奶哭泣 / 178
- 51.绝不放弃 / 182
- 52.上帝给谁的都不会太多 / 186
- 53.没有完美的人生 / 189
- 54.日子总是一天天过去 / 193
- 55.找到自己的位置 / 196
- 56.最珍贵的礼物 / 199
- 57.不要拿别人做镜子 / 203
- 58.过度情感有害健康 / 206
- 59.能吃亏的人是有福的 / 210
- 60.懂得舍得 / 213

1

正如骄傲的孔雀看到自己的倒影而心生嫉妒弄得狼狈不堪、纳克索斯恋上自己在水中的影子而丧生于水中一样，惹我们自己生气的不是别人，而是我们自己！生气的是自己，真正气的也是自己。

一天，罗伯特去山里玩。他对着大山喊道：“啊！啊！”，一会儿，山的另一面也传来了“啊！啊！”的声音。

他问道：“你是谁？”同样的声音又一次传来：“你是谁？”

罗伯特大声说：“你这个笨蛋，为什么要学我说

话?”山的那边也说：“你这个笨蛋，为什么要学我说话?”

“你先学我说话的!”山那边也说：“你先学我说话的!”罗伯特生气了，想要找出那个愚弄他的家伙。

罗伯特问道：“你这个家伙，快给我出来!”同样的声音又回到了罗伯特原来的地方。

他气呼呼地跑回家，把在山里的经过讲给妈妈听，“妈妈，有一个男孩故意躲在树林里，气我，还躲着不敢见我。”

妈妈听了事情的经过，笑着对他说：“你听过回音吗?”妈妈问。

“什么是回音，妈妈?”

“打球的时候，你知道，当你把球砸到墙壁上它就会弹回来。”妈妈说道。

“是的，妈妈。”罗伯特回答。

“回音和这个道理是一样的。当你在空旷的大山中呼喊的时候，你的声音就会被对面的大山反弹回来，你会听到和你发出的声音一模一样的声音。这就是回音。”妈妈告诉罗伯特。

“现在你知道了吧?好了，等你再去山里玩的时候

候，你试着温和一点说话，你会听到那个男孩也会发出和你一样温和的声音。”

这个故事也许在我们很小的时候就看到过或者听过了，或许我们自己也有类似的经历。但是，您想过吗，这个故事说出了一个简单的道理：如同大山的回音一样，惹我们生气的不是别人，而是我们自己！正如骄傲的孔雀看到自己的倒影而心生嫉妒弄得狼狈不堪、纳克索斯恋上自己在水中的影子而丧生于水中一样，人们是在和自己生气，生气的是自己，真正气的也是自己。所以，千万别跟自己气不过！

2

研究表明，人生气十分钟所耗费的精力，相当于参加一次三千米赛跑。生气除了对人体的健康带来不利的影响，而且还伴随着烦躁、忧郁、焦虑、恐惧和心怀敌意等不良情绪。可以肯定，**生气的人一定是不快乐的人。**

人们经常因为事情不合自己的心意而变得不愉快，这就是生气。生自己的气，生别人的气；为环境气，为工作气；因一件小事气，因一句话气，甚至莫名其妙地自己生自己的闷气……调查表明，有百分之六十的人至少每星期生一次气，百分之二十

的人每天都在生气。

但是，很少有人注意到生气所带来的危害。意大利一家周刊对一个居民区里两年内死亡者的死亡原因调查表明，爱发怒者的死亡率，比经常保持愉快情绪的人要高出6倍。历史上诸葛亮三气周瑜使周瑜口吐鲜血而亡的故事更是人人皆知。

美国生理学家爱尔马曾做过实验：将一支支玻璃管插在摄氏零度、冰和水混和的容器里，藉以收集人们不同情绪时呼出来的“气水”。结果发现，心平气和时呼出的气，凝成的水澄清透明、无色、无杂质。如果生气，则会出现紫色的沉淀。研究者将这“生气水”注射到白老鼠身上，几分钟后，老鼠居然死了。因为人生气时的生理反应十分强烈，其分泌物比任何时候都复杂，且更具毒性。

爱尔马研究指出，人生气十分钟所耗费的精力，相当于参加一次三千米赛跑。

生气除了对人体的健康带来不利的影响，而且还伴随着烦躁、忧郁、焦虑、恐惧和心怀敌意等不良情绪。可以肯定，生气的人一定是不快乐的人。

生气肯定会破坏注意力，使人无法专注地完成某项计划或工作，因此，受生气困扰的人，无论在

工作中还是在私人生活中都很难取得进展，其创造力也会大打折扣。生气会使你的心灵蒙上怒火的灰尘，形成一层模糊的雾气，如果不能熄灭这股怒火，心灵不能明净，也就不能洞察这个变幻莫测的世界，更别提一些看似很小的很简单的事情。

在生气的时候人们很难做出或无法做出平心静气的、审慎的举动，这时候人们容易变得偏执或神经质，做出一些不是伤害或毁灭别人，就是伤害或毁灭自己的蠢事来。由于内心的不安使承受能力降低，任何无关紧要的小事都完全可能成为新的恼火之源。

生气导致消极的想法，让人觉得一切都比本来的样子更黑暗、更糟糕。悲观主义的想法影响思想、行为甚至表情，使人无法做出平静的、有信心的举动。恼火时人的声音、眼光都会变得不友好，带有抵触情绪。人越是生气，就越容易给别人造成表情阴郁、情绪低沉，无法自控的印象，给自己留下“难打交道的人”、“阴郁的人”甚至“讨厌的家伙”这类名声。别人不愿自己也因这种人变得沮丧，就会避免同他打交道，疏远他。因此，生气直接制造孤独。

富兰克林说：“烦恼是心智的沉溺。”也就是说，一旦人有了烦恼，他的心智就会被遮盖，智力也会因此下降。正如著名的心理学家布朗所说：“长期的心理负担以及习惯性的烦恼，足以致人于疾病枯萎。因此不要在心里制造萧条。”

3

在现实生活中，很多人对生气的认识存在着明显的误区，他们摆脱不了愤怒的控制，甚至有时候有意的让自己生气发怒。认为生气可以引人注目或可以让自己变得更强大的想法都是极端错误的，千万不要使自己陷入生气的误区之中。

生气、愤怒的根源在于恐惧。如果没有担心，就没有愤怒。当怒气袭来时，首先要做的就是正视它，客观地分析它，找到愤怒的原因。一旦你理解了愤怒的原因，愤怒往往就离你远去了。但是在现实生活中，很多人却摆脱不了愤怒的控制，甚至有

时候是有意的让自己生气发怒，他们对生气的认识存在着明显的误区。

一些人认为生气会让自己变得更强大。正如一位经常发火者所说：“我发现自己变得沮丧并且喜欢这样的感觉。当我发火的时候，往往并不愿意平静下来。在导致我发火的原因结束后很长一段时间内，我还在继续感到愤怒。当我发火时，我感到自己强大、更富活力，更能控制局面。”他们可能相信自己需要一种愤怒，需要一种无法忍受的感觉，来为自己采取行动、改变生活提供力量。

其实他们不知道，生气发火的人往往被视为纸老虎，他们貌似强大的力量只是一种脆弱的宣泄，不但不可能为自己增加动力和维持权威，甚至会适得其反。大家都有这样的经验，当上司发火时，下属其实并非心悦诚服，反而会对其风度质疑；而孩子在遭遇家长的怒火时，会暂时性地回避，但在他们小小的心灵里多少都会带着问号。

有一个有趣的调查，就是孩子往往认为父亲更具有权威，他们会纠缠妈妈甚至威胁妈妈，但是他们不敢对爸爸采取同样的态度。而进一步的研究发现妈妈由于经常性地发火，在浪费早餐的牛奶、上

学迟到等问题上经常呵斥孩子，而爸爸不到关键时刻，一般不会发脾气，所以孩子们聪明地意识到，爸爸一旦发火，事情和后果肯定都相当严重。从某种意义上来说，生气发火也是一种稀缺性资源，使用的次数越多，它就越容易贬值。

还有一些人生气的目的是为了引人注目。正如小孩子在哭泣的时候，会从手指缝中偷看大人的反应而决定是否继续哭，如果大人没有积极的反应，那小家伙可不客气了，他准会将哭声提高好多分贝，直到你紧张兮兮地跑过来问“宝宝怎么啦”，他才肯善罢甘休，那些爱生气的人，可能也有这样的心理。

其实，生气的时候是一个人最狼狈的时候，俗话说：女人发怒时最丑。高明的人们总是在不经意间就统领了局势，正确的做法应该是将你的愤怒情感用一种更加聪明的方式发泄出来，让人们尊敬你而不害怕你。粗暴的语言和行为并不是让人们听话的惟一方式——事实上，每一个人都知道，欺负他人的人在内心深处都是胆小鬼。还有什么能比不露锋芒却暗藏玄机的话更有威力呢？

生气不可怕，我们也不可能完全消除引起我们