

一个人生活得快乐与否，取决于自己的心态而绝非外在表现。如果没有快乐的心态，那么他也将失去生活原本给他的快乐。

戴尔·卡耐基

如果一个人能够真心地奉献，他的生命一定闪烁着奇光异彩，充满喜悦与快乐。

戴尔·卡耐基

生气 不如长志气

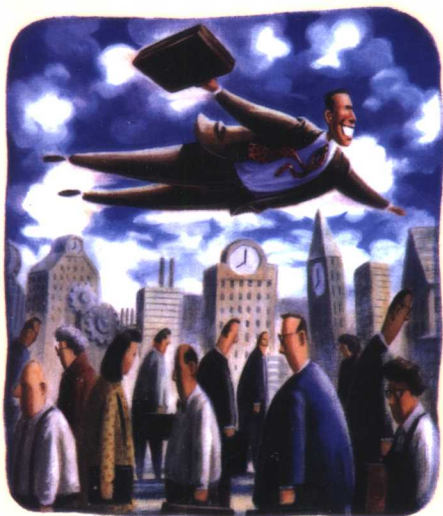
如何拥有一颗轻松坦然的心

Sheng Qi Bu Ru Zhang Zhi Qi

立夫 编著

一个人快乐不快乐，从根本上说还是心态决定的。因此每个人都应该学会调整自己的心态，只要拥有积极的心态，不管在什么样的境遇下都会快乐着。

安东尼·罗宾



坚强的意志力是战胜困难、摆脱逆境、面对人生逆境，依然微笑，是一种生命的不屈姿态，面对生活的挫折依然微笑，是一种灵魂的高贵形式。

林肯

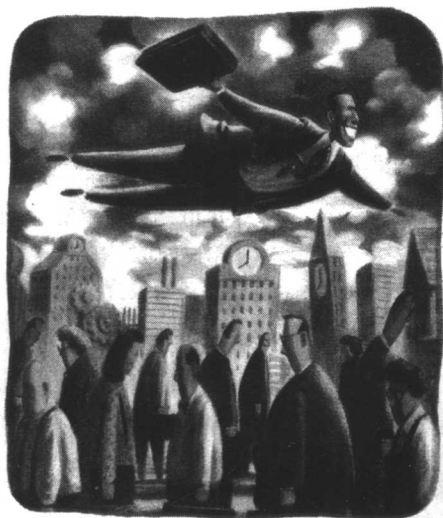
中国物资出版社

生气 不如长志气

如何拥有一颗轻松坦然的心

Sheng Qi Bu Ru Zhang Zhi Qi

立夫 编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生气不如长志气 / 金戈编著. - 北京: 中国物资出版社, 2006.1
ISBN 7-5047-2480-7

I. 生… II. 金… 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 150020 号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方鹏远

责任校对 王 莉

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司

开本: 640 × 960mm 1/16 印张: 19.25 字数: 257 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2480-7/B · 0066

定 价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

如果一个人能够真心地奉献，他的生命一定闪烁着奇光异彩，充满喜悦与快乐。

——戴尔·卡耐基

一个人生活得快乐与否，取决于自己的心态而绝非外在表现，如果没有快乐的心态，那么他也将失去生活原本给他的快乐。

——戴尔·卡耐基

一个人快乐不快乐，从根本上说还是心态决定的。因此每个人都应该学会调整自己的心态，只要拥有积极的心态，不管在什么样的境遇下都会快乐着。

——安东尼·罗宾

坚强的意志力是战胜困难、摆脱逆境的利刃，面对人生逆境，依然微笑，是一种生命的不屈姿态，面对生活的挫折依然微笑，是一种灵魂的高贵形式。

——林 肯

◆ >>>>>> 目 录

绪言 生气不如长志气 1

1. 生气是一种不健康的心态 /2
2. 生气是人生健康的一大杀手 /5
3. 别拿别人的错误惩罚自己 /8
4. 生他人的气不如长自己的志气 /10
5. 为别人超越自己而高兴 /13

一、积极的心态是根治生气病的良药 15

1. 人生需要保持积极的心态 /16
2. 快乐，来源于你的积极心态 /19
3. 让心灵自由超脱，快乐就会与你为伴 /23
4. 放弃一味地追求完美，你就能找到快乐 /25
5. 遇事一定要想得开 /28
6. 一切成败皆源自对事物的不同看法 /30
7. 厄运压倒意志坚强的人 /32
8. 不要让别人的好恶动摇了你的自信 /34
9. 幽默是抑制生气的润滑剂 /36

二、以宽容之心谅解他人 39

1. 宽容是一种博大的胸怀 /40



生气 不如长志气

2. 宽容的心胸能够化解怒气 /42
3. 学会宽容，也就是学会了爱自己 /45
4. 应该正视别人的批评与责备 /47
5. 不要让外来的攻讦、欺侮干扰了你的心态 /49
6. 面对上司打压，曲身应对 /51
7. 面对同事打压，一笑对之 /54
8. 面对下级犯上，以静制怒 /56
9. 给你的“对头”一些宽容 /58

三、别因情感问题而生气 61

1. 面对朋友分歧，和解为上 /62
2. 面对恋人离去，不必悲伤 /65
3. 面对亲人背叛，理性应对 /68

四、打开心窗，别因家庭问题而生气 71

1. 珍视亲情，面对亲人莫生气 /72
2. 婆媳之间宽以待人，严以律己 /74
3. 夫妻失和，及时掐灭战争导火索 /76
4. 假如婚姻破裂，应当理智分手 /78
5. 对待孩子要善于平等沟通 /80
6. 与孩子交谈而不是训导 /82
7. 减少孩子的逆反心理 /86

五、坚强地面对意外伤害和飞来之祸 89

1. 当意外出现时，要像平时那样镇静 /90
2. 自强不息，战胜横祸 /92
3. 面对突来的危机，镇静对待 /95

4. 屡败屡战，在挫折中奋起 /97
5. 把自己从困境中独立出来 /100
6. 努力忘记昨日的悲伤和不幸 /102

六、点亮心灯，别因心理失衡而生气 107

1. 心情宁静，方可致远 /108
2. 轻松待己，心自超然 /111
3. 心情紧张时，要学会放松 /114
4. 把烦恼写在纸上，不要搁在心里 /117
5. 抑郁难解，改善对方 /119
6. 挣脱孤独，善于与他人交流 /123
7. 克服自卑，振奋精神积极进取 /125
8. 消除猜疑，学会善待他人 /129
9. 驱散嫉妒心理，不为嫉妒所困扰 /133
10. 克己制怒，缓解情绪 /137

七、别让坏心情扰乱了你的生活 141

1. 豁达乐观，苦中寻找快乐 /142
2. 轻松生活，不做爱生气的人 /144
3. 让自己的每一天都情绪饱满 /146
4. 用快乐赶走自己的坏心情 /148
5. 不要为一些小事而烦恼 /152

八、找到排解苦闷心情的方法 152

1. 快乐是一种可以培养的心理习惯 /154
2. 凡事多往好处想一想 /156
3. 向你的朋友倾诉心中之苦 /159

4. 放声一笑，把烦恼吹得销声匿迹 /161
5. 让忙碌赶走心中的苦闷 /163
6. 让美好的回忆驱退烦恼 /165

九、防范小人，别让小人伤了你 167

1. 睁大眼睛辨别君子与小人 /168
2. 提防小人，才能避免受到伤害 /170
3. 洞悉小人，看清小人的各种嘴脸 /172
4. 居安思危，不给小人可乘之机 /175
5. 修炼慧眼，认清小人防受骗 /178
6. 能忍则忍，退一步海阔天空 /180
7. 沉着冷静，以不变应万变 /182
8. 抓住小人的辫子，反戈一击 /183
9. 以小人之矛，攻小人之盾 /185

十、规划好自己的人生目标 186

1. 目标：激发生命潜能的强大动力 /188
2. 目标是指引成功的旗帜 /191
3. 人生的目标宜远大而明确 /193
4. 设定的目标计划一定要切实可行 /195
5. 用 20 分钟的时间去设定你的目标 /198
6. 让目标和计划具有弹性 /200
7. 目标权变：及时地调整自己的目标 /204
8. 不断地制定后续目标 /207
9. 分解目标，逐步付诸行动 /209
10. 把握好目标、现实与未来的关系 /212
11. 循序渐进，一步一步地完成目标 /215

12. 最重要的是把握住现在 /219

十一、善于把自己的长处发挥到极致 221

1. 做自己最擅长的事最易成功 /222
2. 优势，决定你卓越的要素和主力 /224
3. 发挥优势，你就有了成功的可能 /226
4. 放弃自己优势的人将一无所成 /228
5. 扬长避短，充分发挥自己的优势 /231
6. 你有无穷的潜能和独一无二的优势 /233
7. 优势，劣势之所伏；劣势，优势之所倚 /236
8. 不要跌倒在自己的优势上 /239

十二、遭遇挫折，决不灰心丧气 241

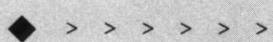
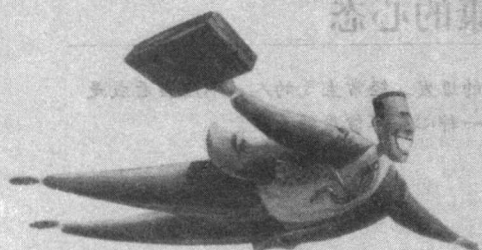
1. 做人生的强者，在逆境中磨练自己 /242
2. 面对挫折，换个角度去思考 /245
3. 用坚韧去克服一切难关 /249
4. 用坚强的意志力做赢家 /251
5. 把困难当作自己的恩人 /254
6. 学会在逆境中微笑 /257
7. 努力控制自己的消极情绪 /260
8. 面对困境，拥有一颗轻松坦然的心 /263
9. 学会摆脱失望，恢复必胜的斗志 /265
10. 敢于在逆境中崛起 /268
11. 跌倒了，立即爬起来 /270

十三、不断地学习，永不满足 274

1. 把学习作为人生的第一选择 /276



2. 不满足现状，为更美好的明天储备知识 /278
3. 自主学习，不断地给自己充电 /281
4. 不要放过任何学习机会 /283
5. 开发自己的学习潜能 /286
6. 要善于开辟学习途径 /290
7. 养成良好的自学方式 /294
8. 知行并重：结合实际，认真读书 /296
9. 善于在实践中不断地学习 /298



绪言 生气不如长志气

SHENGQI BURUZHANGZHIQI

人是感情动物，所以生活中每天都会伴随情绪的起伏波动。有人能够控制情绪，喜怒不形于色，而有人则完全情绪失控，说哭就哭，说笑就笑，说生气就生气！生气还有很多害处，其一会在无意中伤害无辜的人，但又有谁愿意无缘无故充当别人的出气筒呢？

其二会破坏人际关系的和谐。谁也不愿和爱生气的人交往。生气使你和别人的关系在无形中就拉远了。

其三，生气对身体的危害最大，气多伤身。爱生气的人是不健康、不快乐、不幸福的。不过别人对这点是不在乎的，气死了是你自己的事呀！

所以说，生气无益。如果我们希望生活平静而又快乐，又何必为那些不愉快的事而去糟踏生活折磨自己呢？如果一个人能始终牢记自己的理想志向，以积极的人生态度和豁达开朗的心胸去面对未来，烦恼就会越来越少，生活就会充满了笑声。所以，生气不如长志气。

1. 生气是一种不健康的心态

生气，是人情绪的爆发。经常生气的人，不应当看成是性格使然，而是一种心态不健康的表现。

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情性反应。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，它的核心是情性。生气使人陷入情性，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，你会在心理说：“你为什么不跟我一样呢？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。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忿。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。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，却不会因此陷人情性。”

2. 生气是人生健康的一大杀手

生气，不仅会伤害人的身体，还能摧毁人的意志和活力，导致人的心灵受到伤害。因此，每个人都应懂得制怒的道理。

工作不能置人于死，但生气却能杀死人。做任何工作，做任何事，都不会使我们有所损害；能够真的损害我们的，就是我们自己做事、做工时的心理作用——在未做事、未做工作之前，已因脑海中的顾虑畏惧而预感到的种种不快乐。

一个把大量的精力耗费在无谓的生气上的人，不能像平常人一样尽量地发挥他固有的能力。生气能败坏人的健康、摧残人的活力、损害人的创造力量，因而可以使许多大有作为的人平庸而终。

你可曾听说，人能够从生气中得到丝毫的好处吗？它可曾有过一次帮助别人改善生活吗？这个恶魔随时随地都在损害人们的健康，都在摧残人们的活力，减少人们的效率，使人们的生活陷入于不幸中。

假如有一个店主，明知有一个不忠实的伙计，天天都要在店中偷些东西，但仍然将他留在自己的店中，年复一年，不予开除。我们对他将作何感想？然而我们大家，却往往在我们的精神商店中，保留着一个比只偷钱、偷物的小偷坏得多的小偷。保留一个盗窃我们最宝贵的精神活力以及一切生命中的机会与幸福的小偷而不予以摒除，难道不是大怪事！

野蛮时期的土人在宗教仪式中，往往用种种残酷的方法伤害自己的



身体，来当做虔诚的表示。对于这种土人，我们不是觉得可怜可笑吗？然而我们自己也并不高明。我们往往用种种精神的刑具来伤害自己。我们常常被各种无谓的生气所困扰，让自己生活在忧患之中。

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所做的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，使人未到中年即现老相。有人有了重大的生气在三个星期之内面容一变，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