

少生氣，不較勁

◎網路文章

有句話說：“生氣時，你的行為 80%都是錯誤的。”因為人在生氣時，往往會衝動，難免做出一些不理智的事。

看過一個故事。某個村子裡有一個男人，妻子生孩子時出意外去世了。幸好他們家有一條狗，非常忠實、通人性，趁他偶爾出去一會兒的時候，幫他照看孩子。

有一次，他到集市買東西，回家後，看見狗滿嘴是血地跑出來迎接他。他頓時有一種不祥的預感，趕緊跑進屋子看孩子，但怎麼都找不到孩子的蹤影。

他怒不可遏，認為是狗吃了孩子，於是抄起棍子，將狗打死了。男人扔掉棍子，蹲在地上嚎啕大哭。這時候，孩子從床底下爬出來，跑到他跟前。

男人一愣，才知道自己錯怪了狗。他趕快四下檢查，發現後院躺著一頭狼，已經被咬死了。他再回去看自己的狗，兩條腿上都有傷。原來是狗咬死了狼，保護了他的孩子。男人捶胸頓足，懊悔不已。

據心理學家推算，人在生氣時，智商只有原來的一半，盛怒時，智商幾乎為零。所以，當你生氣的時候，儘量少做決定，少行動，以免造成不可挽回的損失。

人在生氣時，往往不分青紅皂白，也沒有耐心去探明真相，常常會做出一些錯事。中年人做事要穩重，因為試錯的成本越來越高。做錯事，被原諒的機會也越來越少。所以，遇事要三思而後行，少生氣。

有一個故事。禪師外出，採回來一株野菊，種在院門前。三年後，滿院清香，引來很多村民觀賞，個個流連忘返。賞著賞著，村民們未經禪師同意，開始採挖菊花。

徒弟們上前阻止，但是越阻止，大家越爭先恐後，不多久就把菊花挖完了，一株不留。徒弟們非常生氣，去找禪師告狀。禪師笑著說：“無妨，三

年後可是一村菊香。”

常人眼裡看到的是一院菊花被挖走，非常可惜，會生氣。但禪師眼裡看到的是，一院菊花將變成一村菊花，美好的東西惠及到了更多的人，所以他非但不生氣，還很欣慰。

生活往往就是這樣，愛生氣的人，渾身都是痛點，戳哪兒都會讓他瞬間炸毛。而不生氣的人，心量大，胸懷廣，有唾面自乾的寬容和氣度，生活處處充滿美好，花香四溢。

楊絳先生在文革中，被人剃了陰陽頭，非常醜陋，還拉出去遊街。回家後，她連夜做了一個假髮套。第二天戴在頭上，和錢鍾書一起高高興興去買菜。有人問她：“受到這樣的侮辱，你不生氣嗎？”

楊絳一臉輕鬆地說：“我小時候老羨慕弟弟剃光頭，洗臉可以連帶洗頭，這回我至少也剃了半個光頭，果然，羨慕的事早晚會實現，有什麼生氣的呢？”

看到她這毫不在意的樣子，大家都鬆了一口氣。生氣少的人，不只自己容易開心，也能讓身邊的人都安心。自己開心了，身邊的人安心了，生活才會晴天麗日，一路歡歌。

臺灣漫畫家蔡志忠說：“人要少生氣，凡讓你生氣的事，其實都不值得你生氣，而讓你幸福的事，都值得你一而再、再而三地幸福。”

一個人想要生活得舒心美好，就一定要少生氣。因為生氣，是給魔鬼留門縫，它隨時會趁虛而入，把我們的生活變成煉獄。

生氣是一件成本很高的事，自己付出的代價非常大。如果你是對的，沒必要生氣，用對方的錯誤來懲罰自己。如果你是錯的，沒資格生氣，認錯改過才是你該做的。

心大事就小，心小事就大。人生下半場，拼的就是心態。作為成年人，餘生最好的生活狀態就是：少生氣。保護好自己的身體，少犯些低級的錯誤，生活自會春暖花開。

