



如果你想拥有一个快乐的人生，
首先你要学会不生气。

如果你想拥有一个良好的人际关系，
首先你要学会不生气。

不生气能让我们拥有成功的人生和
幸福的生活

林霖 编著

全2册

上

不生气的 智慧

BU SHENGQI DE ZHIHUI

不生气

的智慧

上册



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的智慧：全2册 / 林霖编著. — 哈尔滨：
哈尔滨工业大学出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5603-6332-5

I. ①不… II. ①林… III. ①情绪 - 自我控制 -
通俗读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 303546 号

策划编辑 常 雨

责任编辑 张凤涛

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451-86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 厂 三河市同力彩印有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32 印张 12 字数 320 千字

版 次 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5603-6332-5

定 价 59.00 元 (全 2 册)

(如因印装质量问题影响阅读, 我社负责调换)



作者简介：

林霖，原名肖玲玲，毕业于湖南医科大学，获儿科学硕士学位，公共营养师三级，现为自由撰稿人，对女性健康、儿童健康、胎教、早教营养学等有一定研究，发表相关论文多篇，并出版了多部健康类畅销书，如《孕产全程指南》《食物决定健康》《怎样吃最健康》等。此外，对中医养生文化有浓厚兴趣，编写过多部中医养生图书。

前言



“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。”

这首《莫生气》来自于佛经之文，讲述做人的道理和悟性，虽是佛教道理，但在我们的生活中同样适用。因为生气是很常见的情绪反应，或许正是因为太常见了，所以很多人都不把生气当回事。殊不知，生气具有很强的破坏性，它能毁坏一个人的学业、事业、人脉、家庭，甚至会威胁到人们的身体健康。可以说，生气是人生幸福的最大障碍之一，所以学习不生气的智慧，修炼不生气的技能就显得很重要。

生活中，我们往往会为了一些人和事生气：当我们在工作上遇到困难时会生气；当我们与别人发生冲突矛盾时会生气；当我们受到委屈误解时会生气；当我们看不惯社会上一些不法行为时会生气；此外还会为一些小事，比如堵车、下雨、股票下跌、孩子不听话等问题生出种种怒气、闷气、闲气、怨气……仿佛我们的人生总有生不完的气。然而生了气之后，这些问题就能

被解决了吗？显然是不能的，往往是生的气越大，局面反而会更加恶化，甚至一发不可收拾。

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，破坏我们的人生幸福，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。

遇事常怒者必定是生活中的懦夫，就像所罗门王曾说过的一句话：“不轻易发怒，胜于勇士。”心理学上认为，一个人为了掩饰内心的恐惧和不安，就会选择生气和发怒，貌似强有力的爆发和反抗，实则是一种软弱无能的体现。所以，一个只会生气的人是蠢人，一个能够控制自己情绪，做到尽量不为小事生气的人是聪明人。聪明人的聪明之处，是善于利用理智，将情绪引入正确的表现渠道，用理智驾驭情感。

“心中有事世间小，心中无事一床宽。”可见，人生的悲与喜都源自于你对它的态度。掌控你心灵的是你自己，你必须掌握好自己的心舵，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。

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；如果你想拥有一个良好的人际关系，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。

目录



上册 不生气的智慧——掌握幸福的宝典

第一章 你为什么会生气——一种被误解和冒犯的判断 ...	1
怒冲动时代：愤怒是天经地义的反应	1
生气是一种判断：被误解或被冒犯	3
愤怒是神经激素肌肉三位一体的复合体	5
原因在于偏激性格	6
生气源于对事物的负面解读	9
不合理的推测效应	11
语言本身的不完美也会招来误解	14
第二章 生气的原因和强度——我是对的，错在别人	17
时时处于和别人竞争的心态	17
习惯贬低他人的性格	19



不认同他人优点的负面情绪	22
常对自己的失败和错误懊悔不已	24
没有任何理由地乱发脾气	27
看什么都不顺眼，拿别人出气	29
生气的两大理由：不公平与无能	32
世上所有的问题都是以自我为中心而生	35
拒绝破坏性的负能量	37
第三章 为什么不要生气发脾气——拒绝破坏性的负能量	41
愤怒会扰乱我们的生活	41
生气时，七件事会降临	44
生气是“坏参谋”，让人失去正常判断力	46
生气总以愚蠢开始，以后悔告终	49
发脾气产生的快感是假象	52
生气是拿别人的错误惩罚自己	54
先自我肯定，才能得到别人的肯定	56
第四章 不要自己生自己的气——接纳不完美的自己	60
不要因嫉妒他人而生闲气	60
最有趣的活法是不惹自己生气	63
真心接纳不完美的自己	64
你要承认自己的能力有限	67
不想生气就选择漠视	70
第五章 不要因别人的错误而生气——不生气才能制胜	72
让犯错的人自己“照镜子”反省	72
怎样安抚“刺儿头”	74

切勿苛责他人	78
先取悦自己，再去取悦世界	80
让自己成为美好环境的一部分	83
尊重每个人的权益	86
第六章 惹别人生气怎么办——尝试改变一下自己	89
有时候让步反而会有更多收获	89
构建完全的责任感	92
不要被“极端”同化	95
尝试改变一下自己的“心态”	98
发怒之前忍一忍	101
冲淡对攻击的敏感度	104
第七章 受到“攻击”不抱怨——修炼自己的平常心	108
不被是非迷住眼	108
淡然面对他人的评价	111
修炼一颗平常心	114
才能表现在解决问题上	117
抱怨本质上是一种惰性	120
人的能量场决定其最后的结局	122
不要把抱怨作为一种生活习惯	125
换位思考，多一点理解和冷静	128
第八章 你的情绪关乎亲人的心境——相遇不是用来生气的	132
不被愤怒牵着走，针对问题本身想对策	132
安慰是一剂神奇的“灵药”	135
灵活、富有弹性地解决问题	138



不生气的智慧

因为亲近，易生傲慢，所以口不择言	141
相遇不是用来生气的	146
第九章 悬而未决生闷气——解决问题比生气容易	150
解决问题比生气容易	150
冲突都是在沉默中变大的	152
拖延的人反而处在焦虑之中	154
不生气是一种能力	157
在自我对话中实现自我安慰	159
做好自己，不必在意别人的看法	161
与其闷着，不如换个角度看问题	164
保护自己的“重要穴位”	167
第十章 除了生气还可以改变——不能改变则远离	170
最好离“负面信息”远一点	170
事事不顺心时，先把心绪抚平	173
不要用最长的标尺衡量人生	175
让生气变成争气	178

下册 不生气的智慧——修炼幸福的法门

第十一章 不生气的办法——克制愤怒脾气，压根不生气	181
发泄怒气比生气本身更可怕	181
生气时的最佳反应是“叫停”	184
长期对抗怒气，患病概率大	186

提高你的“愤怒点”	189
不生气——避免身体积怒成疾	191
克制愤怒情绪，不做蠢事	192
第十二章 不生气不等于没关系——改用强有力的指正	195
不生气不等于没关系	195
靠智慧指正，不靠发脾气争论	197
与其说没关系，不如把问题指出来	200
温和的指正也动人	203
批而不露，婉转点击	205
指正他人的时候千万要控制好情绪	208
第十三章 内心微笑正视批评——理性看待别人的批评	211
内圣外王与内圣外旺	211
平息怒气的法宝是笑	214
寻找有趣的事务	216
微笑能让对方的心灵发光	218
自己被指认错误，直率地承认	220
稳住方寸，静对批评	223
在嘲笑面前保持风度	225
第十四章 适时的道歉——直面自己的不足	228
抽身出来看到自己才是高人	228
潜在的坏情绪借冲突而发	230
道歉消除暴力和灾难	233
心存感恩其实也是心存一种歉意	235
适时谦恭退让，不争也是福	237



憎恨别人，于己是一种很大的损失	240
第十五章 悦纳成长——建立从破坏性到建设性的转换机制	243
真正的忍是一种智慧	243
实现从负面到正面的转换叫作成长	246
给自己松松绑	248
让我们从挫折中尽快复原	251
学习情绪管理术——管理愤怒	253
悦纳自己，不走极端	255
迁怒是不负责任的选择	258
第十六章 审视自己——保持从容强大的内心	263
不明所以的时候，提醒自己不要往负面的方向想	263
放下“我很了不起”的自我观念	265
放下“我是个没用的人”的自我观念	267
放下“资格老，经验多”的自我观念	271
放下“我不想输”的自我观念	273
就事论事，舍弃立场化解分歧	275
原谅某些冒犯	278
第十七章 悦纳曲折——成熟笑对人生中的逆境	281
定位不像想象得那么重要	281
守本分是一件积极的事	284
弹性的坚定	287
主宰沉浮——我是自己人生的操盘手	289
挫折中，不要被生气和抱怨冲昏头脑	292
用另一种眼光看待不幸	294

生命的彻悟等于受苦的深度	296
第十八章 拔除生气的根——做内心强大的人	300
不轻易评论别人	300
不受他人影响	302
不妄自揣度他人	304
学会设定“概念”转换	307
设定底线让人知道	310
顺其自然不强求	311
怀有爱的说教比发脾气更有效	314
真正的强悍是直面现实、别人和自己	316
经营强项，做最好的自己	319
第十九章 幸福的能力——培养阳光气象	321
对世界最大的贡献是让自己幸福	321
境由心造，幸福很简单	323
幸福没有排行榜	326
苦中不改其乐	328
培养阳光气象	331
喜神和杀机，两种思考方式	334
屏蔽负能量的钝感力	335
用正念击退悲观情绪	337
性情顺心如意，性情快乐自由	339
多看事物美好的一面	341
第二十章 尊重事实和现实——与世界和解	344
尊重事实	344



不生气的智慧

有头脑且高兴	346
成熟之人才会认清自我	348
学会承担，学会经受生命的考验	351
战胜贪嗔痴，回归心境平和	354
原谅他人放过自己	356
得失间拿起与放下	358
情感聚散离合，不动气	361
抵制诱惑，心境更开阔	363
耐得住寂寞与喧嚣，品味人生	366
还幸福简单的心态	368



上册

不生气的智慧

——掌握幸福的宝典



第
三
章

你为什么会上气

——一种被误解和冒犯的判断

怒冲动时代：愤怒是天经地义的反应

生活中，愤怒无处不在：夫妻间吵架拌嘴，员工对老板的抱怨指责，孩子顶撞父母或者父母责骂孩子，甚至，下班路上的拥堵也能让我们坐在车里一边狂按喇叭一边破口大骂……

从小到大我们被一再告知发怒是不好的，那些直接或间接的生活经验也让我们知道，发火的“破坏力”有多大——失去朋友、得罪亲人或者丢掉饭碗。可问题是，似乎人人都认为愤怒是天经地义的反应，所以就可以肆无忌惮地放纵自己的情绪。

从大多数研究愤怒的专业人士所接受的普遍观点来看，愤怒是一种本能，而不是天经地义的反应。在生活中，我们经常



为了一些不愉快的事情（比如得知一个朋友说了你的坏话）心生怒气，这样就让人们误认为愤怒是天经地义的反应，不高兴的时候就应该生气，实际上，这样的想法是极不成熟的表现。要知道，愤怒不是理所应当的，我们不要找各种借口来生气，而是要通过一些方式控制自己的情绪，进而平衡自己的生活。

生活中，我们或许会遇到这样有趣的事情：地铁上来一位老太太，但挨着老太太的小伙子并未给老太太让座，此时旁边的一位女士会对小伙子的熟视无睹感到有些愤怒，从而认定这个小伙子是没有礼貌，甚至是没有教养的一个人。甚至她有上去“教训”小伙子的冲动。就在她刚要站起来冲小伙子发火的时候，小伙子突然站了起来，耐心地搀扶着老人坐下，并且用道歉的口吻说道：“老奶奶不好意思，我刚才没看到您。”

显然，愤怒往往会造成我们对事物的偏见。有时候我们生气、愤怒，全因为我们自己给自己找理由，找借口，让愤怒的种子在心中发芽，甚至做出极端的事情，例如，孩子在生气时会说出一些让父母伤心的话，一位新婚妻子暴怒之下与丈夫离婚，父亲因为儿子考试失利，盛怒之下将儿子打成残疾。一些后悔的选择，许多都是因为被愤怒冲昏了头脑做出的。所以应尽量避免在愤怒时下结论，冷静下来，会让我们把事情看得更清楚。

总之，我们要提醒自己，生气、愤怒，不是天经地义的反应，它只是我们生活中的一种本能，我们遇到一些事情应该对其加以控制，不让愤怒的火焰充斥整个心中，试着把愤怒控制在合理的范围。因此，当我们遇到这样或那样的不痛快的时候，不妨想一想，我们做这些事究竟是为了什么。当我们找回自己最初的愿望的时候，就会发现眼下的不快其实根本算不了什么。当你这样做了之后，你就会发现，你的生活一下子变得阳光灿烂了。不论什么时候，当烦恼袭来的时候，一定要记得告诉自己：“愤怒不是天经地义的。”

生气是一种判断：被误解或被冒犯

长期以来，俄罗斯著名诗人普希金的死一直是学术界和文艺界讨论的热点，有人说普希金是因为被戴“绿帽子”，所以一时愤怒才找法国军官丹特士决斗；有人说实际上丹特士根本没有勾引普希金的妻子冈察洛娃，而他的愤怒完全是因为敏感多疑；甚至有人说诗人的死是一个天大的阴谋……无论如何，妻子的外遇成为普希金的“家丑”，而且不断被扩散，再加上某些不怀好意者别有用心地对这件事添油加醋地传播，妄图以此来伤害诗人的自尊心。还有一些人做得更为过分，他们竟给普希金寄去一封极其卑鄙、恶劣的信件，声称授予他“乌龟”的称号。

普希金当然不能忍受这种侮辱，于是愤怒的火焰慢慢充满了他的胸膛。当他真的忍无可忍时，向丹特士提出了决斗。而普希金的朋友们都劝他放弃这个想法，连丹特士也解释说，他追求的是冈察洛娃的姐姐，并不是冈察洛娃本人。但普希金却没有被朋友的好意和丹特士的回应动摇，他依旧决定要以自己的行动，在人们面前维护自己的名誉。他义无反顾地说：“小子，别小看我，你以为我不会生气啊！”

按照普希金的要求，决斗如期举行。结果可想而知，被怒火冲昏头脑的诗人终因愤怒断送了自己年轻的生命。

其实，在生活中，误解别人或被误解是常有的事情，关键是看我们怎样来对待。每个人，在其人生的旅途中，都难免会遇到误解，也会有意或无意地误解别人。如果我们能给对方解释的机会，谅解对方的处境，就会避免自己处于愤怒的境地。

生活就是这样，犹如一条河流，有舒缓怡然、平静的时候，也有奔流而下波涛汹涌的时刻。在面对他人误解和冒犯的时候，我们需要效仿和学习孔夫子宽容大度的精神，来化解生活中的不如意。

孔夫子虽然博学多才，但他的一生颠沛流离，仕途多舛，其学说政见难为当权者所接受，而其为人也常遭人误会。邻居