



不生气的

智慧

林霖 编著

全2册
下

BU SHENGQI DE ZHIHUI

不生气的
幸福的生活

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。

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

不生气

的智慧

下册



 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 |



下册

不生气的智慧

——修炼幸福的法门



第
一
章

不生气的方 法

——克制愤怒脾气，压根不生气

发泄怒气比生气本身更可怕

发泄，是想引起人们注意，让人们知道：“你的行为让我很生气，我必须发泄一下，表示对你的不满和惩罚。”但是很多时候，发泄比生气更糟。最近心理学上的研究发现，发泄怒气，也许暂时感觉不错，但接下来当事人往往会觉得更焦躁不安。这是因为在动口动手之后，我们会害怕对方报复，或是担心自身权益受损，甚至会产生罪恶感，因此发泄怒气，往往会导致更大的压力，它所产生的后果比生气本身更可怕。

也许开始我们只是处于生气的阶段时，对方已经认识到了自己的错误，或许正因此悔恨不已，打算跟我们道歉，而我们

因为一时没控制住，冲对方大发脾气，会让对方原本已经平复、悔恨的内心再次生起怨气：“我都要道歉了，你还跟我大喊大叫，即使开始是我错现在我也不认了。”于是两人再次陷入唇枪舌剑的争吵和互相伤害中。

不只是对别人，发泄对自己的伤害也更大。发泄之前，我们还没有那么生气，但在发泄的过程中，很多陈年旧事浮上心头，是不是跟眼下的情形有关，是不是对方错的事都被翻了出来，很多怨气越积越重，于是我们越来越生气。这就是因为发泄，反而把我们自己带入一个恶性的循环怪圈。

其实我们自身的所有情绪的开关都掌控在自己的手里。我们之所以生气，有的时候是因为别人做的事情和我们的想法背道而驰，而有的时候，则纯粹是因为我们自身的原因。

无论是哪一种理由生气，都不应该成为我们发泄怒气的借口。当我们每次急于想发泄心中怒气的时候，不妨先想想因此而带来的后果。

伦敦大学的亚历山大·弗莱明教授，在1928年前后一直致力于研究病原菌的繁殖生长过程，有一天他发现青霉把培养病原菌的碟子覆盖了，导致碟子中的病原菌全部死亡。这破坏了他原本的研究计划，当时他非常生气。甚至想动手掀翻这些做实验的工具。但冷静一下后，他开始补救，反而培养出了青霉菌，并开始研究它们对于人体白细胞的作用。通过不断研究，他从中成功提取出了抗生素——青霉素。另一位学者得知此事后懊悔万分。原来他在做实验的时候也发现了这种青霉，可不同的是，他因为青霉妨碍了他的研究而十分生气，出于发泄怒气的原由，他将其狠狠丢弃，结果给自己带来了无法挽回的损失。

人生的道路从来都不会是平坦的，也正是因为有了这许多崎岖，才使得我们的生命活得有意义。

而如果我们仅仅因为被一种叫作生气的情绪所带动，就让

自己乱了方寸，陷入发泄怒气的陷阱里，而给自己的人生带来了无尽的可怕后果。那么我们后悔的就不仅仅是发泄怒气这件事，而是要为自己的鲁莽付出惨痛的代价。

心理学家把人们生气时的反应分成三大类：攻击性的生气反应，消极但具攻击性的生气反应，以及肯定而自信的反应。攻击性的生气反应，是以伤害对方为目的的行为，例如辱骂对方，以及大打出手等。消极但具攻击性的反应，则是为了抗拒对方，或阻止对方达成目标。例如保持沉默，故意迟到拖延，故意犯错，讽刺嘲笑对方等。当我们由于某种原因敢怒不敢言时，这些“故意绕弯”的行为就成了表达不满的另一种反应。肯定而自信的生气反应，是不以伤害攻击对方为目的，而是为了成功地解决彼此关系及达成共同目标的反应模式。例如，心平气和地沟通、清楚地表达自己的想法等。

话说回来，表现生气也是一种沟通的方式，也就是说，我们表现愤怒的反应，就会是你我的沟通模式之一。如果我们经常使用这种沟通方式，就会强化而成为一种沟通习惯，下次再出现类似状况，就会不自觉地用同一种方法回应。

然而，发泄过后，之前的伤痛也并没有消除，相反，它只是被现在更大的伤痛所掩饰，因为参照物不同导致的结果。比如我们对某个朋友有意见，心存不满，最后实在忍不住了，拳打脚踢将对方打了一顿，但是问题仍没解决，因为下次再遇到相似的事时，他仍旧会引起你大发雷霆。而对于我们来说，发泄完带来的后果是友谊的破裂，所以，发泄对自己毫无帮助，只会不断地加重及提醒自己心中的愤怒及伤害。

其实仔细想想，发泄怒气本身就是弱者的表现，易经上说，“天下万物，没有什么问题是解决不了的，一定有其相对应的解决方法与方式。”所以，与其因为生气而去发泄心中的怒气，不如用这时间去寻找解决掉使自己生气的原因。久而久之，我们不仅避免了发泄怒气所带来的可怕后果，还会因此而自己的生活开启一篇新的天地。