

白雪◎编著

# 不 生 气 的 智 慧



逆境顺境看襟度  
临喜临怒看涵养



“不生气是一种澄悟与境界。卸下重负，我们才能踏过生气的藩篱和心障，迈向内心平静和谐的幸福之途。”



中国华侨出版社

# 不 生 气 的 智 慧



白雪◎编著

中國華僑出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

不生气的智慧/白雪编著.—北京:中国华侨出版社,2013.10  
ISBN 978-7-5113-4028-3

I.①不… II.①白… III.①人生哲学—通俗读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 210705 号

## 不生气的智慧

---

编 著:白 雪

出 版 人:方 鸣

责任编辑:思 源

封面设计:王明贵

文字编辑:胡 青

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:700mm×1000mm 1/16 印张:32 字数:505千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-4028-3

定 价:29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



古代有一位禅师，非常喜爱兰花。他在平日弘法讲经之余，花费了许多的时间栽种兰花。

有一天，他要外出云游一段时间，临行前交代弟子，要好好照顾寺里的兰花。在这段期间，弟子们总是细心照顾兰花，但有一天在浇水时，却不小心将兰花架碰倒了，所有的兰花盆都跌碎了，兰花撒了满地。弟子们因此非常恐慌，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

禅师回来了，听说了这件事，不但没有责怪弟子，反而说道：“我种兰花，一是希望用来供佛，二来也是为了美化寺庙环境，我不是为了生气而种兰花的。”

“不是为了生气而种兰花的”，一句朴素的禅语中包含了多么深刻的智慧！生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们工作不顺心的时候，我们会生气；当我们被别人误解的时候，我们会生气；当我们看到不顺眼的做法的时候，我们会生气；当我们无法接受一些社会舆论时，我们会生气；此外还会为塞车、为天气、为股票、为别人的态度、为自己的遭遇等生出种种怒气、闷气、闲气、怨气、赌气、小气、窝囊气，仿佛我们的



人生总有生不完的气。然而生了气之后，问题就消失了吗？不，生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。试想，如果禅师在听说兰花被毁后大发雷霆，对弟子严加苛责，他能挽回已经摔碎的兰花吗？不但不能，而且会严重损害他作为禅师的形象和弟子对他的尊敬之心。同样，因生活遭受磨难而生气的人，只会每天愁眉不展、更加穷困潦倒；因得不到升迁和重用而生气的人，只会牢骚满腹、惹得人人侧目，以致完全失去被扶起来的可能性；因与别人话不投机而生气的人，气的是自己，伤的同样是自己。

生气让我们在工作、生活和待人接物上损失极大，不仅让我们变得烦躁，而且使我们的心胸越来越狭窄。我们生活的质量取决于我们对生活是否有平和的态度，而生气浪费了我们最宝贵的资本。生气不但无助于问题的解决，还扰乱我们的心境，恶化我们的人际关系，破坏我们的人生幸福，更为严重的是，生气还是摧残身体健康的罪魁祸首。生气加速我们的衰老，是一种慢性的自杀方式。美国生理学家爱尔马曾做过一个实验，他收集了人们在不同情况下的“气水”，即把人在悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。结果证实，生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后，无杂质、无颜色，清澈透明；悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色；悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白色；而生气时呼出的“气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此，爱尔马分析：人生气（10分钟）会耗费大量人体精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑；生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪的都复杂，都更具毒性。实验告诉我们：生气是一种极具破坏性的情绪，长期被这种情绪困扰就会导致身心疾病的发生。

哲学家康德说“生气是拿别人的错误来惩罚自己”，这话一点不假。中国人常说：“别动气，动气就损了精气；别生气，生气就坏了元气；别斗气，斗气就伤了和气；宜忍气，忍气便能神气。”其实，一切情绪都来源于我们自身，要知道，我们自己是一切情绪的创造者，没有你的同意谁也别想让你生气。因此，与其让别人的错误来惩罚自己，还不如给别人台阶下，或者就当是过眼云烟，一笑了事罢了。这样，既不伤害自己的身体，又能保持良好的心境和人际关系，何乐而不为呢？在生气之际，如果我们能套用禅师的话：“我们不是为



了生气而工作的”、“我们不是为了生气而结交朋友的”、“我们不是为了生气而谈情说爱的”、“我们不是为了生气而做夫妻的”、“我们不是为了生气而生儿女的”、“我们不是为了生气而活着的”，那么我们就会为烦恼的心情辟出另一番安详。诚然，我们不是佛家，不是禅师，我们不可能做到如他们那样的无贪无嗔无痴，但是我们可以学习他们不生气的智慧，在人生低谷时奋起，在痛苦时不去计较，在愤怒时选择冷静，在执迷时敢于放弃，在贪婪时懂得节制，在受辱时能够宽容，在争执时懂得忍让，在遭遇死角时懂得变通，在失意时学会忘记，时时用感恩的心看待世界，用感恩的心做人做事，这样我们就能远离生气，不再让生气损害我们的身心，而以积极健康的心态面对人生。

不生气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要学会不生气；如果你想拥有一个幸福的家庭，首先你要学会不生气。控制自己的情绪，调节好自己的心态，是每一个现代人必须要掌握的能力。谁不能做到这一点，谁就无法承受现代生活的高压力，更无法创造美好的人生。这本《不生气的智慧》详尽分析了生气对人生各个方面的危害，如阻碍事业发展、影响婚姻生活、使不良情绪无止境地蔓延、丧失积极进取的勇气等等，同时阐述了远离生气的各种方法，讲授了不生气的智慧，是一部个人改善自我、走向成功的优秀心灵读本。不生气，从阅读本书开始。





|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第一章 戒嗔心，不计较的人最快活</b>     | 1  |
| 动不动就生气，是一种内伤                | 2  |
| 有人跟你计较，让他赢便是                | 4  |
| 当你满心计较时，便是忧虑时               | 6  |
| 做人何必太较真                     | 9  |
| 不要怄气、赌气，为了小事伤心肝             | 11 |
| 偶尔“装糊涂”，给自己喘息的机会            | 12 |
| 多一分体谅，少一分争吵                 | 14 |
| 多要求自己，少苛求他人                 | 16 |
| 在做事上认真，不在情绪上计较              | 18 |
| 大智若愚，得理需让三分                 | 19 |
| 将是非善恶付之于淡然一笑                | 21 |
| 口边留情，皆大欢喜                   | 23 |
| “糊涂”地宽恕，比教训有效               | 25 |
| 做“糊涂人”，不计较的人最快活             | 26 |
| <b>第二章 气柔心宽，不宽恕别人即是苦了自己</b> | 29 |
| 没道理的斥责也有其必要                 | 30 |
| 宁与千人好，不与一人仇                 | 32 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 不生气，不必拿别人的错误惩罚自己 .....   | 33 |
| 气柔心静，不浮躁 .....           | 35 |
| 心平气和是最好的心理状态 .....       | 37 |
| 遇怒缓一缓，不迁怒于人 .....        | 39 |
| 不要在气头上采取消极行动 .....       | 41 |
| 原谅那些折磨你的人 .....          | 44 |
| 心眼太多的人是累死的 .....         | 46 |
| 容得下他人，就是给自己一席之地 .....    | 47 |
| 饶恕他人，也是饶恕自己 .....        | 50 |
| 以直报怨，以德报怨 .....          | 52 |
| 心门一宽，容天下之事 .....         | 53 |
| 从自己身上找原因，别从他人身上找别扭 ..... | 55 |
| 花时间理解别人的苦衷 .....         | 57 |
| 多受责骂，才能成长 .....          | 59 |

### 第三章 能包容，有雅量，心中无私天地宽 .....

61

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 将对手看成风景 .....           | 62 |
| 身外辱不计较 .....            | 64 |
| 豁达一生，人事之间才能沟通 .....     | 65 |
| 幸福的关键是“无我” .....        | 67 |
| 看得开，生活处处动人 .....        | 69 |
| 过雅量人生，千般凡事不挂心 .....     | 70 |
| 丢掉仇恨，对人对己都是福音 .....     | 71 |
| 放下批判心，端起接纳心 .....       | 73 |
| 人至察则无徒，不必纠结小事 .....     | 75 |
| 学会释怀，忘记生活中的纠葛 .....     | 76 |
| 处处退一步，步步饶一着 .....       | 78 |
| 每个人都是缺角的杯子，何须苛求完美 ..... | 79 |
| 攀比太过，往往一无所得 .....       | 81 |



|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 别活在他人的口舌里 .....                  | 83         |
| 不计他人错，待人需宽和 .....                | 85         |
| 面对恶言，要有雅量 .....                  | 86         |
| <b>第四章 贪婪之心不起，无妄念得清闲 .....</b>   | <b>89</b>  |
| 每个人仅需一杯水就足够 .....                | 90         |
| 人人皆有因缘，何必艳羡他人 .....              | 92         |
| 贪心不足是苦海 .....                    | 93         |
| 绊倒你的也许只是一个小小的贪念 .....            | 94         |
| 不执着拥有，不害怕失去 .....                | 96         |
| 远离贪念，便是远离祸患 .....                | 98         |
| 要踏实，切莫投机取巧 .....                 | 100        |
| 拿掉头衔去掉存款，剩下的才是财富 .....           | 101        |
| 做事不贪大，做人不计小 .....                | 103        |
| 贪就是失去，舍便是得到 .....                | 104        |
| 不汲汲营营，活出一份生命的简约 .....            | 106        |
| 豁达为人，不因别人得到而失落 .....             | 107        |
| 享受名利不如享受无求 .....                 | 109        |
| 金钱只能“暂时拥有” .....                 | 111        |
| 钱财会空，真空能生妙有 .....                | 112        |
| 成功不是有多少钱，而是内心的安宁 .....           | 113        |
| 舍弃闲名，生命会更轻松 .....                | 115        |
| 不过一碗饭，不过一念间 .....                | 117        |
| <b>第五章 不苛求，戒急躁，看破则心境澄明 .....</b> | <b>119</b> |
| 不能让你的生活像上了发条的钟 .....             | 120        |
| 别苛求，你不能让所有人满意 .....              | 121        |
| 不求高位，放低自己才能自在 .....              | 122        |
| 失落时停止接触外界，回来接触自己 .....           | 123        |
| 心浮气躁，难以享受福气 .....                | 125        |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 把问题弄清楚之后，答案会自然出现 .....  | 126 |
| 将眼光停留在生活的美好处 .....      | 128 |
| 幸运不是天生的，是设计出来的 .....    | 130 |
| 不要听到好话就欢喜，听到坏话就苦恼 ..... | 132 |
| 别总盯着结果，花心思做好眼前的事 .....  | 133 |
| 一次只做好一件事就足够 .....       | 135 |
| 烦恼是自己寻来的 .....          | 136 |
| 不将喜怒哀乐完全寄托在外物上 .....    | 138 |
| 在喧嚣处，修得闲暇满身 .....       | 139 |
| 尘埃随风去，佛在心中留 .....       | 141 |

## 第六章 欲望如茧，愈多愈厚 .....

143

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 欲念是痛苦的根源，沉迷欲望便是画地为牢 ..... | 144 |
| 追求物质不是生活的目的 .....         | 145 |
| 名利浮华皆泡影，欲求要可收可放 .....     | 147 |
| 人生要耐得住寂寞，幸福要经得起诱惑 .....   | 149 |
| 容忍缺憾，生命才有圆满的空间 .....      | 150 |
| 什么都想得到，往往什么也得不到 .....     | 152 |
| 一味追求表面的光鲜是在作茧自缚 .....     | 153 |
| 清减掉算计与不善的心思 .....         | 155 |
| 少即是多，少即是清净 .....          | 157 |
| 放弃“得不到的”，告别“已失去的” .....   | 159 |
| 看淡名利，喧嚣中突围 .....          | 160 |
| 别为了挣钱失去人生其他乐趣 .....       | 162 |
| 过多的需求是人生的负累 .....         | 163 |
| 拥有钱是福报，会用钱是智慧 .....       | 164 |
| 盘点自己该淘汰的，放下包袱再赶路 .....    | 167 |

## 第七章 调气忍性，小忍能成大事 .....

169

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 忍是常胜之道，是一生的修行 ..... | 170 |
|---------------------|-----|

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 忍一忍，欢喜别人，放过自己 .....                | 171     |
| 肆无忌惮地发泄怒火是一种自私 .....               | 173     |
| 沉不住气是因为修养不够 .....                  | 174     |
| 控制不了自己，就控制不了别人 .....               | 175     |
| 欲做诸佛龙象，先做众生牛马 .....                | 178     |
| 将自己放得柔软 .....                      | 180     |
| 别人的批评是在帮你除尘 .....                  | 182     |
| 让争吵也变得有艺术性 .....                   | 183     |
| 言行与人无争无怨 .....                     | 185     |
| 心头一丝不挂，怒气自然无处寄生 .....              | 187     |
| 咽下一口气，问题自然解决 .....                 | 188     |
| 别把善意当恶意，把玩笑当攻击 .....               | 190     |
| 不妨给别人留点面子 .....                    | 192     |
| 示弱不是懦弱，而是生存的艺术 .....               | 193     |
| 忍压傲气不是放下骨气 .....                   | 194     |
| 忍一时之辱，求全局之胜 .....                  | 197     |
| 一时的忍耐，一世的快乐 .....                  | 199     |
| <br><b>第八章 止息抱怨，经历逆境才能成长 .....</b> | <br>201 |
| 在顺境中修行，永远不能成佛 .....                | 202     |
| 当你抱怨时，天地便小了 .....                  | 203     |
| 与其埋怨命运，不如反省己身 .....                | 204     |
| 不要指望别人，能救你的只有你自己 .....             | 207     |
| 逆境是考验自己的福气 .....                   | 208     |
| 接受不可改变的事实 .....                    | 210     |
| 每一次丢脸都是一种成长 .....                  | 211     |
| 不发牢骚，不推诿过失 .....                   | 214     |
| 专注于正在做的事，抱怨就无从生起 .....             | 216     |
| 看事情的角度变了，心也会改变 .....               | 217     |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 消除言辞中的讽刺与责备 .....   | 219 |
| 少唠叨，平息你的控制欲 .....   | 220 |
| 别轻易对家人发火 .....      | 222 |
| 叫苦连天无法改变灾难的轨迹 ..... | 224 |
| 人生的顿悟，来自于十魔九难 ..... | 226 |
| 悦纳坎坷，笑把苦难当乐趣 .....  | 228 |
| “打击”你的人可能更爱你 .....  | 229 |
| 每日清洗怨念，日日都有喜悦 ..... | 230 |
| 看开，想开，烦恼就会走开 .....  | 232 |

## 第九章 不执着，身在江湖心在世外 .....

235

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 过分执着无异于固步自封 .....       | 236 |
| 机心用尽，不如退步思量 .....       | 238 |
| 心头火灭却，佛前灯燃起 .....       | 240 |
| 放下身段就有机会 .....          | 242 |
| 藏拙是智慧，藏巧是修行 .....       | 244 |
| 不要拒绝打开和解的门 .....        | 245 |
| 别跟现实对着干，适时选择转弯 .....    | 247 |
| 妥协是一种生活的艺术 .....        | 248 |
| 相处是“退一步”的游戏 .....       | 250 |
| 退是半途而止，不是半途而废 .....     | 251 |
| 能够以退为进，反而能平直到达目的地 ..... | 253 |
| 无意义的坚持会让你走更多弯路 .....    | 255 |
| 示弱会让人不由自主地帮你 .....      | 257 |
| 放下输赢，你就赢了 .....         | 259 |
| 安贫乐道，人生要懂得退步法 .....     | 261 |

## 第十章 恩需及时报，怨需常放开 .....

263

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 感谢给你逆境的众生 .....          | 264 |
| 世事相关皆有机缘，珍惜当下拥有的一切 ..... | 265 |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 最该感激的是那些寻常小事 .....                 | 266        |
| 以爱对恨，只记住别人对你的好 .....               | 268        |
| 勿放大别人错误，缩小别人一世恩情 .....             | 270        |
| 要懂得感恩，但别指望别人对你感恩 .....             | 271        |
| 给冒犯过你的人送一份“礼物” .....               | 273        |
| 感谢对手给了你壮大的机会 .....                 | 274        |
| 对每一份收获和失去心怀欢喜 .....                | 276        |
| 放下了仇恨，等于得到快乐 .....                 | 277        |
| 学会接纳，也就有了欢喜 .....                  | 279        |
| <b>第十一章 痴恨爱恶，当放下时放下 .....</b>      | <b>281</b> |
| 人生从来苦恼多，当放下时放下 .....               | 282        |
| 自生烦恼，只因事事都想抓牢 .....                | 284        |
| 超然外物，不被俗物所累 .....                  | 285        |
| 心中的善恶就是祸福的起源 .....                 | 287        |
| 不汲汲追求“好”，也不厌恶逃避“坏” .....           | 289        |
| 用今天的重生忘却昨日的种种 .....                | 291        |
| 想得少点，活得轻松 .....                    | 293        |
| 忘记和铭记同样是幸福 .....                   | 294        |
| 用静坐抚平焦躁不安的心 .....                  | 296        |
| 得不到的就放手，抓不到的就转身 .....              | 298        |
| 拿着是累赘，放下是超然 .....                  | 300        |
| 放下是原谅，放下是自在 .....                  | 302        |
| 心无外物，超然处之 .....                    | 303        |
| 心中澄明，自然淡定 .....                    | 305        |
| 顺其自然，便是自在 .....                    | 307        |
| 放下苛求，幸福需要自己来成全 .....               | 309        |
| <b>第十二章 世上本无纷扰事，平常心得快乐人生 .....</b> | <b>311</b> |
| 世上“没什么大不了” .....                   | 312        |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 不要让自己活得太累，偶尔放松一下 ..... | 313 |
| 压力不是生活的主题 .....        | 316 |
| 平常心不是平庸，而是心如止水 .....   | 317 |
| 无论遭遇什么，都不改心中之乐 .....   | 319 |
| 放开手脚，去做你喜欢做的事 .....    | 321 |
| 心静时，狂风暴雨也是美妙音乐 .....   | 322 |
| 经常跳出自己的生活圈子 .....      | 324 |
| 把生活过成艺术 .....          | 326 |
| 吃饭睡觉也是修行 .....         | 328 |
| 一颗平常心，随所住处常安乐 .....    | 330 |
| 饥食渴饮，过好平常生活 .....      | 331 |
| 无须伪装，外化而内不化 .....      | 332 |
| 让来的自来，去的自去 .....       | 334 |
| 在哪里都可以安心 .....         | 336 |
| 生活的弦别绷得太紧 .....        | 337 |
| 享受生活的恬淡与美 .....        | 339 |

### 第十三章 随缘自适，收放自如得坦然 .....

341

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 对没到来的事不要想太多 .....       | 342 |
| 直面内心的敏感和脆弱 .....        | 343 |
| 跨越心障，命运由自己把握 .....      | 345 |
| 随缘自适，转变思路 .....         | 347 |
| 人生有险途，但没有绝路 .....       | 349 |
| 要向前看不向后看，要向好看不向坏看 ..... | 351 |
| 在任何境遇下，都能领悟幸福 .....     | 352 |
| 全然地接纳，全然地品尝任何际遇 .....   | 354 |
| 过得去是门，过不去是坎 .....       | 355 |
| 人生随时都可以重新开始 .....       | 357 |
| 放慢脚步，放空心灵 .....         | 358 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 不以物喜，不以己悲 .....      | 361 |
| 花更多时间欣赏自然 .....      | 363 |
| 随遇而安，随心自在 .....      | 365 |
| 缘起缘灭，得失好坏，都是常态 ..... | 366 |
| 天地都不全，人生何须求全 .....   | 369 |

## 第十四章 劳生无了日，活在当下便是安好 .....

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 富有就是珍惜你现在所拥有的 .....      | 372 |
| 宫殿里有悲恸，茅屋里也有笑声 .....     | 373 |
| 不要想着将好东西全部占为己有 .....     | 375 |
| 最重要的事是眼下事 .....          | 378 |
| 不足也是一种自然，看开最重要 .....     | 379 |
| 安然专注地行走于此刻 .....         | 381 |
| 不求最好，只求最合适 .....         | 383 |
| 学会接纳，也就学会了快乐 .....       | 384 |
| 生活自有乐趣，不必一味依靠物质 .....    | 386 |
| 身无分文，也可能比满身金银更快乐 .....   | 387 |
| 过有节制的生活，享花钱买不来的真幸福 ..... | 389 |
| 为有半杯水而高兴 .....           | 390 |
| 最好的生活不在生活之外，而在心中 .....   | 392 |
| 注重眼睛的睡眠和耳朵的宁静 .....      | 393 |
| 往迹不追，未来不迎，活在当下 .....     | 394 |

## 第十五章 惜福知足，拥有不如用有 .....

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 人生中再小的福报也要去珍惜 .....    | 398 |
| 珍惜人生每一份磨难 .....        | 399 |
| 惜年惜时，生命就在呼吸间 .....     | 401 |
| 不因缺憾而伤怀，珍惜身边的风景 .....  | 403 |
| 幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼 ..... | 405 |
| 不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪 .....   | 406 |



|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 不是幸福太少，只是没有珍惜 .....               | 408     |
| 惜食惜衣，惜财缘惜福缘 .....                 | 409     |
| 珍惜一粥一饭的来之不易 .....                 | 411     |
| 缘来不容易，缘走要珍惜 .....                 | 412     |
| 把每一天当成生命的最后一天来过 .....             | 415     |
| 幸福就在你的脚下 .....                    | 417     |
| <br><b>第十六章 与人和气，处处都有善缘 .....</b> | <br>419 |
| 结缘好过结怨，春风化雨般待人 .....              | 420     |
| 别让口中舌头像一匹快马 .....                 | 421     |
| 与人和气，处处都有善缘 .....                 | 423     |
| 不要因为听到赞美而生气 .....                 | 424     |
| 不要因为别人不领情而生气 .....                | 426     |
| 面对谎言，不要刻意戳穿 .....                 | 427     |
| 说话要和气，维护他人的面子 .....               | 428     |
| 拒绝婉转有代替 .....                     | 429     |
| 收起硝烟，拿出风度 .....                   | 432     |
| 愉快地接受他人的忠告 .....                  | 433     |
| <br><b>第十七章 像修行一样去工作 .....</b>    | <br>435 |
| 让工作成为你的乐趣而非苦役 .....               | 436     |
| 选择职业不能赌气 .....                    | 437     |
| 少管点事，多办成事 .....                   | 439     |
| 满罐水不响，做事不急不争利 .....               | 440     |
| 心境清凉，忙碌也是欢喜 .....                 | 442     |
| 用悠闲的态度去做急事 .....                  | 444     |
| 用禅坐的心态来打理工作 .....                 | 445     |
| 忙要忙得快乐，累要累得欢喜 .....               | 446     |
| 别把脾气和眼泪寄存在办公室里 .....              | 448     |
| 收起棱角，化解周围的敌意 .....                | 451     |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 在别人的批评面前保持沉默 .....              | 452        |
| 丢掉事业的副产品 .....                  | 454        |
| 如何战胜职业倦怠 .....                  | 456        |
| 工作之余，尝试放松和回味 .....              | 458        |
| <b>第十八章 有情不是罪过，痴爱才生烦恼 .....</b> | <b>461</b> |
| 爱一个人最大的幸福，是让对方幸福 .....          | 462        |
| 有条件的爱不如不爱 .....                 | 464        |
| 放下情执，才能得到自在 .....               | 466        |
| 感情上不要有得失心 .....                 | 468        |
| 别对你爱的人要求太高 .....                | 469        |
| 爱，就是谁先为谁低头 .....                | 471        |
| 言语的暴力比身体的暴力更具破坏力 .....          | 472        |
| 有情不是罪过，痴爱才生烦恼 .....             | 474        |
| 分手时，不妨感激对方，恭喜自己 .....           | 475        |
| 爱之难不在绚烂，而在平淡 .....              | 477        |
| 没有人是为了互相伤害而结婚 .....             | 478        |
| 婚姻中不仅有感情，还应有道义 .....            | 480        |
| 用谈恋爱的心态经营婚姻 .....               | 482        |
| 婚前睁大眼，婚后闭只眼 .....               | 484        |
| 如何面对婚姻中的情伤 .....                | 485        |
| 离婚是因为不知道为什么结婚 .....             | 487        |
| 不求轰轰烈烈，但求幸福平淡有味道 .....          | 489        |

