

<<不生气>>

图书基本信息

书名：<<不生气>>

13位ISBN编号：9787512703889

10位ISBN编号：7512703880

出版时间：2012-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：普洱

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;不生气&gt;&gt;

## 前言

不生气的智慧 人生如戏，或许你会觉得在这场戏里，你的戏份过于坎坷，各种打击和诽谤足以让你愤怒，然而，愤怒有用吗？

愤怒就可以改变事实、改变世界吗？

当然，你的愤怒只是徒劳的。

生命中有美丽的花，就会有难解的结；有沁人心脾的甜，就会有彻骨的痛；有风和日丽，就会有凄风楚雨；有简单，就会有复杂……任谁都不能置身事外。

所以，无论你遭遇了什么，都不要一味地去生气。

若是每当遭遇不公，你都暴跳如雷，七窍生烟，那么你注定会被内心的怒火所吞噬。

在我们生活的世界里，包含了形形色色的人，他们可能会因为不了解你而怀疑你的能力；因为忌妒而鄙夷你的人品；因为差别而伤害了你的自尊……纵然是人言可畏，你也没有必要因为别人的无知而让自己委屈，所以别再生气了，要知道流言只伤害那些自寻烦恼的人，污蔑只伤害那些爱生气的人。若是你的心无所畏惧，宽厚豁达，那所有的伤害与烦恼本就是虚空。

三国时期，蜀相诸葛亮亲率蜀国大军北伐曹魏，魏国大将司马懿采取了闭城休战、不予理睬的态度应对诸葛亮。

在司马懿看来，蜀军远道来袭，后援补给必定不足，只要多拖延些时日，消耗蜀军的实力，定能抓住良机，战胜敌人。

诸葛亮深知司马懿“沉默战术”的厉害，几番派兵到城下骂阵，企图激怒魏兵，引诱司马懿出城决战，但司马懿仍按兵不动。

诸葛亮无奈亮出激将法，派人给司马懿送去了一件女人的衣服，并修书一封说：“仲达不敢出战，跟妇女有什么两样。

你若是个知耻的男儿，就出来与蜀军交战，若不然，你就穿上这件女人的衣服。

” 士可杀不可辱。

这封充满蔑视的信虽然激怒了司马懿，但老谋深算的司马懿很快就平静了下来，他深知此时生气必会大乱军心，于是调整好心态，继续耐心地等待时机。

就这样相持了数月，诸葛亮不幸病逝军中，蜀军群龙无首，悄然退兵，司马懿不战而胜。

这便是不生气的智慧，若是司马懿只顾生气，不顾战机，贸然应战，那么或许我们今天看到的历史就不会是这个样子的了。

一个人在发怒时，总是气势汹汹，认为如果不反击，便是委屈了自己，殊不知委屈自己的不是别人的招数，而是自己心头的那口“气”。

只要有那口“气”，你就成不了事，而且精神上还会备受折磨。

由此可见，与其想着怎样报复敌人，不如想办法不要让自己轻易地陷入生气的陷阱中去。

生命短暂，如何能在有限的时间内打下自己的一片天下？

这或许是大多数人的追求，于是，人们在生活这个舞台上逐一露面，他们或咄咄逼人，或锋芒毕露，或八面玲珑，或工于心计。

对于小人而言，目的是没有的，成功便是一切，于是，你身上的任何利益，都可能被他们无耻地榨取，到了这时，你该怎样？

生气吗？

愤怒吗？

这样除了增大对你的伤害之外，又能得到什么呢？

智者曰：大智若愚，宽怀忍让；上善若水，以柔克刚。

然而，生了气又怎能做到这一切，所以，成事的关键就在于不生气，幸福的前提也在于不生气。

若能做到不生气，你便赢了。

普洱 2012年2月

## <<不生气>>

### 内容概要

本书是教大家管理情绪、提高情商、重回快乐的一本书。书中以生动耐读的佛教哲理故事，外加现代的、生动的、深入浅出的叙述方式，指导人们战胜愤怒的心魔，同时还指导大家如何赶走焦虑、抑郁、浮躁、苦痛等负面情绪，旨在帮助你修炼一颗无坚不摧的心，从而享受幸福、自在、快乐的人生。

<<不生气>>

作者简介

普洱 著

该作者著有畅销书《舍得——给大忙人的人生经营课》、《淡定?不浮躁的活法》、《卡耐基写给女人的幸福书》等。

## <<不生气>>

### 书籍目录

序一 不生气的智慧

序二 修好这颗心

序三 有人跟你争执，你就让他赢

第一章 人生本就是一场戏，何必动不动就生气

我们都花了太多时间为无关紧要的琐事而烦恼，所以人生渐渐远离了快乐和幸福。

人生转眼数十载，何苦自己为难自己，不如宽容一点儿，随他去！

快乐是火，生气是烟

浮生若梦，别太当真

想得开是福，想不开是魔

小怒数到十，大怒数到千

他犯下的错误，为什么你买单

活在自己心里，而不是别人眼里

心随境转是凡夫，境随心转是圣贤

第二章 快乐不是因为拥有的多，而是计较的少

快乐不是因为拥有的多，而是计较的少。

快乐是一种心情，只有心性坦然，不去过多计较生活中的得失，心胸才能如大海般宽广，心情才能如蓝天般明净。

快乐，就在你的心底

所谓幸福，不计较而已

烦恼，仅在你的是非里

计较，痛苦和贫穷的开始

珍惜已拥有的，放下得不到的

心境宽一些，快乐才会多一些

第三章 如果不能解决问题，抱怨又有什么意义

抱怨犹如罂粟，让我们释放暂时的压抑，却侵蚀了幸福的生活。

于人不苛求，遇事不抱怨。

只有善于驾驭自己情绪和心态的人，才能获得平静，感受到幸福的味道。

多些包容，少些抱怨

别再抱怨道路的崎岖

闭上抱怨的嘴，迈开行动的腿

与其抱怨别人，不如自己争气

世界对你不公平，还是你不够努力

第四章 别拿欲望当理想，知足常乐才是真道理

被欲望遮住双眼的人，为了头衔、荣誉、金钱、权力??一个劲儿地往上爬。

其实，这世界没有什么天生就属于你。

我们两手空空而来，终要两手空空而去，那些功名利禄，不过是过眼的浮云而已。

走出名利场

布衣桑饭，可乐终身

没有什么比活着更重要

少一些欲望，多一些淡泊

功名再大，也逃不过生死

## <<不生气>>

富贵如浮云，贪字变成贫

多一物多一心，少一物少一念

世界诱惑太多，还是你心中的贪念太强

第五章 远离羡慕忌妒恨，幸不幸福自己说了算

羡慕忌妒恨，说穿了就是用别人的优点来折磨自己。

整日里痛苦着别人的幸福，幸福着别人的痛苦，与其如此，不如自强不息，使自己真正有点儿长进才是正道。

爱你的仇人

忌妒宛如罌粟

得之我幸，失之我命

别因忌妒乱了心智

他有他的花园，你有你的沃土

报复只会使你的痛苦叠加

第六章 宽容伤害过你的人，就等于饶了你自己

在现今社会残酷的生存竞争压力之下，有些人心中积蓄着压抑的愤怒，而常常被人们忽视的爱和宽恕，却是消除仇恨和治愈伤害的最佳良药。

做人须有雅量

过去的，就让它过去吧

心有多宽广，世界就有多大

一辈子不长，对身边的人好点儿

宽容的是别人，善待的是自己

第七章 不完美才是真人生，不必鸡蛋里挑骨头

智者从不完美起步，强者在不完美中超越，而只有愚蠢的人才会绞尽脑汁追求那虚无缥缈的完美生活，因为不完美才是人生。

别跟出身赌气

挑剔自己不如接纳自己

缺憾有时也是一种圆满

包容不完满，才能获得完满

完美是骨感的，现实是丰满的

第八章 走出心情的低谷，就会看到美丽的风景

情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城，只有成为情绪的主人，才能走出人生的低谷，看到最绚丽的彩虹。

这也会过去

也要顾念自己

顺其自然，不为小事而烦恼

沉淀痛苦，让生活由浊变清

活着就要快乐

第九章 赌气是罪恶之源，忍让才能带来好福气

勾践忍，才有三千越甲之吞吴；韩信忍，方得盖世威名之远扬。

幸福和谐的婚姻需要忍让，安全的驾驶需要忍让，胜利的生意场需要忍让，适当的忍让会令你获得更多??

退让中的大智慧

韬光养晦，厚积薄发

## <<不生气>>

“高成”始于“低就”

低头是稻穗，昂头是稗子

面对批评不生气，才能进步

让步并非示弱屈服不是认输

第十章 当人生超载时，放下才是你最好的选择

生命原本是简单的，很多东西我们要学会放下，包括死亡。

能够放下是一种跨越，当你能够放弃一切做到简单从容地活着的时候，就意味着你走出了生命的低谷。

放下即拥有

一念放下，万般自在

放下包袱，且歌且行

切莫太执著，该放手时且放手

没有命定的不幸，只有死不放手执著

第十一章 离成功最近的人，是那些懂得感恩的人

感恩，犹如洒在我们身上每一缕阳光，让我们周身感受到了温暖。

只有以感恩的心态来面对生活中每一次苦难与挑战，才能接近成功与幸福。

感谢折磨你的人

秉持一颗感恩的心

感恩，不是精神而是行动

让感恩成为一种生活方式

感恩，让生活洋溢着人情味

第十二章 做人不要太精明，“糊涂”做人最快活

做人不要太精明，“糊涂”做人最快活。

对于自己未来得到的，只欣赏不点评；对于自己看不惯的，只疏远不斥责；对于无知者的纠缠，只微笑不计较。

凡事不必太较真儿

越“精明”，越吃亏

小事宜愚，大事须明

大智惹愚，才是生存之道

真聪明容易，假糊涂难得

第十三章 保持淡定心态，随遇而安才能笑对人生

淡定不是碌碌无为，而是有所为，有所不为。

淡定是一种洒脱，一种豁然开朗的从容，更是一份宠辱不惊的达观。

保持淡定的心态，我们再不会被愤怒冲昏头脑。

淡泊明志，宁静致远

世无净土，只因你心不净

在喧嚣尘世中，淡定沉吟

别走得太快，等一等灵魂

人生在世，一箪食，一瓢饮足矣

疲惫来自心灵的脆弱，而非征程的未知

## &lt;&lt;不生气&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：快乐是火，生气是烟，人生在世，浮浮沉沉，几多欢乐，几多烦恼，哪能尽如人意。如果要生气，就会有生不完的气。

我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就曾指出：“百病皆生于气”“怒则气上，损其身”“怒伤肝”“怒不节，生乃不固”。

金代医学家李东垣也曾说过：“怒伤元气。”

可见，生气有很多害处，它不仅会使我们自身越来越快地衰老，还会使我们失去很多快乐。人生短暂而又美好，我们实在不应该成为扼杀自己人生的刽子手。

有位禅师非常喜爱兰花，在平日讲经拜佛之余，花了许多时间和心思培育兰花。

一次他外出云游，临行前交代弟子要好好照顾这盆兰花。

禅师走后，弟子们细心呵护着兰花，谁料有一天，一个弟子在浇水时还是不小心将兰花架碰倒，兰花盆就这样被摔碎了。

弟子们非常恐慌，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

然而，禅师回来闻知此事后，不但没有责怪他们，反而说：“我种兰花，一是用来供佛，二是为了美化寺里环境，使大家能够心情愉悦，若是因为它而生气，那岂不是得不偿失。”

故事中的禅师显然是一个懂得生活智慧的人。

他种花、养花只不过是让生活更加美好的手段，而不是生活的目的。

然而，生活中却有很多人不懂得这个道理，常因小事而生气烦恼，做事太过计较得失，而往往忽略了自己的本来目的。

其实生活的智慧就在于，无论发生了什么，你都能明白自己最想要的、最该去珍惜的是什么，分清主次，以免得不偿失。

如此一来，你就能抓住生命里最重要的东西，而不会为了生活的细枝末节无谓痛苦。

也只有这样，你的人生才会清明开朗，快乐富足。

快乐是火，生气是烟，人生就是一边生火，一边冒烟。

一切都是大自然的规律，一味地生气就好比用自己的脚去拼命地踢石头，疼的只能是自己。

俗话说：“糊涂也有糊涂福。”

为了健康长寿，人应糊涂一点儿，尽量少生气。

在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，每次和人起争执生气的时候，都会以最快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑3圈，然后坐在田边喘气。

爱地巴是一个非常勤劳上进的人，因此，他的房子越来越大，土地也越来越广。

但不管房屋有多大，土地有多广，只要与人争论生气，他还是会绕着房子和土地跑3圈。

爱地巴为何每次生气都绕着自己的房子和土地跑3圈呢？

所有认识他的人都很疑惑，但是不管别人怎么询问他，爱地巴都不愿意说明。

这种状况一直持续到他很老的时候。

直到有一天，爱地巴又一次因为生气拄着拐杖艰难地绕着房子和土地走，等他走完了3圈，太阳都下山了，爱地巴独自坐在田边喘气，他的孙子坐在他的身边恳求他：“阿公，您年纪已经大了，这附近的人也没有人的土地比您的更大，您不能再像从前一样，一生气就绕着土地跑啊！

您可不可以告诉我这个秘密，为什么一生气就要绕着房子和土地跑上3圈呢？

在孙子的再三恳求下，爱地巴终于道出了隐藏在心中多年的秘密。

他说：“年轻时，我一和人吵架、生气，就绕着房子和土地跑3圈，边跑就边想，我的房子这样小，土地也这样少，我哪有时间，哪有资格去跟人家生气啊，一想到这里，气就消了，于是就把所有时间用来努力工作。”

孙子又问道：“阿公，那您现在已经成了最富有的人，为什么还要绕着房子和土地走呢？”

爱地巴笑着说：“那是因为我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地走3圈，这样边走边想，我的房子已经这么大了，土地也这么多了，那我又何必跟人计较呢？

一想到这里，气就消了。



## <<不生气>>

” “为小事而生气的人，生命是短促的。

”这是美国著名的人际关系学大师卡耐基的一句至理名言。

对于这一点，我国古典文学名著中也描写过不少相关的人物，例如《三国演义》中东吴的三军统帅周瑜，在与诸葛亮的三次斗智中均遭失败，不禁恼羞成怒，气得旧病复发，最后一命呜呼。

所以，生气便是对自己最大的惩罚。

人生有顺境就有逆境，不可能处处是顺境；人生有巅峰就有低谷，不可能处处是巅峰。

因为顺境或巅峰而得意忘形，因为逆境或低谷而自怨自艾，都是浅薄的人生。

真正的豁达的人生永远都会以乐观、淡定的心面对生活中的一切琐事，不会因一时的起落、生活中的小事而抱怨、生气。

一个不会愤怒的人，是无能的人；一个只会愤怒的人，是愚蠢的人；一个能够控制自己情绪、理智地应对一切的人，才是聪明的人。

这样的人总是善于利用理智，将情绪引入正确的发泄渠道，用理智驾驭情感，不被表象所迷惑，这不仅是聪明人的聪明之处，也是不生气的大智慧。

<<不生气>>

媒体关注与评论

上等人，有本事没有脾气；中等人，有本事也有脾气；末等人，没有本事而脾气却大。

——南怀瑾 面对别人的毁谤、侮辱和生活逆境，不能生气，要把这个事实真相看清楚，利害得失看明白，你生气是自己跟自己过不去，反而成全了别人。

自己跟自己过不去，这才是愚痴。

——净空法师 粗者与人斗力，愚者与人斗气，慧者与人斗智，贤者与人斗志。

——星云大师 必有容，德乃大。

必有忍，事乃济。

——弘一法师 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。

——圣严法师

## <<不生气>>

### 编辑推荐

《不生气:每天5分钟学点佛学智慧》讲述了：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你的心，若能将这颗心修好，那便再无戾气可言了。  
翻开普洱编写的这本书，学点佛学智慧，修心养性。

<<不生气>>

名人推荐

面对别人的毁谤、侮辱和生活逆境，不能生气、要把这个事实真相看清楚，利害得失看明白，你生气是自己跟自己过不去，反而成全了别人。

自己跟自己过不去，这才是愚痴。

——净空法师 粗者与人斗力，愚者与人斗气，慧者与人斗智，贤者与人斗志。

——星云大师 必有容，德乃大。

必有忍，事乃济。

——弘一法师 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。

——圣严法师

<<不生气>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>