

不生气

生气不如争气，宠辱不惊笑看人生

牧之◎编著



心中有事世间小，心中无事一床宽。人们总喜欢因为外物而生气，因为外事、外人的不遂己愿而迁怒，然而却很少有人反思：这气到底是产生于自己还是外物？世事无常，遇人遇事皆是缘，何必因一时的缘起缘灭而动怒于心呢？翻开本书，你将收获不生气的智慧和淡定从容的人生。





不生气

生气不如争气，宠辱不惊笑看人生

张其成 著

心中有事世间小，心中无事一身轻。人们总喜欢因为小事而生气，因为外事、外人的不遂己愿而迁怒，然而却很少有人反思，这气到底产生于自己还是外物？世事无常，遇人遇事皆是缘，何必因一时的缘起缘灭而动了心呢？翻开本书，你将收获不生气的智慧和淡定从容的人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气: 生气不如争气, 宠辱不惊笑看人生 / 牧之编著.

—北京: 中国工人出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5008-5586-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199023 号

不 生 气: 生气不如争气, 宠辱不惊笑看人生

出 版 人 李庆堂

责任编辑 葛忠雨 刘冠华

责任校对 张圣南

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编: 100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010-62350006 (总编室) 010-62379038 (社科文艺分社)
010-62005038 (传真)

发行热线 010-62045461 62005042 (传真)

读者服务 010-62389465

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16

印 张 24.75

字 数 450 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究



前言

人生在世，有很多种活法。有让人悲痛活法，也有让人幸福的活法，其中，不生气就是一种好活法。

这是个容易让人躁动不安的时代，人们常常会因为他人的一句话而耿耿于怀，抑或是为了一件小事而勃然大怒。这些不淡定的情绪使得我们的生活变得更加得混乱不堪，整日处在忧郁与悲痛的状态中。逐渐地，人们的脸上失去了快乐的笑容，变得郁郁寡欢。

七情六欲乃人之常情，人遇事会生气也是一种正常的情绪反应。生气并不可怕，只是若不加以自我克制，就会变成伤人害己的坏习惯。

生活中易怒的人往往不是勇者，而是懦夫。罗门王曾说过一句话：“不轻易发怒，胜于勇士。”的确，人之所以会生气，其实是在逃避。生气实际上是在掩饰内心的恐惧与不安，是一种无能的表现。

智者曰：“大智若愚，宽怀忍让；上善若水，以柔克刚。”成事的关键就在于不生气，幸福的前提也在于不生气。若能时时、处处做到不生气，你便是赢家。

卡耐基说过：“为小事而生气的人，生命是短促的。”人生在世，浮浮沉沉，几多欢乐，几多烦忧，哪能尽如人意？如果要生气，就会有生不完的气。总是生气的人，内心不得快活，自然身体也多有不妥，卡耐基说得不无道理。





《三国演义》中的周瑜，因在与诸葛亮三次智斗中均遭遇失败，最终被气得一命呜呼。可见，与人生气便是对自己最大的惩罚。

佛说：“心不动，则人不妄动，不动则不伤；如心动，则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。”世上的贪嗔痴恨，皆逃不过这个理，一切的怒火怨气都来自于人的内心，若能将这颗心修好，也就再无戾气可言了。

人是情绪的主宰者，一个人想要拥有怎样的情绪，完全可以由自己决定。生活中令人生气的源头甚多，倘若我们顺着怨气的路线走下去，那怎会有快乐幸福的生活？我们的心就像是控制情绪的阀门，想要拥有不生气的人生，就要把控好这个阀门，让自己的情绪处在不失控的状态里。

快乐就像是火，而生气就像是烟，人生本来就是在一边生火，一边冒烟的。一个从不生气的人，是个麻木的人；而一个只会生气的人，是个愚蠢的人。爱生气的人，不懂得通过恰当的途径发泄自己的坏情绪，最终落得自己跟自己生气，这是最不明智的态度。

“心中有事世间小，心中无事一床宽。”人生的悲与喜都源自于我们的态度。就像照镜子一样，当你斤斤计较时，你会看到一个小肚鸡肠的世界；当你豁然开朗时，你会看到一个宽宏大量的世界；当你咬牙切齿时，你会看到一个横眉怒目的世界。

一个人是否会生气，只在转念之间。生活本身就不必认真思考，因为干扰生活的因素太多，变数太多，我们生于尘世，很多东西根本无法把握，因此，不必深陷在生活的诸多计较中，平复自己的心情，以乐观、淡然的心态去面对生活，终将获得一个不生气的人生。

本书通过上、中、下三篇，讲述人为何会生气、怎样避免生气以及如何化解生气，为读者全方位、立体地解读“不生气”的系列问题，教给读者一些不生气的活法。书中夹叙夹议，例子与说理交错，让读者在一个轻松的语言环境中，践行自己不生气的活法。

人难免会生气，当您空闲之时，读一读本书，找出自己生气的原因，从而启发自己如何避免生气伤身；或者您在生气之余，读一读此书，化解自己内心的怒气，让不快的情绪烟消云散，快乐地生活。



目 录



上篇 缘来缘去，气从何处来

第一章 贪生利欲，欲壑难填 / 003

- 金钱再多，也买不来满心的欢喜 / 004
- 是生活与你作对，还是你背负了太多累赘 / 008
- 名利是张网，太在意只会自我捆绑 / 011
- 什么都是我的，什么都不是我的 / 015
- 清心寡欲，才是人的真实写照 / 018
- 世间本无尽善尽美，不要为缺憾而生气 / 021
- 没有人上人，只有朴实无华的生活 / 024

第二章 嗔生悲苦，损人害己 / 027

- 绯闻成就“名人”，不必理会别人的眼光 / 028
- 心存恶念，寝食难安，莫为仇恨而生 / 031
- 别深陷在劣势中，每个人都是发光体 / 034
- 与小人斗法，斗智不斗气 / 037





从别人的角度看问题，一切都会很和睦 / 040
此地无银三百两，莫因别人的嘲笑而愤怒 / 043

第三章 痴生烦恼，心性难平 / 047

是偏执还是执着，一字之差 / 048
吃“糊涂”亏，做聪明人 / 051
脚比路长，踏实做事才能不生气 / 054
心随路转，心路才宽 / 057
太把生气当回事，只会更生气 / 060
人只有一颗心，专心做好一件事 / 063

2 第四章 妒生心火，灼伤自身 / 067

嫉妒别人，等于伤害自己 / 068
让别人闪亮，自己才能发光 / 071
自信不要从攀比中寻得 / 075
智者，懂得欣赏对方的优点 / 078
心境宽广，才能化解怨气 / 081
心安茅屋稳，性定菜根香 / 084

第五章 心念虚荣，安知真乐 / 087

诚实地面对生命，内心才安乐 / 088
看清自己，才能发挥最大的价值 / 091
认清自己的心，不做羊群里盲从的羊 / 094
爱自己，才能做好自己 / 097
伪装自己，只能换来虚假的快乐 / 100
没有也莫强求，不要打肿脸充胖子 / 103

第六章 自负者盲，自知者明 / 107

告别“优越感”，换得一身轻松 / 108
人要自知，才能摆脱自气 / 111

骄傲是一种不幸，自负是一种毁灭 / 114
要想到达最高处，必须从最低处开始 / 118
高处不胜寒，上去了还要能下来 / 121
低调谦卑并不等于窝囊无能 / 124
总讲空话，等于掉进了烦恼的无底洞 / 127
卖弄自己，最终只能让自己悬在空中 / 130



中篇 以心观心，气不自来

第七章 宽恕是一笔特殊的财富，不怨众生则苦自己 / 135

报复是对别人的打击，也是对自己的摧残 / 136
万物本是一家人，得饶人处且饶人 / 139
做人须有雅量，宽和方能成事 / 142
以责人之心责己，以恕己之心恕人 / 145
心无芥蒂，坦然面对他人的批评 / 148
无须为无谓的争辩而生气 / 151
理解别人的过错，包容无心之失 / 154

第八章 懂得无条件接纳的人，才能被幸福垂青 / 157

给予，会让你的生命增值 / 158
爱，需要彼此扶持 / 162
微笑面对别人犯的过错 / 166
不要为了打翻牛奶而哭泣 / 169
自私就是心灵的自我毁灭 / 173
学会“布施”，不做一毛不拔的“铁公鸡” / 176
你很重要，没有理由不接纳自己 / 179

第九章 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 / 183

因为不争，所以天下无人能和你争 / 184





思虑越多，快乐就越少 / 187
放下才能拥抱更多 / 190
生活的烦恼，一笑了之 / 192
猜疑会让你失去最珍贵的东西 / 195
庸人自扰之，心宽寿自延 / 198
不要预支明天的烦恼 / 201

第十章 会宣泄才能远离愤怒，给负面情绪找个好出口 / 205

适时发泄，不让怒气折磨自己 / 206
别把自己当成垃圾桶，及时清理情感垃圾 / 209
紧张会让你的精神“上火” / 212
幽默能让生活获得意外的惊喜 / 215
不生气的最高境界是遗忘 / 218
给坏情绪找一个“出口” / 221

第十一章 用一颗感恩的心，打造不生气的快乐生活 / 225

感谢批评你的人，因为他帮助你除尘 / 226
不要吝啬道一声“感谢” / 229
爱情的折磨会使你的灵魂得到升华 / 232
越是折磨你的人，爱你越深 / 235
不必大惊小怪，人生路上多坎坷 / 238
珍惜吧！你现在还拥有宝贵的生命 / 241

第十二章 与这个世界和解，拥抱不生气的和谐社会 / 245

原谅生活是为了更好地生活 / 246
患者抱怨生活，智者面对生活 / 249
不必气愤，上帝给谁的都一样 / 252
与其与环境生气，不如调整自己 / 255
以德报怨，路会越走越宽 / 258
换位思考，让自己的心情更好 / 260



下篇 参透本心，气消云散

第十三章 动心忍性，小忍才能大成 / 265

- 柔能克刚，忍是一种境界 / 266
- 有忍耐的本领，才有开心的生活 / 269
- 动心忍性，谨慎才能成事 / 272
- 忍一时之气，成一时之功 / 275
- 宠辱不惊才能笑看人生 / 277
- 咽下怨气，才能争气 / 280

第十四章 与其抱怨别人，不如修正自己 / 283

- 打败自己才能征服世界 / 284
- 不要为失败找借口 / 287
- 把握今天，做好自己 / 290
- 问题面前，需要改变的是自己 / 293
- 不懂得爱自己的人，更不能让自己快乐 / 296
- 攻击别人不如充实自己 / 299
- 无法修正别人，可以修正自己 / 302
- 你飞不高，是因为你太重 / 305

第十五章 提升生气的底线，抬高人生的高度 / 309

- 英雄可以被毁灭，但不能被打败 / 310
- 你比你认为的更伟大 / 313
- 命运并非由上帝安排，自己也能改写 / 316
- 生活无贵贱，快乐无特权 / 319
- 你对了，整个世界都对了 / 322
- 进取的脚步不该止于愤怒 / 324





第十六章 愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得争气 / 327

从跌倒的地方站起来，丢下愤怒的包裹 / 328

善用优势，别让优势成为包袱 / 331

给自己一壁悬崖，拓展生命的宽度 / 334

不放弃万分之一的成功机会 / 337

在愤怒中激发自己的潜能 / 340

多一分专注就多一分机会 / 343

阳光，总在风雨后 / 346

第十七章 不生气地工作，才能成为职场的常胜将军 / 351

带着梦想上路，才能找到“真爱” / 352

不管你多么渺小，都没有理由埋没自己 / 355

竞争对手不是用来憎恨的，而是用来激励自己的 / 358

对工作热情，能帮你抚平很多障碍 / 361

不止为薪水工作，更为成长而工作 / 363

体谅老板，未来才能做好老板 / 366

第十八章 水能载舟亦能覆舟，化愤怒为力量 / 369

在愤怒中寻求动力，生气不如争气 / 370

积极的信念能让你瞬间爆发力量 / 373

把不幸当作机遇，就能战胜不幸 / 376

人生可以失意但不可失志 / 378

变负为正是一种能力 / 381

积极反思，从后悔中吸取教训 / 384



上篇

缘来缘去，气从何来

气发于内而行于外。人们总喜欢因为外物而生气，因为外事、外人的不遂己心而迁怒，然而却很少有人反思：这气到底是产生于自己还是外物？世事无常，遇人遇事皆是缘，何必因一时的缘起缘灭而动怒于心呢？其实只要自己内心不生气，气又从何而来呢？



第
一
章



贪生利欲，

欲壑难填



金钱再多， 也买不来满心的欢喜

004

人为何而活？这是一直困扰人类生存价值观的问题。为金钱？为名誉？为情感？还是为梦想？对于这个问题，每个人内心都有不同的界定。当然，经济基础决定上层建筑，人生在世，无一人可以离开物质而活。然而我们发现，在现代社会中，当我们的物质财富拥有得越来越多时，我们的幸福感却在逐渐减少，物质对于身心的羁绊与困扰也越来越多，甚至自己会因为无法获得某些财富而生气、恼怒，这到底是哪里出了问题呢？

西方哲学家梭罗说：“大多数所谓豪华和舒适的生活不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍。为此，有识之士更愿意选择过比穷人还要简单和粗陋的生活。因为，简单和粗陋的生活有利于消除物质与生命本质之间的隔阂。为了获得圆满无悔的一生，我们必须认清哪些是我们必须拥有的；哪些是可有可无的；哪些是必须丢弃的。”可见，一味地追求物质生活，往往会让我们们的生活贬值，对自己的生活越来越不满，甚至生气抱怨。

我们发现，大凡对生活充满幸福感的人，往往在心性中都保持着最为朴实的东西，他们对物质生活并没有太多的奢望，只求拥有内心的简约，过着宁静的生活。

佛说，美好无处不在，不美好则来自贪欲。而贪欲又来自哪里呢？追本溯源还是人们对于物质的渴望太过强烈。当然，追求物质与财富并无过错，只是，若想活出一个不生气的人生，就要懂得：生活的目的并不只是物质，还有建立在物质之上更多美好的追求。在这一点上，庄子给了我们很多启示。

在《庄子·山木》中，有这样一段故事：

庄子去见魏王，身穿打着补丁的粗布衣，鞋子工整地用麻丝系好。魏王见了说：“先生看上去怎么这样疲惫呢？”

庄子答道：“是贫穷，不是疲惫。士人心怀道德而不能推行，这是疲惫；衣服坏了鞋子破了，这是贫穷，而不是疲惫。所谓生不逢时就是这样。大王应该看见过那跳跃的猿猴吧？它们生活在楠、梓、豫、章等高大乔木的树林里，抓住藤蔓似的小树枝自由自在地跳跃而称王称霸，即使是神箭手羿和逢蒙对它们也不敢小视。而等它们生活在柘、棘、枳、枸等刺蓬灌木丛中时，就会小心翼翼地行走，并且还时不时地左右张望，感到十分恐惧。这并不是因为猿猴们筋骨变得紧缩而不再灵活，而是因为它们到了陌生的环境中感到很不方便，不能充分施展才能。所以，现在处于君昏臣乱的时代，我怎么可能不疲惫呢？比干遭剖心刑戮就是这种情况的最好证明啊！”

庄子一向尊崇安贫乐道，认为再多的财富也比不上内心的安宁，虽然庄子生活得很拮据，物质生活贫困不堪，但是他在看待世事上却有着自己的豁达胸怀，因此，他的精神世界是丰富的。一个人要想幸福快乐，可以在物质上贫穷，但是在心理上一定不可以贫穷。唯有这样，才能真正从内心想通，避免碰触生气的边缘。

一个人即使过着贫穷的生活，倘若能够保持快乐的心情，拥有积极的心态，依然可以获得圆满的人生。但是，如果一个人内心空虚，只在乎金钱，贪欲满心，即便他获得了大笔财富，也终究不能快乐。因此，想要获得真正的快乐，不为生活的表象所困扰，就要正确认识我们生活的目的，这样才能少一些忧愁与恼怒，真正做到内心不生气。

在事业单位工作的小芳一直过着安宁快乐的生活。一天，她去参加大学同学的婚礼。本来是怀揣着喜悦的心情去赴宴的，可是当她看到几年未见的大学室友时，心却跌入了万丈深渊。因为小芳看到昔日和自己的条件不相上下的同学，现在不但小有所成，而且还嫁了家世又好、收入也多的老公，这让小芳无比嫉妒。这顿宴席小芳吃得很不是滋味，回到家中依然久久不能平静，一边感慨自己生活得太过一般，一边抱怨自己的老公不如同学的老公收入高。于是，小芳开始变得郁郁寡欢起来。





小芳为什么不快乐？就是因为她把物质生活看得太过重要了，本来可以开心平静地生活，却因为与同学攀比，失去了快乐的源泉，让她陷入了情绪的低潮。其实，每个人对于生活财富的定义都是不同的，有些人虽然生活条件很优越，但是夫妻关系却不和谐，或是在工作中不得意，没有自己的梦想与追求，这些终究不能让一个人真正地快乐。而有些人虽然生活条件一般，却有着自己坚定的梦想，有着一颗爱人之心，他们遇事平和坦然，心中自然是很快活的。倘若小芳意识到这一点，也就不会如此生气，闷闷不乐了。

那么，在物质世界与精神世界交织的人生中，我们应该如何做到平和淡定、不生气、不恼怒呢？最重要的一点就是剔除贪欲，知足常乐。

老子在《道德经》中也说过“知足者富”，然而做到这一点的人却很少，在通常情况下，人们的欲望都很大，欲壑难填是常有的事。正如一位哲人所说：欲望是海水，越喝越渴。对于一个不知足的人来说，天下没有一把椅子是舒服的。欲望就如同一团熊熊烈火，柴放得越多，火烧得越旺，而火烧得越旺，人就越有添柴的冲动。《法华经》中说：“诸苦所因，贪欲为本。”意思是说，我们为什么会感应到轮回六道的苦果？是因为贪欲。由于贪欲之心太重，所以产生了种种的痛苦。因此，佛家提倡人们要去除内心滋生的欲望，这就要求人们懂得安贫乐道。

一个银行家在沿海小渔村碰到了一艘刚靠岸的小渔船，船上有一个渔夫，他捕到了几条大的金枪鱼。银行家问渔夫：“你捕鱼真厉害，捕到这些鱼你用了多长时间呢？”

渔夫回答说：“没用多长时间。”

银行家接着问：“那你为何不多花些时间，多捕一些鱼呢？”

渔夫说：“我们一家人吃这些鱼已经足够了。”

银行家又问道：“那你剩下的时间都做些什么呢？”

渔夫说：“我睡个好觉，钓钓鱼，陪我的孩子玩耍，陪陪我的妻子玛丽亚。每天晚上我都会到村子里去，和朋友们吃吃饭，弹弹吉他。我的生活非常充实。”

银行家说：“你完全可以赚得更多的财富，你可以花更多的时间捕鱼，挣钱后买一艘更大的渔船，用大渔船挣来的钱再买更多的渔船，这样你就拥有一支船队了。你可以把打到的鱼直接卖给加工商，或者自己做批发零售。最后，你可以离开这个小村子，到墨西哥城，然后到洛杉矶、到纽约，让公司的业务