淡泊平和，快乐才能充盈于心

——读《不生气，一切都会好》有感

礼河实验学校 虞萍

有一篇打油诗，名字叫做“莫生气”。劝告人们不要生气，因为生气会伤身体，惹事端，起争议，于人于己都没有好处。然而，说归说，闹归闹，要想达到真的不生气的境界，恐怕很难很难。人是有思想有感情的动物，所以凡是人必定要生气。或因为大事，或因为小事；或因为要事，或因为琐事。不生气的人不可能有，不单是人，即使某些动物，我们也可常见暴跳如雷的情状。

读完这本书，我觉得其实所谓的不生气，也只是少生气，或者不为某些不必要的事情而生气。这当然需要一个人的历练，一个人的胸怀，和一个人的气度。可以这样认为，人在某个年龄段之前，都是好生气的，好争强好胜的，动不动就为某些琐事杂事发一通脾气，闹不好，还要激动得动起拳脚来。但随着年龄的增长以及阅历的增加，对客观世界认识程度的加深，逐渐懂得什么事情必须认真，什么事情可以敷衍；什么事情可以锱铢必较，什么事情可以难得糊涂。到了这样的程度，就是所谓的“能把事情看开了”。能知道事物的本原，不被一些表面的假象所迷乱，所蛊惑，知道退一步海阔天空，让一步彼此和睦，忍一忍天下太平。有了这样的修炼水平，你已经是个豁达的人，心胸宽广的人。

可是，要达到这样的境界太难太难，并不是到了某个年龄段就一定具备这样的功力。譬如，有的人四十，五十，甚至六十岁了，还是动不动就满腔怒火，动不动怨气冲天，整天牢骚满腹、怨天尤人。因此，生气与不生气似乎与年龄段不是必然的因果关系，若不注重修炼，不注重积累，不加强思考，即使到了七老八十，也还是改不了动辄生气动怒的暴躁脾气。

班里有这么一个小男孩，在三年级刚学英语的时候连最起码的跟读能力都没有，放学后我一遍遍耐心地教他一次次固执地错，我越教越急躁，可是这个小家伙情绪也跟着上来了，满脸憋得通红，倔强地发着错误的音，我心里嘀咕着：好家伙，小小人脾气倒是不小！我知道这样僵持下去也不是个办法，于是语气柔和了下来，说：“这样吧，今天不早了，你呢回去跟着录慢慢学，虞老师相信用心去练，你会把这个单词读会的。”没想到他听完后哭了起来，哽咽着说：“老师，我也很想学会这个单词，我也很着急，我一着急就会发脾气，我会回去好好练会的。”原来是个吃软不吃硬地小家伙，我没想到他会向我敞开心扉说这些，瞬间自责之前对他的不理解。第二天当我听他把单词的音发准时，我毫不吝啬地给予了他大大的肯定。之后这个爱生气的小男孩越来越把我当“自己人”，有时候他会告诉我：昨天作业做到很晚，没时间背单词，所以今天默写会不过关。有时候他会说：今天的课文还不会读，想留下来再读一会。……我呢也时常放慢脚步去等等他。因为我的生气，这个小男孩也着急生气；也因为我的不生气，我们之间架起了情感的桥梁。

有些气是不必要生的，只要有一双慧眼，有一颗淡定的心灵，有一幅豁达的胸襟，定然不为那些杂事琐事，鸡毛蒜皮所计较，所牵掣。知道轻重缓急，知道事物的本质，不为无谓的事情劳心费神，不为闲言碎语牵扯精力，不为捕风捉影转移视线。

有些气是必须生的，因为对任何事都无动于衷，对任何事情都不闻不问，那不是正常人的心态。而且为必要的事情而生生气，发发火，可以说明一个人的血性与原则性。否则，就是睁一只眼闭一只眼的老好人，整天不说好也不说坏，唯唯诺诺，点头哈腰，给人的形象也好不到哪里去。

但无论如何，要尽量不生气，因为生气总不是好事，总会使自己的苦恼，使别人怨恨；另外，生气要有意义，生一回气就要有所收获，有所提高，有所感悟。这样的气，偶尔可以生一生，否则，最好还是不要生气。中医讲气大伤肝，气大伤肺，因为生气而损害了自己的身体，这实在是得不偿失的赔本买卖，这样的买卖不做也罢。

有些人爱发火，凡事都认为自己有理，所以一听到不顺耳的话，便“理直气壮”地反驳。实际上有时不一定自己都对，别人都错，即使是自己对了，那般怒发冲冠的势头，也会使人难以接受的。久而久之，成为一种习惯和惰性的不良反应，变成一种侵袭人际关系的“癌症”。

易怒之人，也很难得到别人的尊重和欢迎。现实中不乏这样的人，相貌堂堂，胸怀大志，才华满腹，既有学历，又有超人的工作能力。但是，他们却始终郁郁不得志，甚至是别人眼中的失败者和负面教材。然而真的是“命苦”所致吗？当然不是，空有才华无人欣赏，即使是再好的千里马也会被埋没的。

可能许多人会问，如果真有才华为什么会得不到别人的赏识呢？这是多方面的原因造成的，但是有一个至关重要的因素，就是“做人”的问题。有人会做人，左右逢源，无往而不利；有些人却处处得罪人，举步维艰。这一点在很大程度上都取决于自己处事的态度，如果经常为一点小事斤斤计较，怒不可遏，相信没有人会赏识这样的人吧。当我们的心中被怒气与愤懑填充，内心充满不快和敌意时，不妨先检查一下自己，谦虚点，火气自然就会烟消云散，矛盾也就不至于越弄越僵了。如果不顾一切地与对方大吵或怒骂一通，那么发泄过后，唯一的结果就是伤害。

毛泽东同志有句名言：“牢骚太甚防肠断，风物长宜放眼量。”林则徐为了警示自己遇事不生气，将“制怒”二字写成条幅，高悬堂上，时时戒勉，值得深思。

如何学会不生气，我思之有三：一是加强学习，提高自己的修养水平，深刻认识生气的危害，凡事高瞻远瞩，想得开、放得下，不鼠目寸光，不仗势欺人，不针尖对麦芒，逞一时之能，图一时痛快。二是“和为贵”，对人宽容。宽容是一种美德、一种境界、一种精神。宽容不是软弱、不是无能、不是怕对方；而是简化复杂的人际关系，化干戈为玉帛，避免恃勇斗狠的一种可贵品质。三是遇到生气之事时，冷静、冷静、再冷静，极力克制自己，不要钻牛角尖，不要气不公，不要怕吃亏，吃亏是福。

人生是多变幻的，这件事既是不幸，也是幸运，生活给了我们快乐的同时，也给了我们悲伤地体验。我很喜欢书中以故事的形式来说明显现易懂的道理，读完这本书，我悟到了：人生的最大幸福就是自己的存在能够给别人带来一些益处，当自己能够试着少生无名之气，让别人多一些快乐时，那才是“不生气，一切都会好”的应有之意。