

让 优雅
成为一种习惯

吴 淡 如
著

让 优雅
成为 一种习惯

吴淡如

著

图书在版编目 (CIP) 数据

让优雅成为一种习惯 / 吴淡如著. —北京: 九州出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5108-4115-6

I. ①让… II. ①吴… III. ①修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第313084号

《不生气的技术》，经作者吴淡如授权在中国大陆地区独家出版发行。

让优雅成为一种习惯

作 者 吴淡如 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
印 张 6 彩插 6P
字 数 120千字
版 次 2016年3月第1版
印 次 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4115-6
定 价 36.80元

每一种怒气都有相同的本质

对目前的我来说，出国这件事，并不只是旅行而已。

这些年来，独自出国时我通常会做一件事。

讲严肃一点，就是自我反省。

像我这么一个对待自己算蛮宽松和体谅、律己不太严的人，自我反省绝对不到自我批判的地步，只是因为换了地方，有了比较空白的的时间，可以回过头去，客观地看发生的某些事情。有时，因为你已经脱离了原来的轨道，可以更心平气和地回顾发生过的一切，从负面的事情中汲取正面的价值。有些事想通了它就没事了。

所以，即使是短短几天的旅行，虽然身体非常疲惫，但精神常变得

很饱满。

一个人，没有杂务缠身，脑袋就会比较清明，对自己情绪的变化也比较敏感。

这一天，我一个人从大阪关西机场回来。

我本来心情很好。

关西机场四楼是出入境大厅，三楼是一个巨大的购物商场，里头有各种日式土产店，也有无印良品和UNIQLO等。我没时间购物时，常在这里把东西一次买足。

我买了一盒相当昂贵的神户布丁礼盒，打算带给我的小宝贝吃。

她还是个幼儿，非常喜欢布丁。一个布丁礼盒里只有四个小布丁，每个不到二百毫升容量的布丁，就要台币一百多元。我心想，她一定会很开心吧！过海关时，我把布丁塞进电脑包里。

我的电脑包在过X光安检机时，过了三次，还是无法通过。

“我可以打开它吗？”瘦小、戴着非常深度近视眼镜的海关人员十分有礼貌地说。

“请便。”我心想，不过是电脑和布丁嘛！我不是恐怖分子，你高兴怎么检查都可以。我以为是手提电脑的问题，他该不会以为我的电脑里藏着什么会引发炸弹的程序吧！

他详细地检查每一样东西，由于他的近视度数很深，几乎把头埋进

了我的袋子里。他很遗憾地拿出了布丁：“这个不能够带，很抱歉，我必须没收它。”

“为什么？”

“那是水。”

“那不是水，是布丁。”我说。我当然明白依据法规，不可以带水过海关。

“其他的东西都可以，就是这个不可以。”

“这是在机场买的，我连包装盒都没拆开，”我说，“你们不认识这个神户布丁吗？”

“我知道，但是不能带。”

“好吧！”我无奈地摊开手，耸耸肩。他也做了同样的动作。其实，我不只摊手耸肩，我还瞪了他一眼。

喔！不只如此，其实，我心里还骂了一句脏话，写出来可能会引发国际纠纷，还是不说为妙。文明一点来说，就是很讨厌这种不知变通、矫枉过正的官僚。天哪，我可爱的小宝贝吃不到神户布丁了。

过了海关，我发现自己在生气，气得东西南北都分不清，必须要深吸一口气，才想起来下一步应该是要寻找登机口，在二十分钟内登机。

有三秒钟的时间，我很冲动地认为，我美好的旅行被这个败笔破坏了。哼！我为你们赈灾，努力地捐款，而你们竟然没收我的布丁！他们竟然把布丁视为炸弹！

等我深吸了三口气之后，我开始问自己：“这件事有这么严重吗？”

其实——不过是——布——丁。

我生气，只是气到自己。那个迂腐的海关人员又感受不到！

我为什么要为布丁生气？我开始问自己，我怎样才能不生气？

有几个想法在一分钟内出笼了：

一、布丁——代表卡路里，少吃一个，我可以少胖一点。

二、发生倒霉的小事，其实是来消灾解厄的。小损失是上天为我消灾，小损失赚大钱（自我催眠）。

然后，我幻想着那个戴深度近视眼镜的海关人员，偷偷藏了我的布丁，在夜深人静时，津津有味地吃着我的炸弹布丁的样子。我扑哧一声笑了出来，此时，我的怒气消了八成。

回来后，我跟朋友说了这件事。在航空公司工作的朋友一点同情心也没有地说：“是你自己笨嘛！水和胶状物本来就不能带上飞机的。”

“那他们机场就不要卖布丁啊！”我说，他没有同情心的回答又让我生气。

“你这个人很‘卢’（闽南话‘烦’）耶，那机场也不能卖水喔？”

好吧！好吧！是我无知。

当发现这件事其实是我的错时，我反而得到最大的释放。好吧！本

来就是我的错，不是他们故意为难我。

——许多难以化解的仇恨，其实都起因于我们认为：他们故意为难我。

如果这个地雷可以消掉，那社会版新闻上凶杀案可以少很多，朋友也不会起纷争，亲人也不会有误解。

其实，所有怒气都有相同的本质。

话说，为什么我觉得有必要写一本《让优雅成为一种习惯》的书呢？这本书，最基本的出发点，其实是写给自己看的。

我知道，我是个天生很有脾气的人，常为小事抓狂，常在心里骂脏话，常找自己麻烦。如果没有那些后天的自我对话训练，我大概会变得“生人勿近”、一无是处，只能像只在下水道里狂奔的老鼠。

至今我还是很有自己的脾气，只是已经学会，如何不让愤怒把自己变成一个不定时炸弹。

是的，我，我们，都需要不生气的技术。

只要是人，就一定会生气。

但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，

往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，

因为不值得的人或东西，毁于一旦。

自序 每一种怒气都有相同的本质 / 1

第1部

看别人不顺眼，是自己修养不够 /001

只要是人，就一定会生气。

但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，

往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，

因为不值得的人或东西，毁于一旦。

爱生气的代价超乎想象 / 003

如何不失控，是人生重要的课题 / 008

聪明的女人，懂得控制情绪 / 015

迁怒是最坏的习惯 / 022

小不忍则乱大谋 / 028

不动气者得天下 / 035

看别人不顺眼，是自己修养不够 / 039

别为小事抓狂 / 043

自觉，是驱赶愤怒的良药 / 047

爱情需要温柔相待 / 054

生气也要美美的 /061

一问自己：“气什么？”

二问自己：“值得吗？”

三问自己：“有没有更好的方法？”

执行完，你应该已经度过“一时之怒”的最致命时刻。

接着，去执行那些比较好的方式吧！

绕过他，继续走自己的路 / 063

他不是针对你 / 068

生气也要美美的 / 072

有些事情让它随风而逝 / 078

让你讨厌的人永远存在 / 086

别跟他缠斗下去 / 089

你不争会比较快乐 / 093

那些不关你的事 / 099

请保持你的恭敬 / 105

面对问题，人生会比较宽广 / 109

不要找自己麻烦 / 116



你的选择就是你的命运 /123

找到不会和别人发生冲突，
以及不会累积愤怒的方法，
为自己创造一个心情舒坦的生活环境。

你的选择就是你的命运 / 125

最高明的反击 / 132

预防胜于治疗 / 136

解决问题比生气有用 / 142

人最怕没有意义的强颜欢笑 / 148

越努力的人越幸运 / 153

先改变自己 / 158



第1部

看别人不顺眼，
是自己修养不够



爱生气的代价超乎想象

因为追求一时畅快的代价，
是花很多时间收拾遗留的副作用。
得不偿失。

每个人都会生气，就算是脾气很好的人，在遇到让他不舒服的事情时，也多半会在心里咒骂几句。但有些人就是修养好，不会让你听到他的咒骂声，因为他知道，愤怒发作之后，或许会产生一时的畅快感，但之后的副作用，往往要花很多力气收拾。

发泄愤怒的代价比你想象中的大。

阿正是我台大的学长，他的一生是波涛汹涌的武侠故事。

父母在他小时候就离婚了，他跟脾气暴躁的母亲同住。妈妈对他期望很高，却常用十分暴烈的方法管束他。青少年时期，他开始逃家逃学，加入帮派。

母亲曾经为了不让他出门，把他关在浴室里，还用木条牢牢地将厕所的门封起来。他则不惜打破小窗户，从三楼沿着水管往下爬，因为他老早跟几个朋友约好要去为某人寻仇，不去就不是兄弟。

少年时，他的绰号叫“黑旋风”。他曾经持小刀，一个人“杀”退了五个带着家伙的混混，在往后一生中，此事一直是 he 津津乐道的传奇。

高中没念完，他只是中辍生。在十八岁那年，一个意外扭转了他的人生：某天早晨，他的结拜兄弟被人发现躺在干涸的大水沟里，老早没了气息。

他这个兄弟逞凶斗狠，家人老早和他断绝了关系，只有阿正为他处理后事。

阿正忽然警觉，如果他再混下去，有一天躺在水沟里的人一定是他。他决定洗心革面，自幼天资聪颖的他，苦读了一年之后，竟然考上了台大。

那个年代能够考上大学已经很厉害了，一个高中没念完的家伙考上台大绝对是个传奇。他的母亲喜极而泣，连久未谋面的爸爸，都“召



见”了这个儿子，给他大红包奖励。

阿正的人生改变了。大学毕业后，长得英俊挺拔的他，很快地在一家大家梦寐以求的大公司找到了工作。他做起事来，也是拼命三郎。

前半段是一个浪子回头的故事，但阿正后来的人生并不顺利。

问题就在于，本性难移，他还是一个很有脾气的人。而他的脾气，像不定时炸弹，心情好的时候，非常好相处；但心情不好的时候，只要脸一沉，很容易跟人发生冲突。有一次，他和某个让他觉得“精神有问题”的A同事一言不合，竟然拿起烟灰缸就丢过去，当场砸中A的脸。那人起身要打他，他也起身应战，全公司当场鸡飞狗跳，连他的顶头上司都出来抱住他的腰，战争才没有爆发。

一阵劝阻，大家以为战事平息了。没想到半个小时之后，趁着阿正聚精会神处理文件之际，A悄悄拿了一张椅子，从阿正的背后攻击。除了脑震荡之外，后脑勺还缝了十几针。

他独立做事时能力极强，但是没有领导敢让他当主管，升迁的都是别人。阿正因为怀才不遇，越来越郁闷。

发生脑震荡事件后，升迁更加无望，阿正负气离开了大公司，决定自行创业。然而，待惯大公司、脾气又刚直的人，就是无法拥有自行创业所需要的柔软度。

在我看来，一个爱生气的人往往有致命的弱点——他一定刚愎自用，因为他受不了别人忤逆他，只能顺着他的毛摸，因而能够跟他共存