

一心一平一常一自一非一凡一

早知道早成功书系

愤怒，就是拿别人的错误惩罚自己。

万小遥◎主编

莫生气

如何适当地控制生气且让自己的“气”健康地发泄出来

会让你情绪受于困扰之中

嫉妒“亲近”你

会让你和朋友远离你

如何以理性的态度面对生气

会让你情绪受于困扰之中

嫉妒“亲近”你

会让你和朋友远离你

如何以理性的态度面对生气

愤怒，就是拿别人的错误惩罚自己。

会让你情绪受于困扰之中

嫉妒“亲近”你

会让你和朋友远离你

如何以理性的态度面对生气

会让你情绪受于困扰之中

嫉妒“亲近”你

会让你和朋友远离你

如何以理性的态度面对生气

会让你情绪受于困扰之中

嫉妒“亲近”你

会让你和朋友远离你

如何以理性的态度面对生气

会让你情绪受于困扰之中

嫉妒“亲近”你

会让你和朋友远离你

如何以理性的态度面对生气

会让你情绪受于困扰之中

嫉妒“亲近”你

会让你和朋友远离你



当你学会用宽容、微笑去面对一切不如意时，
生活将会回报你更多的心灵愉悦。

启迪一生的心灵故事，脍炙人口的心灵鸡汤。

石油工业出版社

万小遥◎主编

莫生气

如何适当地控制生气且让自己的“气”健康地发泄出来

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

莫生气 / 万小遥主编.

北京:石油工业出版社,2005.5

ISBN 7-5021-5066-8

I. 莫…

II. 万…

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 040960 号

莫生气

万小遥 / 主编

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010) 64262233

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂印刷

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本: 1/16 印张: 11.25

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 7-5021-5066-8/B · 184

定 价: 19.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



序 言

生活中,我们的情绪很容易受到外界环境的影响,只要有一点不如意,或为了鸡毛蒜皮般的一件小事、一句无心之话、一个细微的动作,就大动肝火,怒不可遏。而在失去理智、不计后果地尽情发泄了怒气之后,很多珍贵的情感、友谊,就随着“气”烟消云散了。

公交车上,有人不小心碰了你一下,却没有向你道歉时,你会恼怒地瞪他一眼,随即一句“国骂”出口吗?与你一起进公司的同事突然被老板提升为你的顶头上司,而你还在原地踏步时,你嫉妒吗?邻居家又换了一辆新车,而你依旧挤公交车上班,你心里窝火吗?妻子不小心打碎了你最心爱的茶杯,你会郁闷吗?孩子的成绩不如别人,老师又常向你“告状”,你能心平气和地面对孩子吗?星期天去公园玩,不小心丢了门票,被工作人员怀疑为“混混”时,你还能保持冷静吗?……所有这一切,都可能使你生气、愤怒,甚至大动干戈。

生气是人类负面情绪中的一种。人与人之间由于个体的差异,发生一些摩擦或误会是不不可避免的,愤怒情绪的偶尔出现也属正常。但是,如果一个人经常生气、恼怒,或是郁闷、猜疑,就会使人的身心受到极大的损害。古人云:“气大伤身”。《内经》中也有这样的记载:“怒则气上,则伤脏,脏伤,则病起。”现代医学也证明,人在发怒时,体内的肾上腺素含量显著增高,交感活动性物质增加,



促使小动脉收缩痉挛,从而导致血压升高。与此同时,发怒会使人体内肾上腺含量增高,会导致心跳加快,耗氧量增加,冠状动脉痉挛,心肌缺血,心律失常等。另外,不加节制的愤怒还可以使人的食欲降低,消化不良,出现消化系统功能的紊乱。

愤怒会使人失去理智。在生活中,几乎很少有因为愤怒或是抱怨就能平息冲突和解决矛盾的;相反,很多事情之所以越办越糟糕,就是因为当时生气的原因。俄国文学家屠格涅夫劝告喜欢与人争吵、情绪易激动的人:“在开口之前,先把舌头在嘴里转十圈。”因为愤怒就像一把双刃剑,在伤害他人的同时,也往往影响自己的心情,侵蚀自己的健康。

愤怒时,人体内的血液循环加快,情绪就会波动,此时如果与人争吵,往往会从有理变成了无“礼”,本来是一点小事,结果却闹成了大事,以致不可收拾。事后,即使我们怎么后悔,都无法挽回因“气”大而受的损失。《三国演义》中的周瑜,因嫉妒诸葛亮的才华,而被活活气死。临死前周瑜长叹:“既生瑜,何生亮。”国民党元老胡民汉在与人对弈时,输了一局,顿时气急攻心,突发脑溢血倒地昏死过去,不治身亡。诸如此类,不胜枚举。正如生理学家巴甫洛夫所言:“忧愁悲伤能损坏身体,从而为各种疾病打开方便之门;可是愉快能使你每一个神经敏感活跃,能使你的体质增强。”

因此,控制愤怒,不生气,对任何人来说都非常重要。越王勾践“卧薪尝胆”,才有“三千越甲可吞吴”的壮举;韩信忍受“胯下之辱”,日后才能统领百万雄兵;林则徐在公堂上高悬“制怒”二字,才能成为一代名臣。

然而,要控制自己的怒火,使自己不生气,却不是一件容易的事情,它是一个人以冷静战胜情感波动的过程。要想做到不生气,不仅需要“将军头上能跑马,宰相肚里能撑船”的宽容大度,还需要有高超的技巧来管理自己的情绪。要想达到“心静如水”、“心平气和”的境界,首先就要陶冶自己的情操,不断提高自己的道德修养,用理智来“消灭”愤怒。



要让自己不生气,也不惹人生气,最好的方法就是忍让、宽恕。一个懂得宽恕的人,堪称一个智慧的人,他能使怀疑和误会消失,由此避免许多无谓的冲突和矛盾;他能使自己心性平静,不会因蝇头小利而斤斤计较,更不会为了芝麻绿豆之事而争得你死我活、脸红脖子粗。只要我们在生活中能真正克制自己的怒火,不生气,世人肯定会对我们宽容大度的品德修养发自内心地产生尊敬。那时,我们就会体会到生活的愉快和欢乐。

清人阎敬铭有歌:

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。请来大夫将病医,他说气病治非易。气之为害大可惧,不气不气真不气。

这首歌看似简单,实际寓意深刻,对那些动辄发火、凡事计较之人是一剂最妙的“消气”良方。

《莫生气》一书值得繁忙而又面对多重压力的现代人阅读。当你阅读本书时,你能学会如何以理智面对他人的生气;如何管理好自己的情绪,并且让自己的“气”健康地发泄出来。当你学会用宽容、微笑去面对一切不如意时,生活将会回报你更多的欢乐和愉悦。



目 录

序言

第一辑 人生就像一场戏,因为有缘才相聚

人在愤怒时,千万要注意两点:第一不可恶语伤人,这不同于一般的对世情发牢骚,而会植下怨毒之种;第二不可因怨而轻泄他人的隐私,这会使人不再被信任,从而失去所有的朋友。

——培根

好脾气带来好运气 /2

用沟通代替抱怨 /5

凡事看开一点 /8

处世以让人为上策 /10

做人不要太敏感 /12

以平和的心态对待他人 /14

时时自我反省 /17

少攀比,少生气 /19

学会自制 /22

前嫌可以尽释 /24

第二辑 相扶到老不容易,是否应该去珍惜

婚姻绝非如浪漫蒂克的人们所想像的那样,而是建筑于一种本能之上的制度,且其成功的条件不独要有肉体的吸引力,且也得要有意志、耐心、相互接受和容忍。

——莫罗阿



目
录

- 批评使婚姻灭亡 /28
- 丢掉抱怨清单 /30
- 减少不当的施与爱 /33
- 夫妻之间也要彬彬有礼 /35
- 不要播种仇恨的种子 /37
- 用信任代替猜疑 /39
- 体谅家人的苦处 /42
- 重视另一半的真正需要 /44
- 有了误会要及时沟通 /47
- 善待对方,接受对方 /49

第三辑 为了小事发脾气,回头想想又何必

人体的各种精神机能必须完全自在、不受纷扰,才能发挥它最大的功能,一切思考能集中、清楚、敏捷而合逻辑;假使你为愤怒所激,为烦恼所苦,还能做成功什么事?

——林肯

- 不要为琐事烦恼 /52
- 看法改变,不满就会消失 /54
- 管理好自己的情绪 /57



MOSHENGQI

对人不能有嫉妒之心 /60
少怪罪别人,多检讨自己 /63
再稍微和气一点 /66
调整心态,重新开始 /69
向坏心情说再见 /72
不作无谓的埋怨和惋惜 /75

第四辑 别人生气我不气,气出病来无人替

生气不是“惟一的人性”,你不需要去拥有它。虽说将生气表现出来是一种健康的方式,总比将它隐藏在内心好,但是不生气却是最健康的一种选择。

——戴尔

得忍且忍,得耐且耐 /78
他人“生气”我“和气” /80
用沉默来化解难堪 /83
用冷静应对他人的愤怒 /86
有容乃大,稳重练达 /88
切勿率性而为 /91
化生气为积极行动 /93
忍小忿而不妄为 /96
温和比暴戾安全 /98
用自嘲来稳定情绪 /101

第五辑 我若气病谁如意,况且伤神又费力

心灵是身体的建筑师;身体是思想的投影。如果你沉溺于恐惧、愤怒或其他未表达的情绪之中,身体会把这一切反映出来。心理“疾病”也就变成身体“疾病”了。

——巴甫洛夫



目
录

凡事皆有度,气大则伤身 /104

抛开烦恼,别跟自己较劲 /106

开诚心,布大度 /108

再苦也要笑一笑 /110

灭却心头火 /113

顺其自然,适度释放怒气 /115

操纵好情绪的“转换器” /117

别把精力虚耗在憎恨 /120

克服怨天尤人的坏习惯 /122

第六辑 邻居亲朋不要比,儿孙琐事由他去

有攀比,就有痛苦。总是自我否定,自己瞧不起自己,越会丧失信心;总疑春色在人家,不懂经营自己的长处,越会苦闷无比;总拿自己的短处与别人的长处比较,越比越不是滋味。

——庄恩岳

不攀不比,快乐常在 /126

不为他人烦恼 /129

向对方表达你的善意 /131

做人不能太较真 /133



莫生气

MOSHENGQI

- 投之以桃,报之以李 /135
- 平心静气看待子女的争吵 /137
- 把快乐带回家 /140
- 多一分理解,少一分倔强 /142

第七辑 吃苦享乐在一起,神仙羡慕好伴侣

快乐是一种态度,而不是一种状态。快乐只能依靠自己,不能仰仗他人。如果一个人把快乐的希望都寄托在别人身上,那他一定不会快乐很久。

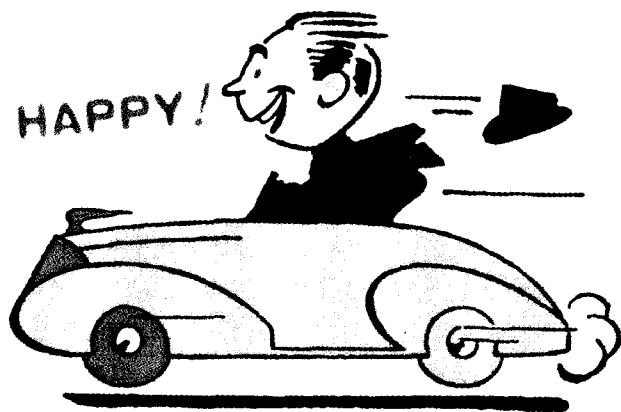
——林清玄

- 记人之善,忘人之过 /146
- 随时表现你的感恩之心 /149
- 消除敌对情绪 /151
- 不要杞人忧天,自寻烦恼 /153
- 选择快乐,远离生气 /156
- 随遇而安 /158
- 学会摆脱压力 /161
- 退一步海阔天空 /164
- 切忌指责他人 /167

后 记 /169

第一辑

人生就像一场戏,因为有缘才相聚



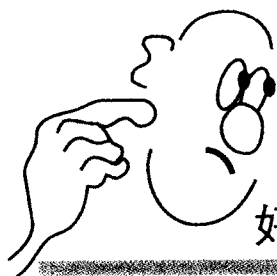
人在愤怒时,千万要注意两点:第一不可恶语伤人,这不同于一般的对世情发牢骚,而会植下怨毒之种;第二不可因怨而轻泄他人的隐秘,这会使人不再被信任,从而失去所有的朋友。

——培根



莫生气

MOSHENGQI



好脾气带来好运气

天下有不如意事，不当忿激与争。

——陈于陞

人们有种种理由生气，也有很多方式表达生气，但很多人在生气之后，习惯于为自己找借口，他们说最多的几句话是：“我没办法控制自己的脾气呀！”“我天生的坏脾气，请原谅。”当一个人如此说了之后，我们大多会原谅他的冲动与鲁莽。但如果他发脾气的次数多了，就不一定会有人原谅他了。因为脾气不是天生的，只要加以控制，我们就不会因为乱发脾气而为自己招来麻烦，甚至是祸害了。当我们学会控制自己的情绪，少发脾气或由坏脾气变成好脾气时，好脾气就有可能为我们带来好运气。下面这个故事，就证明了这个道理：

一位乘客，在飞机起飞前请示空姐倒一杯水给他吃药。

这位空姐很有礼貌地说：“先生，为了您的安全，请稍等片刻，等飞机进入平稳飞行后，我会立刻把水送过来，好吗？”

10分钟后，飞机早已进入平稳飞行状态。

突然，乘客服务铃急促地响了起来，空姐猛然意识到：糟了，由于太忙，她耽误了给那位乘客倒水了！

当空姐来到客舱，看见按响服务铃的果然是刚才那位乘客。她小心翼翼地把水送到那位乘客面前，面带微笑地说：“先生，实在



对不起,由于我的疏忽,延误了您吃药的时间,我感到非常抱歉。”

这位乘客抬起左手,指着手表说道:“怎么回事,有你这样服务的吗?你自己瞧瞧,都过了多长时间了?”

空姐手里端着水杯,心里感到很委屈,但是,她并没有因为乘客的愤怒而生气,相反的,她仍然语气温和地向那位乘客作了解释,但那位挑剔的乘客就是不肯原谅她的疏忽。

接下来的飞行途中,为了弥补自己的过失,这位空姐每次去客舱给乘客服务时,都会特意走到那位乘客面前,面带微笑地询问他是否需要水,或者别的什么帮助。然而,那位乘客余怒未消,摆出一副很不合作的样子,也不理会人。

到达目的地前,那位乘客要求空姐把意见簿给他送过去,很显然,他要投诉这位空姐。

这时候,面对乘客的恶劣态度,空姐依然没有生气,她仍然不失职业道德,显得非常有礼貌,而且面带微笑地说道:“先生,请允许我再次向您表示真诚的歉意,无论你提出什么意见,我都将欣然接受您的批评!”

这位乘客脸色变得温和了,想说些什么,可是却没有开口,他接过意见簿,开始在本子上写了起来。

等到飞机安全降落,所有的乘客陆续离开后,空姐这才打开意见簿。她本以为这下完了,没想到,等她打开意见簿后,却惊奇地发现,这位乘客在本子上写下的并不是投诉信,相反,这是一封热情洋溢的表扬信。

在信中,空姐读到这样一句话:“在整个过程中,你表现出的真诚的歉意,特别是你的十二次微笑,深深打动了我,使我最终决定将投诉信写成表扬信!你的服务质量很高,下次如果有机会,我还将乘坐你们的这趟航班!”

在现实生活中,能做到遇事冷静不是一件容易的事。特别是在公共场合,当别人的情绪失控时,我们仍应该控制好自己的情绪,就像那位女乘务员一样,如果她也冲旅客发脾气,那么,一场“战争”就无法避免了,而“战争”的结局对她肯定不利。很显然这位乘



MOSHENGQI

务员是明智的,她把自己的情绪处理得非常好,而且最终以好脾气赢得了荣誉。

一位哲人曾说:“盛怒之下的人,犹如骑着一匹疯马,不加以驾驭,就会摔断自己的脖子。”所以,每一天我们都要检视一下自己,并用微笑代替愤怒,用冷静应对难堪,这样,愤怒就无法控制你的内心,操纵你的命运。而你的好脾气,就有可能为你带来好运气。



用沟通代替抱怨



第一辑
人生就像一场戏
因为有缘才相聚

假如人际沟通的能力也是同糖或咖啡一样的商品,我愿意付出比太阳之下任何东西更高的代价购买这种能力。

——洛克菲勒

我们都曾有过这样的经历:在办事的过程中,如果遇到棘手的问题,常会心烦意乱;或者失去理智地冲毫不相干的人大发脾气。其实,抱着这种心态是错误的。下次,当你遇到难题时,先不要忙着抱怨自己,更不要抱怨别人,而是要先反省一下自己。当你冷静下来时,你会发现,解决问题的方法其实很简单,即多与他人沟通。艾柯卡便是一个例子。在克莱斯勒公司快倒闭时,艾柯卡没有怨天尤人,没有愤怒,没有指责员工们,而是采取积极的沟通方式,去寻找解决问题的途径。

艾柯卡是美国最著名的企业家之一,他在克莱斯勒公司濒临倒闭时,就任该公司的总裁。

“受命于危难之际”的艾柯卡面对公司的困境没有发火、生闷气,没有抱怨员工不尽心尽力,也没有抱怨管理层的懒散与无能,而是以积极的态度与各个方面沟通。

当时的克莱斯勒公司产品严重积压,债台高筑,四处求贷无门,人浮于事,“就像一只漏水的船在波涛汹涌的洋面上渐渐下沉”。

艾柯卡明白,公司要东山再起,除了首先在内部大刀阔斧地改



革,提高员工的士气外,必须尽快着手开发新型轿车,重新参与市场竞争,除此之外没有第二条路可走。可是当时大大小小的银行无一家肯贷款给他的公司。严峻的现实迫使艾柯卡向政府求援,希望得到政府的担保,以便从银行贷到 10 亿美元的贷款。

消息传出后,在社会各界引起了轩然大波。原来,美国企业界有条不成文的规矩,认为依靠政府的帮助来发展企业,是不符合自由竞争原则的。面对眼前的困境,艾柯卡既没有泄气,也没有抱怨,他知道沟通比怒火万丈更重要。

艾柯卡每天工作 12~16 小时,奔走于全国各地,到处演讲游说;同时,又不惜重金雇请说客,游说于国会内外,活动于政府各部门之间,同他互相呼应。

在向国会议员们解释时,他援引史实,说明以前的洛克希德公司、华盛顿地铁公司和全美五大钢铁公司都先后得到过政府的担保,贷款总额高达 4097 亿美元。克莱斯勒公司在濒临倒闭之际请政府担保,仅仅是为了申请 10 亿美元的贷款,本来是不该引起人们非议的。

接着,他又向新闻舆论界大声疾呼:挽救克莱斯勒正是为了维护美国的自由企业制度,保证市场的公平竞争。北美一共只有通用、福特和克莱斯勒三大汽车公司,如果因克莱斯勒破产而仅剩两家,形成市场垄断局面,那还有什么自由竞争可言?

对政府部门,艾柯卡则采取不卑不亢的公关策略。他替政府算了一笔账:如果克莱斯勒现在破产,会造成 60 万工人失业,全国的失业率会因此而提高 0.5%,政府第一年便必须为此多支付 27 亿美元的失业保险金及其他社会福利开支,而最终又将会使纳税人多支出 160 亿美元来解决种种相关的问题。艾柯卡向当时正受财政出现巨额赤字困扰的美国政府发问:“你是愿意白白支付 27 亿美元呢?还是愿意出面担保,帮助克莱斯勒向银行申请 10 亿美元的贷款呢?”

艾柯卡还为每一个国会议员开出一张详细的清单,上面列有该议员所在选区内所有同克莱斯勒公司有经济来往的经销商和供