

NiKeYi BuShengQi

你可以 不生气

「人一生要懂的

张素军◎编著

80个情绪**管理技巧**」

做人不生气，用理智赢得幸福生活

生气是拿别人的错误来惩罚自己，为了自己的身体健康和心灵和谐，请抛开一切小事，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。

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

你可以 不生气

「人一生要懂的

30个情绪**管理技巧**」

张素军◎编著

做人不生气，用理智赢得幸福生活

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以不生气/张素军编著. —北京:北京理工大学出版社, 2009.7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1834 - 4

I. 你… II. 张… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 096896 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16.125

字 数 / 230 千字

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

序 言

别为小事生气

生活中到处都有一些小事发生，小事虽小，但却常常使人痛苦万分。因为小事，夫妻之间不温馨和睦；因为小事，同事之间不团结如初；因为小事，邻里之间唇枪舌剑；因为小事，陌生人之间充满了仇视的眼光；因为小事，自己常常怨恨自己。总之，一切皆因小事。

因为小事，我们也常常会陷入生气或愤怒的情绪。虽然有时候生气是一种情绪的发泄，但是生气毕竟对自己的身心健康是不利的。英国著名作家迪斯雷利曾经说过：“因为小事而生气的人，生命是短促的。”所以，为了我们身体的健康，为了我们生命可以延长，请你别再生气，更别因为小事而生气。因为生气是拿别人的错误来惩罚我们自己。

生气是一种不可捉摸的力量。

快到上班时间而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你是否会烦躁不安？工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否会郁闷不已？生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会，谁不曾遇到过令人生气甚至怒不可遏的事呢？工作中的挫折、生活中的困难、同事间的摩擦、邻里之间的纠纷、被人冤枉、在公共场所被羞辱、家庭不和、夫妻吵架、子女不听话等，都可使人生气、愤怒，甚至暴跳如雷。

在现如今经济危机这个大环境下，人们的心情可能会更复杂一些，或者情绪波动更厉害一些，因为工作难求、物价上涨等问题已深深地牵绊着人们

的心，所以人们无不处于一种紧张的状态，会因为一些很小的事情就触动自己那根脆弱的神经，同时也更容易生气或发怒。怎样平稳自己的心态，放松自己的神经，是现阶段一个重要的问题。

人生千姿百态，每个人也只能活一回。在这短暂而有限的的时间里，要学会旷达，不因生活中的琐事而斤斤计较，不因生活中逆耳的言语而耿耿于怀，更不因生活中所谓的烦恼而忧心忡忡。

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，你将获得精彩的人生。

目 录

第1章

不生气，因为小事不值得

人生短暂，如果为了小事而生气，那简直就是在浪费自己的时间和精力。

生气之下无好果 / 3

忘记生气，只因墙纸 / 4

降降火气不生气 / 5

发怒前要先想一想 / 7

别因外表丑陋而苦恼 / 8

凡事要看得开、看得透 / 10

烦恼皆由心生 / 12

学点争吵的艺术 / 13

不要为小事而动怒 / 15

别因自身的缺陷而恼恨 / 16

别让小事“愁死”你 / 19

第2章

人活着，何必那么较真

人无完人，物无无瑕。生活中如果太过于较真，只能用两个字来形容，那就是“累”。

看开点，放自己一马 / 23

甩去烦恼，笑去恩怨 / 25

做人不可过于较真 / 26

何必跟人计较 / 28

太认真是一种错误 / 30

小事不妨装“糊涂” / 32

不带“放大镜”出门 / 34

不为鸡毛蒜皮的事烦恼 / 36

自己别跟自己较真 / 37

有的时候需要难得糊涂 / 39

有一种错误叫固执 / 41

何苦庸人自扰 / 43

凡事不要太计较 / 45

宽恕，忘怀，前进 / 47

遇事不钻牛角尖 / 49

第3章

心胸阔，自私狭隘是魔咒

予人宽容，也是予己宽容。心胸再宽大一些，别让自私毁了咱。

- | | |
|------------------|----------------|
| 让仇恨长出鲜花 / 53 | 切除怨恨的肿瘤 / 69 |
| 生活离不开宽容 / 56 | 对人要宽宏大量 / 70 |
| 以宽容之心净化心灵污垢 / 57 | 做一个慷慨的人 / 73 |
| 宽容是人生的一座桥 / 59 | 度量放宽些 / 75 |
| 做个“大肚”之人 / 61 | 自私就是自我毁灭 / 76 |
| 清除“三毒”，稳如泰山 / 63 | 宽恕敌人，赢得朋友 / 78 |
| 别让仇恨的种子萌芽 / 64 | 请握住我的手 / 79 |
| 生气时保持冷静 / 65 | 向刻薄的人学习宽容 / 80 |
| 伟人具有两颗心 / 67 | 都是自私惹的祸 / 82 |

第4章

忘忧草，给生活增添祥和气氛

在心间种一棵“忘忧草”，每天快乐以对，生活才会更加祥和、美满。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 别让家庭充斥“火药味” / 87 | “枪毙”心中的痛苦 / 102 |
| 告别悲观，迎接生活的暖阳 / 89 | 生活可以多点“开心果” / 103 |
| 擦拭自己的心窗 / 91 | 人生应该选择从容 / 104 |
| 别让生活成为一潭死水 / 93 | 别走在“不平衡”的钢丝上 / 106 |
| 在心间种一棵“忘忧草” / 96 | 相遇，不是用来生气的 / 108 |
| 别被忧虑的小甲虫咬噬 / 98 | 给自己种上一棵“忘忧草” / 110 |
| 踢开绊住前进脚步的小事 / 100 | |

第5章

懂知足，平淡生活笑出花

知足常乐。在物欲横流的现代，知足是享受快乐的另一种智慧。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 墨守心中那份满足 / 115 | 驱除不必要的欲望 / 126 |
| 越想得到，就越容易失去 / 116 | 永葆快乐的秘诀 / 128 |
| 欲望成空，终回起点 / 117 | “剃头欢”为何不欢 / 130 |
| 平淡生活，快乐常在 / 119 | 享受人生乐趣要知足 / 133 |
| 小草的对话 / 120 | 本来事情可能更糟 / 135 |
| 赶走你的不高兴 / 122 | 不加入“99一族”的行列 / 136 |
| 魔鬼害人之法 / 123 | |

第6章

宽宽心，稳定情绪是门学问

眉间放一字宽，看一段人世风光。保持稳定情绪，彰显文化修养。

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 改变自己，从心境开始 / 141 | 当怒则怒，当服则服 / 148 |
| 拔出心中所有的钉子 / 142 | 一定要学会克制自己 / 150 |
| 欢笑养生法 / 143 | 驾驭好自己的情绪 / 152 |
| 操纵好自己情绪的“转换器” / 145 | 不做易怒的“周瑜” / 154 |
| 别让紧绷的弦断裂 / 147 | 情绪不随感情迁移 / 155 |

第7章

降降压，柳暗花明又一村

释放压力，减轻身上的包袱，在你感到无助的时候，你会发现拨开云雾，就会看到彩虹。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 释怀后的“又一村” / 161 | 学会减压，适时调适自己 / 170 |
| 不生气不动怒，维护心理平衡 / 162 | 别让压力成为伤痛 / 172 |
| 退一步，柳暗花明 / 164 | 不要为月亮哭泣 / 174 |
| 不停工作并非幸福的前兆 / 166 | 拥抱一棵减压的“大树” / 177 |
| 转移情绪注意力 / 168 | 背负合适的压力 / 179 |

第8章

消消气，“火”山爆发坏处多

气大伤身，把愤怒等一些坏情绪关在门外。珍惜每一天，活在幸福快乐中。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 别触碰“生气”这根导火线 / 183 | 生气也不能破坏游戏规则 / 193 |
| 别生气，气坏身体无人替 / 184 | 化解愤怒情绪的方法 / 195 |
| 关于生气我们还要了解的 / 186 | 人不可能不生气 / 197 |
| 被活活气死的人 / 188 | 甩掉心中愤怒的火种 / 198 |
| 天才为什么会过早陨落 / 189 | 远离愤怒，快乐生活 / 200 |
| 给自己一面生活的镜子 / 191 | 理性地愤怒是个好选择 / 203 |
| “怒思祸”的生活智慧 / 192 | 找对方法，控制住你的怒火 / 205 |

第 9 章

高境界，把生气转化为争气

愚蠢的人只会生气，而聪明的人懂得去争气。把生气转化为争气，不也是人生的一种至真至纯的高境界吗？

- | | |
|------------------|-------------------|
| 甩掉怨气，夯实底气 / 211 | 生气不如争气 / 222 |
| 咽下怨气，努力争气 / 213 | 忍一时怨恨，使终身受益 / 223 |
| 把缺点变成发展的机会 / 215 | 让每一天都充满希望 / 225 |
| 扑灭嫉妒之火 / 218 | 把欢笑洒满每一天 / 226 |
| 即使失意也不可失志 / 220 | |

第 10 章

小事忍，成就谋大事的智慧

忍小谋大，暂时的忍让是一种大智慧，是为了以后成就大事业的大谋略。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 学做一个会“忍”的地主 / 233 | 忍在羽化成蝶时 / 240 |
| 面对中伤，保持冷静 / 234 | 收起硝烟，拿出风度 / 242 |
| 忍一时，成就一世 / 235 | 乌龟忍一忍，不会摔得很 / 243 |
| 沉稳忍让之心不可少 / 237 | 学会低头，拥有谦逊 / 245 |
| 屈辱而愤，愤则兴 / 238 | 人生需一个“忍”字才行 / 247 |

第一章

不生气，因为小事不值得

人生短暂，如果为了小事而生气，那简直就是在浪费自己的时间和精力。



生气之下无好果

生活不可能是一帆风顺的，总会有些不如意的事发生，如果仅为一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而生闷气、耿耿于怀，岂不是在浪费自己的时间和精力吗？这是很不值得的。

现实生活中我们经常可以看到这样的情形：几个青年在一起打篮球。一个青年突破上篮，而另一个青年却从身后打手犯规。虽不是故意，但上篮者却也是怒气冲冲：“你他妈的怎么乱打手？”“我打了，怎么样？”犯规青年趾高气扬。

于是，两个青年从动口到动手，打得不可开交。为这点小事发火甚至动武，本是不值得的，但是，因这样的小事而酿成的悲剧却举不胜举。发火本身是一种情绪的发泄方式，但是如果这种发泄方式是以身心受伤害作为代价的话，那么发火就失去了它本身的作用。

现实中，很多人遇到晦气事或不顺心的事情以后都免不了表现出郁闷、低沉的情绪，甚至有的开始怨天尤人，最终把自己弄得很生气。例如，小孩不听话，气！自己的工作没做好，气！别人在背后说你闲话，气！等等，诸如此类，不胜枚举。而我们往往在生气的状态下又会表现出冲动的行为，“一气之下”做出了一些让自己后悔不已的行为，而这种行为，不仅伤害别人，也伤害自己的身心，还损害自己的形象。但是如果你静下心来仔细想想，你就会发现，其实，为了这些琐碎的小事而七窍生烟是不值得的。

人生不过短短几十载，在这有限的的时间里，不要因一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，因这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。智者有云：与人过不去就是与己过不去。发脾气就是拿别人的错误惩罚自己！

美国著名作家迪斯雷利曾经说过：“为小事而生气的人，生命是短促的。”如果你真正理解了这句话的深刻含义，那么，你就不会再为一些不值得一提的小事而“气呼呼”的了。



不生气的智慧 BUSHENGQIDEZHUI

在太平无事的时候，由于拘谨，有些强烈的情感即便不能压抑下去，至少也会想法遮掩；可是处于心烦意乱的境况中，人就不会做作，无意中将真实感情暴露出来。

——司各特

忘记生气，只因墙纸

有条鳄鱼非常喜欢他卧室里的墙纸，越看越觉得好看，于是便许久许久地注视着它。

有一次他自言自语地说：“看看这一排排花朵和叶子，就像一个个士兵那样排列得整整齐齐。”“我亲爱的，”鳄鱼的妻子说，“你在床上待的时间太长了，赶快到花园里来吧，这儿空气新鲜，阳光充足，是个非常美丽的地方。”鳄鱼听后，无可奈何地说：“好吧！如果你一定要我这么做，那么就请你稍微等一会儿。”为保护眼睛不受到阳光的照射，他戴上了一副深色的眼镜，随后慢悠悠地走了出去。

鳄鱼的妻子为自己有这样一个美丽的花园而感到骄傲。她高兴地说：“看看这些一品红和万寿菊，再闻闻那些玫瑰和百合花……”

“天哪！”鳄鱼大叫道，“这花园里的花和叶子长得这么参差不齐，凌乱不堪，一点没秩序，太糟了，太糟了。”鳄鱼看后非常生气，丢下在一旁独自高兴的妻子回到了自己的卧室。不过，庆幸的是，当他一看到他的墙纸，就高兴地把刚才的一切都忘光了。

“啊，”鳄鱼感叹道，“这儿才算是一个美丽的花园呢。这些花儿使我觉得多么的欢乐，多么的安宁啊！”

是的，人有时候生气就是因为那一点点的小事情，这个小事情有可能是一些不顺心的事，也有可能是一些自己不喜欢的东西。正如文中的小故事一样，鳄鱼就偏爱一些有规则、有秩序的东西，一旦给他看一些自然的、凌乱的、活力四射的东西时，他就会认为这是参差不齐、凌乱不堪的，是对自己视线的一种妨碍，因此生起气来。其实，这种生气是没必要的，这只是人对美感或其他方面的一种爱好而已，抛开这些冗繁的规则，你的心就会在自然的原野上自由地驰骋，从而也就不会再理会生气是个什么“东东”了。



不生气的智慧 BUSHENQIDEZHUI

做自己情绪的奴隶比做暴君的奴隶更为不幸。

——毕达哥拉斯

降降火气不生气

古时有一个妇人，特别喜欢为一些琐碎的小事生气。她也知道这样不好，便去求一位高僧为自己谈禅说道，开阔心胸。高僧听了她的讲述，一言不发

地把她领到一座禅房中，落锁而去。

妇人气得跳脚大骂，骂了许久，高僧也不理会，妇人又开始哀求，高僧仍置若罔闻。妇人终于沉默了，高僧来到门外，问她：“你还生气吗？”妇人说：“我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。”

“连自己都不原谅的人怎么能心如止水？”高僧拂袖而去。过了一会儿，高僧又问她：“还生气吗？”

“不生气了。”妇人说，“为什么气？气也没有办法呀。”“你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更加剧烈。”高僧又离开了。高僧第三次来到门前，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”“还知道值不值得，可见心中还有衡量，还是有气恨。”高僧笑道。当高僧的身影迎着夕阳再次立在门外时，妇人问高僧：“大师，什么是气？”高僧将手中的茶水倾洒于地。妇人视之良久，顿悟，叩谢而去。

多年前曾广泛流传一首打油诗《莫生气》，其诗云：“人生就像一场戏，因为有缘才相聚。相扶到老不容易，是否更该去珍惜。为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替。我若气死谁如意，况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿孙琐事由他去。吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。”生气是用别人的过错来惩罚自己的自残行为，这实在是太不应该了。所以希望那些爱生气发怒的朋友们能降一降火气。



不生气的智慧 BUSHENQIDEZHUI

人生所有的欢乐是创造的欢乐：爱情、天才、行动——全靠创造这一团烈火迸射出来。

——罗曼·罗兰

发怒前要先想一想

有一个商人一次乘火车时，将一大笔小费给一名服务生，请他第二天早晨五点到达鹿园站时务必把他叫醒。商人解释说有一个非常重要的约会，由于他是个嗜睡的人，他担心自己不能准时起床。

“一定照办，先生！”服务生回答，“你放心吧！”

可是第二天早上九点商人醒来时，发现他仍在火车上，而且远离鹿园站至少有二百英里。他气急败坏地找来服务生，劈头盖脸地把他大骂了一顿，甚至用上了一些他退伍后从未用过的粗话，然后才悻悻地下了火车。

“那简直是我一生中见过的最疯狂的人。”碰巧目睹了这场风波的列车长说道。

“如果你认为他疯狂的话，你该去瞧瞧今早五点被我喊醒的另外一个人是怎样疯狂地发怒的！”服务生说。

不要因愤怒而使自己疯狂，在你想对别人发怒之前，不妨先想一想：这值得吗？这有什么可气的？难道自己一点错都没有吗？或许此时你这颗愤怒的心会有另外一种感觉。



不生氣的智慧
BUSHENGQIDEZHUI

你因为一个人的无耻而愤怒的时候，要这样的问你自己：那个无耻的人能不在这世界存在吗？那是不可能的。不可能的事不必要求。

——玛可斯·奥瑞利阿斯