

用争气 代替生气

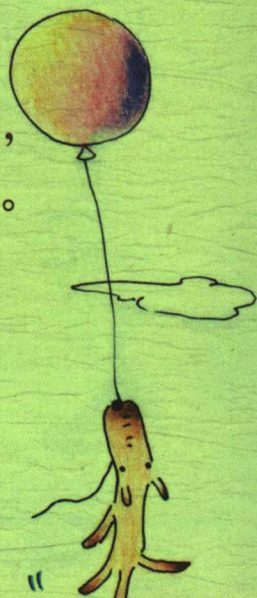
人生不必计较的 70 件事

YONG ZHENGQI DAITI
SHENGQI

聪明的人懂得去争气，
愚蠢的人只知道生气。

云牧心 / 编著

海潮出版社



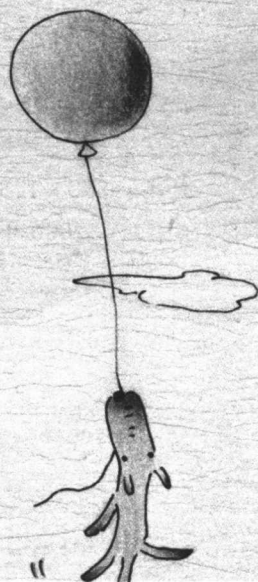
用争气 代替生气

人生不必计较的70件事

YONG ZHENGQI DAITI
SHENGQI

云牧心 / 编著

海潮出版社



图书在版编目(CIP)数据

用争气代替生气/云牧心编著. —北京:海潮出版社, 2005

ISBN 7-80213-108-1

I. 用... II. 云... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140568 号

用争气代替生气

云牧心 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

保利达印刷有限责任公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 8 字数: 150 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80213-108-1

定价: 22.80 元



人生不必计较的 70 件事

常见许多人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增自己的痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

生活中有太多不值得我们计较的事情了，公平、完美、屈辱、顾虑、失去……面对这一切，正是你的太过执著让你失去了生活本应有的快乐与幸福，学会淡泊、学会忘记、学会放弃、学会不去计较、学会用争气代替生气，这是一种智慧，更是一种超脱。

Foreword 前言

人生如海，潮起潮落，既有春风得意、马蹄潇潇、高潮迭起的快乐，又有万念俱灰、惆怅莫名的凄苦。

如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。

常见许多人处于生命低谷时一味地抱怨、烦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，细细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能增加自己的痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

面对生活，有很多事情不能如己所愿，别人得到了幸运你却与机会擦肩而过，别人获得了成功你却陷入困境，别人一帆风顺你却遭遇不幸……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。

其实，每个人都希望得到成功，希望获得他人的尊重，但有时你会遭遇挫折，会遭遇别人的嘲弄与排挤，这就是生活！生活需要你面对自己的不幸与失意，需要你在人生低谷的时候奋起，需要你在痛苦时寻找快乐，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在失意时学会忘记！正所谓用争气代替生气！

生活中有太多不值得我们计较的事情了，公平、完美、屈辱、顾虑、失去……面对这一切，正是你的太过执著让你失去了生活本应有的快乐与幸福，学会淡泊、学会忘记、学会放弃、学

会不去计较、学会用争气代替生气，这是一种智慧，更是一种超脱。运用本书所提供的 70 条智慧，你会找到原本属于你的快乐，原本属于你的成功！

编 者

2005 年 12 月于北京

目 录

catalog

1. 公平	1
——生活本来就不是公平的	
2. 完美	5
——不要再苛求十全十美	
3. 吃亏	9
——吃亏是福，不必计较	
4. 屈辱	12
——忍一时而成一世	
5. 错过	15
——别为打翻了的牛奶而哭泣	
6. 坎坷	18
——人生没有过不去的坎儿	
7. 冒险	22
——机会不会留给害怕冒险的人	
8. 权威	26
——别总跟着别人的屁股走	
9. 自卑	30
——低估自己是一种罪恶	
10. 不中听的话	33
——咽下怨气，才能争气	

11. 小进步	37
——每一小步都能创造奇迹	
12. 烦恼	40
——把心思用在正确的事情上	
13. 地位	45
——别让“资产”成为你的“包袱”	
14. 不是第一名	48
——更重要的是过程	
15. 刻薄	50
——向刻薄的人学习宽容	
16. 对与错	52
——不同的角度有不同的解读	
17. 般配	56
——爱情的原则在于顺其自然	
18. 不稳定	59
——变化才是人生的真谛	
19. 让步	63
——能屈能伸才张显智慧	
20. 放弃	67
——放下后才会有快乐	
21. 别人比我强	70
——学会平衡自我心理	
22. 失意	74
——酸甜苦辣皆人生	
23. 他人的看法	78

——活出自我才是最重要的	
24. 平淡	82
——平静是生活的主题	
25. 付出	86
——帮助别人就是帮助自己	
26. 经验	89
——学会坚持与变通的选择	
27. 苦难	92
——苦难是人生的必修课	
28. 一时的荣辱	96
——控制好情绪的转换器	
29. 绝望	100
——战胜自己就战胜了一切	
30. 负担	104
——别用高标准来要求自己	
31. 忙碌的烦恼	108
——挣脱心灵的枷锁	
32. 容貌	111
——承认真实的自己	
33. 年龄	114
——在年龄面前，人是无能为力的	
34. 平凡	118
——在平庸中寻求突破	
35. 面子	122
——死要面子活受罪	

36. 薪水	125
——全力以赴，工作是要用生命去做的	
37. 重复	129
——咬准目标，只敲打同一个地方	
38. 踏实	132
——突然的成功来自脚踏实地	
39. 当众出丑	135
——勇于表现自己，才有更多机会	
40. 天生的缺陷	138
——让不幸成为成功的动力	
41. 恋人的不足	141
——爱就要爱他（她）的一切	
42. 灾难	143
——爱需要理解与体谅	
43. 小事	148
——即使是小事也要用心	
44. 别人的批评	151
——雅量是成熟的标尺	
45. 厄运	155
——成功就住在失败隔壁	
46. 压力	159
——学会保持心理健康	
47. 挑衅	162
——培植忍耐之树	
48. 保护伞	165

——要生存就要打破外壳	
49. 打击	168
——坚韧的品格可以赢得一切	
50. 错觉	171
——改变自己的习惯性思维	
51. 落后于人	174
——嫉妒是最无能的竞争	
52. 虚名	177
——太计较名利只会更加疲劳	
53. 蝇头小利	182
——成大事要目光长远	
54. 冲动	186
——冷静与理性是独到的涵养	
55. 惊慌失措	190
——最关键的时刻需要最沉着的人	
56. 旧观念	194
——快乐源自停止坚持自己的主张	
57. 顾虑	197
——不要犹豫，开始尝试	
58. 挫折	201
——生活因“不幸”而多彩多姿	
59. 优势与劣势	205
——选择适应、选择改变	
60. 自己的错误	208
——选择忘记，别和自己过不去	

61. 竞争	211
——有对手的日子你才能更成熟	
62. 琐事	214
——太过在乎意味着虚弱	
63. 误会	217
——用心、用时间去体会人和事	
64. 金钱	220
——巧于算计，却总是得不偿失	
65. 小爱好	224
——小爱好往往成就大事业	
66. 困难	227
——畏难心理是成功的最大障碍	
67. 拒绝	230
——学会对生活说“不”	
68. 较真	234
——对人对事不要太认真	
69. 妥协	237
——有进有退才显大智慧	
70. 无法选择	240
——接受并适应不可避免的事实	



公平

——生活本来就不是公平的

社会中的各种制度，只有靠我们不断地完善而绝不可能到达完美；社会中的种种福利，只能要求当事人做到绝对的公正而不可能达到绝对的公平。

人生如海，潮起潮落，既有春风得意、马蹄潇潇、高潮迭起的快乐，又有万念俱灰、惆怅莫名的凄苦。

如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线，它可比呆板的直线丰富多了。

常见许多人处于生命低谷时一味地抱怨、苦恼，大声地哭诉着生活对自己是如此的不公，长期沉溺其中不能自拔，终日被泪水和无奈的情绪包围着。其实，仔细想来，抱怨、折磨自己又有何用？只能徒增自己的痛苦，让自己坠落得更深、更惨罢了！

面对生活，有很多事情不能如己所愿，别人得到了幸运你却与机会擦肩而过，别人获得了成功你却陷入困境，别人一帆风顺你却遭遇不幸……于是，你感叹生活是如此的刻薄，命运是如此的不公。其实，当你有这样的感叹的时候，你已经把自己的命运的掌控权交了出去。



用争气代替生气

威尔逊先生是一位成功的商业家，他从一个普普通通的事务所小职员做起，经过多年的奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，连忙打起精神，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是一个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要什么就快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，放到威尔逊先生的手里，说：“先生，这个打火机只卖一美元，这可是最好的打火机啊。”

威尔逊先生听了，叹口气，把手伸进西服口袋，掏出一张钞票递给盲人：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是一百美元！他用颤抖的手反复抚摸这钱，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的先生！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的。都是23年前布尔顿的那次事故！太可怕了！”

威尔逊先生一震，问道：“你是在那次化工厂爆炸中失明的吗？”



盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道?这也难怪，那次光炸死的人就有 93 个，伤的人有好几百，可是头条新闻哪!”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地说了下来：“我真可怜啊!到处流浪、孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道!”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来!仿佛是从地狱中冒出来的!逃命的人群都挤在一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：‘让我先出去!我还年轻，我不想死!’他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去!我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平啊!”

威尔逊先生冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧?你说反了。”

盲人一惊，用空洞的眼睛呆呆地对着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人，是你从我的身上踏过去的!你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了!”

盲人站了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵大笑：“这就是命运啊!不公平的命运!你在里面，现在出人头地了，我跑了出去，却成了一个没有用的瞎子!”

威尔逊先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗?我也是一个瞎子。你相信命运，可是不信。”

同是不幸的遭遇或失败，有人只能以乞讨混日子为生，有人却能出人头地，这绝非命运的安排，而在于个人奋斗与否。



用争气代替生气

面对自己的不幸，屈服于命运，自卑于命运，并企图以此博取别人的同情，这样的人只能永远躺在自己的不幸中哀鸣，不会有站起来的一天。可失败并不意味着失去一切，靠自己的奋斗一样可以消除自卑的阴影，赢得尊重。

确实，生活总是不公平的，没有必要去抱怨，我们的世界就是不公平的。这个事实让人难以接受，但我们不能自欺欺人：几千年来，人类确实从没有实现可以平均分配财富、不让穷人产生的经济制度。社会中的各种制度，只有靠我们不断地完善而绝不可能到达完美；社会中的种种福利，只能要求当事人做到绝对的公正而不可能达到绝对的公平。

所以，你大可不必为自己的点点得失而大喊不公，应该正视现实，承认生活确实是不公平的。

所以，我们应该承认生活并不公平这一事实，让生活激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是“生活的使命”，而是我们自己对生活的挑战。承认这一事实也会让我们不再为自己的生活感到遗憾，因为每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都有各自不同的能力和难题，每个人都有感到成了牺牲品或遭到不公正对待的时候。

承认生活并不公平这一事实并不意味着我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。当我们没有意识到或不承认生活并不公平时，我们往往怜悯他人也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。



完美

——不要再苛求十全十美

生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦，有希望。

谢尔·西尔弗斯坦在《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：一个圆环被切掉了一块，圆环想使自己重新完整起来，于是就到处去寻找丢失的那块儿。可是由于它不完整，因此滚得很慢，它欣赏路边的花儿，它与虫儿聊天，它享受阳光。它发现了许多不同的小块儿，可没有一块适合它。于是它继续寻找着。

终于有一天，圆环找到了非常适合的小块，它高兴极了，将那小块装上，然后就滚了起来，它终于成为完美的圆环了。它能够滚得很快，以致无暇欣赏花儿或和虫儿聊天。当它发现飞快地滚动使得它的世界再也不像以前那样时，它停住了，把那一小块又放回到路边，缓慢地向前滚去。

人生确有许多不完美之处，每个人都会有或这或那的缺陷。其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准。这就决定