

记住该记住的，忘记该忘记的；改变能改变的，接受不能改变的。

女人， 不生气^的智慧

苏雪 / 著

用智慧看清人生的爱与哀愁，值得珍藏一生的都市暖心书。把你今日最大的痛苦，变成你明日最大的力量。

这样，你才会幸福！

智慧女性懂得通过认识自我，从而控制情绪，

静心平和、豁达舍得、知足充实，

欣赏自己的缺点，**接受**有缺陷的人生，
这样才能正确驾驭生气，修得不生气的智慧，

从而快乐一生！

中南出版传媒集团·湖南人民出版社

记住该记住的，忘记该忘记的；改变能改变的，接受不能改变的。



女人， 不生气^的智慧

苏 雪 / 著

中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人, 不生气的智慧 / 苏雪著. — 长沙: 湖南人民出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5438-8908-8

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第262611号

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社

(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 长沙福盛彩色印刷有限公司 (0731) 82340390

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 183000

印 张: 15.5

出版时间: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 梁丽柔 胡汉章

封面设计: 长沙弘凯文化传播有限公司

美术编辑: 陈 珊

ISBN 978-7-5438-8908-8

定 价: 29.80元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net



前言

一个人驾着一艘小船去参加朋友的婚宴。由于来客都是彼此非常熟悉的好友，所以酒席热闹非凡，大家都喝了不少酒。婚礼结束后，这个人向新郎告别，然后摇摇晃晃地走到停着小船的河岸边。

这时天色已晚，他摸上船后，熟练而用力地摇桨。可是，划了半天还没有抵达对岸，划着划着，就在浓浓的酒意下睡着了。

第二天一早，他在刺眼的阳光中慢慢睁开睡眼，一看四周的景物才发现船还停在原来的岸边，根本就没有移动。这一下可让他大为震惊，他以为自己夜里撞见了鬼，于是吓得惊呼而起，拼命地跳上岸边奔逃而去。

没想到，他一上岸就被什么东西绊了一下，狠狠地摔在了地上，定下神来一看，原来是系船的缆绳——绳结仍好端端地绑在码头的铁桩上。

世上没有两片完全相同的叶子，同样，也没有两种完全相同的人生。摆舟于人生这片汪洋中，有的人海阔天空，一日千里；有的人柳暗花明，峰回路转；也有的人蝇营狗苟，寸步难行……究其原因，是人的一生如小舟般被枷锁困在码头的铁桩上，而这些枷锁其中之一就是情绪枷锁。

情绪枷锁分为2个积极情绪、1个中性情绪和6个消极情绪，生气排在消极情绪的首位。生气是成功、幸福和快乐最大的敌人。为什么这么说呢？

人生碰到最多的问题是“把事情做到何种程度”，也就是把握分寸拿捏舍得的问题。慢了，错失良机；快了，欲速不达。轻了，力度不够；重

了，过犹不及。一旦你受到了生气病毒的侵蚀，你就会被它支配，于是，生气的人身心不协调，职场不如意，家庭不和谐，对自己没信心，他们在自己生命的图画中，总是处处留下败笔，人生的天空总飘着一片阴霾。

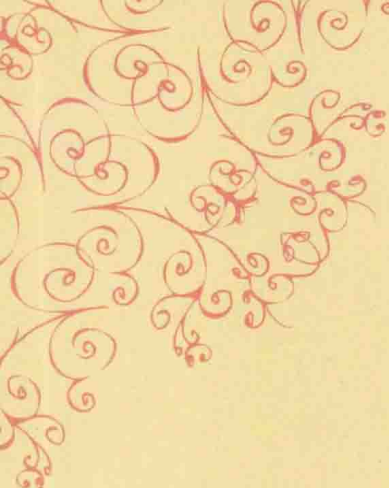
生气是一种浓烈的怨气，让你不快乐。它慢悠悠地在你身体里溜达，慢慢地折磨你。而受它影响，你永远没有办法在一个静处细细品尝人生的清茶，总觉得心中有一口郁气没有地方宣泄，总是患得患失，惶惶不安，总是失望伴随，快乐远离，总是没理由地觉得很烦恼，心情压抑。这种怨气带给你为人处事、工作交际非常大的困扰。

生气是一片沼泽，束缚你手脚又不易被察觉，于是人就深陷其中而难以自拔，言行举止完全被牵绊住，人生的航程也因此而严重受阻。

生气是一种毒药，而且是一种慢性毒药。桎梏心灵的同时往往隐藏着一种极大的杀伤力，无声无息地侵入到人的五脏六腑，一点一点地瓦解人的意志力，逐渐腐蚀人的心灵，磨损人的志气，杀人于无形，直到生活变得一团糟。

因此，一个智慧女性要懂得通过认识自我来控制情绪，静心平和、豁达舍得、知足充实、快乐崇拜、欣赏自己的缺点，这样才能正确驾驭情绪，修得不生气的智慧。





第一章 认识自己，不做“火”美人

- ✿ 认识你自己 /002
- ✿ 你想要的是什么 /005
- ✿ 不失自己的个性和风格 /008
- ✿ 生活没有目标，行动就没有焦点 /011
- ✿ 调整你的期望值 /014
- ✿ 命运没那么神奇 /018
- ✿ 性格短板是毁灭的开始 /022
- ✿ 对自己实行催眠术 /025
- ✿ 不要过于敏感 /027
- ✿ 扩展你的心胸 /030

第二章 控制情绪，不做“辣”美人

- ✿ 火由心起，病由心生 /033
- ✿ 别让火气蔓延成灾 /035
- ✿ 发怒是一件“自杀性武器” /038
- ✿ 为自己选择无害的发泄方式 /041
- ✿ 控制愤怒等于自救 /044
- ✿ 让自己免受冲动的惩罚 /047

- ✿ 生气时不要做决定 /050
- ✿ 别人越愤怒，你应该越冷静 /053
- ✿ 别让坏情绪控制你的工作 /056
- ✿ 过度隐忍也会伤害你的身体 /059
- ✿ 以怒制人要做好时机 /061
- ✿ 冷静沉着，做自己情绪的主人 /063

第三章 静心平和，不做“怨”美人

- ✿ 抱怨只是庸人自扰 /066
- ✿ 与其怒骂黑暗，不如点亮蜡烛 /069
- ✿ 绝对的公平只是一种幻想 /072
- ✿ 不要成为他人抱怨的牺牲品 /075
- ✿ 平凡的工作也可以做得无与伦比 /078
- ✿ 你要学会放低自己 /081
- ✿ 怨气是你心底的魔 /084
- ✿ 征服人生的重重磨难 /087
- ✿ 成就一棵竹的梦想 /091
- ✿ 将苦日子过出女王的感觉 /094

第四章 豁达舍得，不做“抠”女人

- ✿ 为失去太阳流泪，也将失去群星 /098
- ✿ 从计较的圈子里走出来 /101
- ✿ 随时做好放弃的准备 /104
- ✿ 学会遗忘，人生会更轻松 /107

- ❁ 得意淡然，失意坦然 /111
- ❁ 不为打翻的牛奶哭泣 /114
- ❁ 把分离当做一种收获 /117
- ❁ 有一种爱叫放手 /120
- ❁ 把犯错当成一次失败投资 /124
- ❁ 卸下重负轻松上路 /127

第五章 知足务实，不做“欲”美人

- ❁ 珍惜已有的幸福 /131
- ❁ 活得太累，只因索求太多 /134
- ❁ 远离浮躁，挡住诱惑 /137
- ❁ 摆脱欲望的纠缠 /140
- ❁ 品味简单的快乐 /143
- ❁ 贪婪是火，知足是水 /146
- ❁ 野心可以有，但是要适度 /149
- ❁ 在心灵深处撒上快乐的种子 /152

第六章 快乐崇拜，不做“妒”美人

- ❁ 浇灭你的嫉妒之火 /156
- ❁ 别让攀比扰乱你的生活 /159
- ❁ 走出虚荣的死胡同 /162
- ❁ 选择适合自己的生活方式 /166
- ❁ 看淡他人的繁华 /169
- ❁ 别人也在羡慕你 /172
- ❁ 微笑会创造奇迹 /175

第七章 欣赏缺点，不做“刺”美人

- ✿ 接受自己的不完美 /180
- ✿ 把缺陷看成上天的恩赐 /183
- ✿ 爱自己，才能被人爱 /187
- ✿ 做自己的救世主 /190
- ✿ 自信会让你无限美丽 /193
- ✿ 突出自己的亮点 /196
- ✿ 你是独一无二的存在 /199
- ✿ 不活在别人的价值观里 /202
- ✿ 不要在生活中失去自我 /205

第八章 智慧世故，不做“愚”美人

- ✿ 将绊脚石变为垫脚石 /208
- ✿ 失败是前进力量的源泉 /211
- ✿ 学会自制，成就自我 /214
- ✿ 给心灵放假，让生活更积极 /217
- ✿ 别让他人的背叛毁了你自己 /220
- ✿ 面对辱骂，保持理智 /224
- ✿ 宽恕伤害过你的人 /227
- ✿ 火上浇油会两败俱伤 /229
- ✿ 拼出幸福版图 /233
- ✿ 经济独立是追寻梦想的资本 /236



第一章

认识自己，不做“火”美人



认识你自己

在雅典城的不远处有一座古希腊圣城叫做“德尔斐”，传说中这是太阳神阿波罗的驻地。但现在，这座古城最有名的却是哲人塔列斯刻在太阳神圣殿外的一句传世名言：“人啊，认识你自己！”

从古至今，不论是中国还是外国，认识自己都是人类最为艰难和困惑的一个科学命题，是人类千古之谜，也是人类千古之问。在成长的过程中，离我们最近的往往是最难认知的，我们可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。很多人在不了解自己是谁时，常常会扪心自问：“我是谁？”可是却又总是想得不明不白，不清不楚，究不出一个所以然来。

法国文艺复兴时期怀疑论思想家蒙田说：“世界上最重要的事情就是认识自我。”认识自我乃是实现自我的第一条件，“认识你自己”，这不仅仅是出于好奇心需要，而应是人的基本职责。赫拉克利特说：“不先研究人的秘密而想洞察自然的秘密那是根本不可能的。”我国古代的老子在《道德经》里也曾有过类似的说法——知人者智，自知者明。

如何正确、客观地认识自己，最重要的是我们要有自知之明，正如老子所说：“自知曰明，自胜曰强。”这需要我们始终保持一双灵魂的眼睛，始终审视自己，把握住内心真正的愿望。

“他是一个心胸狭窄、睚眦必报的人！”“这个人很不错，心地善良！”“她就是个广播台，每天都说小话！”

或许，你很轻易地就会给他人一个评价，但你是否试着对自己有一些

看法？你对自己的评价是什么？这个评价是客观、真实的吗？

“我是谁？”“我是否了解自己？”“我对自己了解多少？”“我自己是一个什么样的人？”“我想要什么？”“我的天赋是什么？”我们每个人都应该经常这样问自己，并努力去寻找最接近真实的答案。只有客观、全面地了解了自己，才能找准自己在社会生活中的位置和方向，才能清除无谓的情绪，以免它伤害你的心灵，才能避免盲目的自满对生命的束缚，才能生活得更加自由，迈上新的人生台阶。

有个小女孩叫安安，长得很可爱，每天笑口常开，是班级里的“开心果”，很受同学老师的喜欢。在她的班上，有个看起来比她优秀的女同学总是与她作对。这个女同学叫朱迪，她总爱挑安安的缺点。日久天长，她把安安的缺点“总结”了一大串，并在同学中宣扬：安安长得像一只胖猫，不是好学生，讲话声音太大，而且不爱听老师的话，其实是个胆小鬼……安安听到这些后，尽量克制着自己的情绪。最后她再也忍不住了，含着眼泪和愤怒去找父亲，父亲平静地听完安安的申诉后，温和地问安安：“朱迪说的这些都是正确的吗？”

“正确？我现在只想知道怎样回击她，让她也尝尝背后被人说的滋味！这与‘正确’有什么关系？”安安有些着急了，她想的只是如何回击朱迪，以消除自己的心头之恨。

父亲平静地对她说：“安安，难道知道自己实际上是怎么样的不好吗？现在，你已经知道了同学对你的意见，去把她所讲的都写出来，在正确的地方标上记号，你觉得她说的不对的地方就不必理会。”





安安遵照父亲的话，将朱迪的意见列了出来，并对比自己的言行。她奇怪地发现，朱迪所“总结”的缺点，有一半是正确的。有一些缺点是她很难改变的，例如自己真的很胖，所以也并不在乎别人这样说自己；另外一些缺点她都能改并愿意立即改掉它们，比如她说话声音真的很大，有时候吵到了午休的同学；有些“缺点”是她并不认可的，她并不认为自己胆小，不听话。当安安发现自己真的存在一些缺点的时候，她感觉有些沮丧。

后来，在父亲的引导下，安安又写出了自己认为优秀的地方，比如她的算术成绩总是在班上得第一，她尊重老师，等等。

这是安安在人生中第一次对自己有了一个公正清晰的认识。

我们每个人的认知能力是有限的，特别是一些女性容易受到外界客观因素的干扰与蒙蔽，从而导致对自我认识的偏差和误解，久而久之，很容易就陷入思想误区，再也出不来。只有当你认识自己之后，你才能客观地评价和正确地对待你自己的优点和缺点。当你知道自己行为上的不足之处以及情感上的缺陷后，你才能有方法来克服这些不足，能做到取人之长，避己之短。



你想要的 是什么

曾经有这样一个小孩，当他还在妈妈的怀抱里牙牙学语时，见到他的人都惊呼：“天呐，哪有这么丑的小孩！”丑倒算不得他的错，可他从小性格孤僻、叛逆，非常不招人喜欢，没有人愿意搭理他。邻居们做了什么好吃的，从来都只叫他的哥哥，根本没有他的份。

他的学习成绩很差，就连最烂的学校也不愿意招收他。他的父母为此伤透了脑筋，两口子好不容易让儿子上学了，又经常被老师叫到学校去听训。上初中时，由于成绩太差，他被列为坏学生，班上发生任何事情，老师总要先怀疑他，“是不是你干的？”在老师们眼里，这个小孩脑子太笨，啥都学不会，同学们也都瞧不起他。他开始也这么认为，因此非常自卑。初中毕业后，他进入一个职业学校学习。在他看来，这所学校就像一个“收容所”，因为其他学校不要的学生都被“流放”到这里。

尽管在集体生活中得不到快乐，但小孩也有他自己的快乐，那就是画画。从4岁开始，他便开始临摹影院的宣传单。十几岁的时候，他已经不可救药地迷上了画画。他逐渐领悟到，自己并不是脑子笨，而是有学习障碍。他也渐渐发现了自己的特点：对图形非常敏感。画画成了他全部快乐的源泉。他的父母很支持他画画，爸爸经常会裁好白纸，订得整整齐齐，给他做画本。

放学回家，他就将时间都花在画画上，画得最多的是漫画。他把漫画当成了自己的出气筒，喜欢将欺负过自己的老师画到纸上，画得奇丑无比。如果这还不解恨，他就会施展自己丰富的想象力，对老师施以各种“酷

刑”。这样折腾一番后，放下笔，心里就舒服多了。

不过，这样的好心情并不会持续太久，随着年龄的增长，他渐渐认识到自己的糟糕处境，对未来十分担忧。于是，他开始拿起书本苦读，最终考取了大学，学习电影专业。大学毕业后，他开始服兵役。在军营里，每晚一熄灯，他便藏在被窝里，借着手电筒的光亮画画，画了整整一个月，终于画出了一套漫画。

这套在被窝里完成的漫画作品，叫做《双响炮》。他的作者，那个混得有点“惨”的小孩，正是红遍华人世界的台湾著名漫画家——朱德庸。

他的代表作品如《双响炮》、《涩女郎》、《醋溜族》等，在华人世界拥有巨大的影响力。人们评价他：“发现中国人的幽默，不能不读朱德庸作品，它是男人与女人的漫画版战争！”朱德庸被认为是继日本著名漫画大师宫崎骏之后，拥有读者最多、最受人欢迎的漫画家。



有一次，朱德庸幽默地说：“你们别光盯着我的现在看，要知道，我的童年可是很‘悲惨’的。”朱德庸回忆，有一次在伤心之余，他抱起家里的小狗，深情地说了一句“只有你没有离开我”，然而它竟突然回过头来，在他的手臂上留下两排深深的牙印。

他说：“外面的世界没法待下去，唯一的办法就是回到自己的世界，因为这个世界里有我的快乐。”当然，朱德庸指的“自己的世界”，就是他的漫画世界。

朱德庸是不幸的也是

幸运的，从一个“丑”小孩、“惨”小孩变成现在继日本著名漫画大师宫崎骏之后，拥有读者最多、最受人欢迎的漫画家，从拥有在外人眼里是悲惨、迷茫、失败的童年、青少年到摆脱自己少时的噩梦，认识到自我，认识到他自己想要什么，他经历了太多。朱德庸爱画画，想要画画，于是，朱德庸第一个将漫画人物做成公益广告；第一个将台湾戒烟公益广告的主角贴在每辆出租车的门上；第一个用漫画来制作商品广告片；第一个用漫画形象做信用卡；第一个将商场的雕塑用漫画形象来做。无疑，他成功了。

“上帝在为你关上一扇门的同时，也会为你打开一扇窗。”这句记载在《圣经》里的话，大家应该都不陌生，可是，现实中真正打开这扇窗并成功的人却不多。怎么找到这扇窗呢？想要什么内容的窗？又要怎么打开窗？这需要大家探索寻找，凭空等待是没有用的。从本质上来说，浮躁就是一种无所适从的迷惘生活状态。现代社会机会多了，选择多了，也使我们不知道自己想要什么，每天忙碌的生活背后总有些让人觉得莫名其妙的事情。而一个清晰、绚丽的人生，是不可能在迷雾中显现的，迷雾太厚，你的人生将难见到灿烂夺目的太阳。



不失自己的 个性和风格

王羲之是生活于东晋时代的伟大书法家，他精通楷、行、草、隶诸体，尤其擅长楷书、行书，享有“书圣”的美誉。

王羲之出身于当时的一个豪门望族，他的父辈中有不少著名的书法家，所以他从小就对书法产生浓厚兴趣，7岁时拜著名的女书法家卫夫人为师习字。他集中心力刻苦勤练，日有长进，不到三年已经是笔力沉劲、顿挫生姿，连卫夫人也不得不惊叹道：“青出于蓝而胜于蓝，这孩子将来的成就一定会超过我！”后来他在琅琊太守举办的书法赛会上，一举夺魁，震惊了方圆百里的书法名家。一时间，赞声不断，贺客盈门。

王羲之也很得意，认为自己已很有成就了。直到他渡江北上，遍游名山大川，见到一些书法名家的碑帖，才知道自己只向卫夫人一个人学习是远远不够的，于是转向学习众碑帖。他细心追摹李斯、曹喜、钟繇、梁鹄、蔡邕、张昶等书法名家的碑帖，尤其对钟繇的楷书、张芝的草书借鉴颇多。他评价自己的书法说，比起钟繇书法来，可说是分庭抗礼，或者还要略胜一筹；比起张芝的书法，那应该是并驾

