



GOOD TEMPER GOOD LUCK

脾气越大 运气越差

发脾气是本能，控制脾气是本领

得意不忘形，失意不失控 远离坏脾气，重拾好运气
抛开焦躁、失控、抑郁 回归淡定、平和、克制

不能掌控自己的情绪，就无法掌控自己的人生

龙盛泽◎ 编著

脾气越大**运气越差**

龙盛泽 编著

图书在版编目(CIP)数据

脾气越大 运气越差 / 龙盛泽编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5164-0926-8

I. ①脾… II. ①龙… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第199979号

书 名: 脾气越大 运气越差
作 者: 龙盛泽
责任编辑: 杨苏敏
书 号: ISBN 978-7-5164-0926-8
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 170×240毫米 16开本 15.75印张 230千字
版 次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

Good Temper Good Luck

发脾气是本能，控制脾气是本领

一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

——狄更斯

情感是上天给人类的馈赠，因为有感情，人得以感受世界，彼此相爱；情感也是人类的致命弱点，它不遵循任何一种物理定律，像颗不定时的炸弹，一次爆发就能将一个人的理智完全摧毁。

在快节奏的今天，竞争激烈，生活工作压力空前，多少人身体和精神背负着诸多负担。每当超负荷的时候，情绪就会有失控的危险，而一旦失控，一切就会偏离正轨。如果你细心观察即可发现，有所成就的人往往温文尔雅，或宠辱不惊，而失意潦倒之人却总脾气暴躁，动辄失控。运气绝非偶然，一个人幸运与否和他的脾气息息相关。曾有这样一篇文章在朋友圈里疯狂转载：

一只骆驼在沙漠里跋涉着。正午的太阳像一个大火球晒得它又饿又渴，焦躁万分，一肚子火不知道该往哪儿发才好。

正当这时，一块玻璃瓶的碎片把它的脚掌硌了一下，疲累的骆驼顿时火冒三丈，抬起脚狠狠地将碎片踢了出去，却不小心将脚掌划开了一道深深的口子，鲜红的血液顿时染红了沙粒。

脾气越大 运气越差

生气的骆驼一瘸一拐地走着，一路的血迹引来了空中的秃鹫，它们叫着在骆驼上方的天空中盘旋着。骆驼心里一惊，不顾伤势狂奔起来，在沙漠上留下一条长长的血痕。跑到沙漠边缘时，浓重的血腥味引来了附近沙漠里的狼，疲惫再加流血过多，无力的骆驼只得像只无头苍蝇般东奔西突，仓皇中跑到了一处食人蚁的巢穴附近，鲜血的腥味儿惹得食人蚁倾巢而出，黑压压地向骆驼扑过去。一眨眼，就像一块黑色的毯子一样把骆驼裹了个严严实实。不一会儿，可怜的骆驼就鲜血淋漓地倒在地上了。

临死前，骆驼追悔莫及地哀叹：“我为什么要跟一块小小的碎玻璃过不去呢？”

如今，人群中这样的“骆驼”不在少数。公交上，地铁里，饭馆之间，人群之中，我们都不难有一种感觉：现在的人似乎脾气越来越大了。地铁里一次小小的碰撞，就跟陌生人发生了一场口角，带着坏情绪去上班的你心想：“今天怎么这么倒霉！”在公司和同事起了点争执，接下来的一段时间里你觉得老板看你的眼神都不对；因为一次误会和老朋友大吵了一架，多年的感情几乎毁于一旦——接二连三的“倒霉事”将你的生活完全打乱，你开始陷入烦躁和抑郁之中，而接下来的你可能因为自己的坏脾气而错过了机会，错过了财运，甚至错够了一段感情。

如果你总觉得生活不公，诸事不顺，很可能并非因为你运气太差，而是因为你脾气太大。一个人什么时候无法控制好自己的情绪，就无法真正成熟起来，就无法成为自己想成为的那种人。

在遇到不愉快时，我们更需要放宽心胸，善待他人、善待自己。成就人生大事，需要有超常的承受力、忍耐力，自控力，“小不忍则乱大谋”，越是受到委屈时，越需要冷静、理智，这样我们才从容地面对生活，成为更好的自己。

发脾气是本能，控制脾气是本领，当你学好这一本领，你会发现幸运之神就会向你招手。

Good Temper Good Luck

脾气越大 运气越差

目 录

第一章

不是你运气太差，是你脾气太大

- 2 拿别人的错误折磨自己，值吗
- 5 凡事看得开，才是真正的智者
- 7 为小事生气最不值得
- 9 争辩中永远没有赢家
- 12 忍耐是暴脾气的天敌
- 15 尽量避免和别人发生冲突
- 18 事情没有你想象的那么糟
- 21 莫生闲气，遇见健康的自己
- 24 今天让你生气的事，一年后看还要紧吗

第二章

远离羡慕嫉妒恨，平淡乐观才能交好运

- 28 去除你心中仇恨的种子
- 31 羡慕别人的好运，不如自己努力去争取

- 34 放下虚荣才能活得轻松
- 37 比上不足比下有余也挺好
- 39 活在怨恨里，永远也不会幸福
- 42 嫉妒是吞噬心灵的蛀虫
- 45 以一颗平常心来面对诱惑
- 48 多看自己拥有什么，少看自己没有什么
- 51 控制自己的欲望，不要成为它的奴隶
- 53 远离名利的诱惑，你会更自由
- 56 贪而不满不如知足常乐

第三章

走出斤斤计较的泥潭，别再为小事抓狂

- 60 他人的毁誉不必放在心上
- 62 生命如此短暂，哪有时间去计较
- 64 对人对事太认真会让你活得很累
- 66 别为打翻的牛奶哭泣
- 69 不要过于看重一时的得失
- 72 大事精明，小事糊涂
- 74 没有必要追求完美
- 77 该放弃的就要果断放弃
- 80 为小事大动肝火，伤人又害己

第四章

甩掉怨气才有运气

- 84 越抱怨，幸运离你越远
- 86 与其牢骚生气，不如积极改变

- 88 不能认清自己，就会陷入抱怨的泥潭
- 91 抱怨不如适应，人生从来没有公平可言
- 94 用实干代替抱怨
- 97 你抱怨的事真那么严重吗
- 100 抱怨能传染：远离那些爱抱怨的朋友
- 103 不必抱怨出身，努力走好自己的路
- 107 牢骚抱怨解决不了任何问题
- 109 当你想抱怨时，那就写下来吧

第五章

发脾气是本能，控制脾气是本领

- 112 愤怒只会让事情更糟
- 115 为愤怒情绪找到出口
- 117 冲动是魔鬼，它会毁了你
- 119 在怒火燃烧之前就将它熄灭
- 121 摆脱坏脾气的控制
- 124 用无害的方式发泄坏情绪
- 127 不做易怒的“周瑜”
- 131 别冲动，让理智带你逃离错误的深渊
- 134 驾驭你的情绪，而不是被它所驾驭

第六章

别让坏脾气害了你

- 138 以一颗简单的心来面对一切
- 141 做人要有平常心，做事要有进取心
- 144 得意失意切莫太在意

- 147 戒除浮躁，让心静下来
- 150 处理好心情，再去处理事情
- 154 别被琐碎的小事干扰
- 157 过去的不会重来，把握现在才是最重要的
- 161 别让生气成为一种习惯

第七章

放宽心，给愤怒“降降温”

- 164 在别人愤怒时，你更应该保持冷静
- 167 即使你有理，让人三分又何妨
- 169 原谅别人就是饶恕了自己
- 171 别把事情做绝，给别人留有余地
- 176 能让人处且让人，能容人处且容人
- 178 少看别人的缺点，多看别人的优点
- 181 面对批评别生气，把它当做进步的阶梯
- 184 感谢曾经打击过你的人
- 187 有度量的人更容易快乐

第八章

发脾气，不如努力“造”运气

- 192 无谓地发脾气不如理智地争气
- 194 把生气的用来提升自己
- 198 将你的长处变为优势
- 201 越努力，你就会越幸运
- 204 找准增长点，你的人生才会最快增值
- 206 能力是走向成功的通行证

209 关键时刻，亮出自己的真本事

212 珍惜每一次机会

第九章

换一种心境，就是换一种活法

216 掐灭悲观的焰火，点燃乐观的火种

219 心情不糟糕，就没有什么是糟糕的

221 要体味快乐，就要清除心中的痛苦

224 处处往好处想，你遇见的就都是好事

227 无法改变环境，但可以改变心态

230 删除烦恼，把快乐装进心里

233 善于发现生活中的点滴快乐

237 每天给自己一个开心的理由

Good Temper Good Luck

脾气越大 运气越差

第一章

不是你运气太差，是你脾气太大

拿别人的错误折磨自己，值吗

别人犯错，他理应受到惩罚；你自己生气，则是对你自己的一种惩罚。然而大多数时候，别人没犯错，你自己也会因为生气而受到惩罚。

大家都知道生气是无知又无济于事的解决问题的方式，可是又奈何不了它。正因为缺少度量和悟性，放不下得失之心，人才会生气。从某种意义上说，生气是用别人的过错来惩罚自己的蠢行。既然如此，何苦要生气呢？

20世纪40年代，德裔美国科学家爱因斯坦由于提出相对论而引起广泛的关注。但在当时，伴随着莫大的荣誉和耀眼光环的是众多科学家的一片质疑声。随着时间的推移，越来越多的科学家加入了反对的行列，继而是对爱因斯坦及其相对论进行的一系列猛烈的抨击。反对者召集了一百位当时颇具名望的科学家联名证明相对论是谬论，是无稽之谈。这种质疑和抨击愈演愈烈，最后变成了对爱因斯坦人身和人格的攻击。反对者在多个公开场合大放厥词：爱因斯坦是个疯子，是个毫无出息的傻瓜，是个一心只想出名的白痴……

记者会上，好事的记者当然不会放过这个机会，追问爱因斯坦对此事如何看待，准备怎么反击，爱因斯坦微笑着说：“一百位？如果能证明我的确错了，一位就可以了！”会场里顿时掌声雷动。

爱因斯坦对于那些科学家的质疑、谩骂和羞辱真的一点都不生气吗？

答案是否定的，没有人会对此无动于衷。但是他很清楚，生气、愤怒只会给自己平添烦恼，只会招致更多的非议，只会让那些反对者在笑声中举杯庆贺他们计划的得逞。所以他很好地控制住了自己的满腔怒火，没有让自己成为愤怒的牺牲品。在事隔多年后，那些反对者当中的一位略带调侃地说了这么一句话：“时间证明爱因斯坦是获胜者，我们是失败者，我们让一个微笑打败了！”

无独有偶，西方有个政治家也非常懂得使用这个方法——当有人骂他时，他先是沉默，等到对方骂完时，他则微笑着说：“对不起，您刚才说的我没听清楚，麻烦再说一遍？”没有人会不厌其烦地终日骂人吧？所以，当我们受到质疑、误解、谩骂、甚至羞辱时，请不要生气，微笑一下吧，其他的都交给时间去解决！

其实不仅不能对周围的人生气，对于周围的环境也不能生气，要尽量保持一颗平和的心。

一头因为赌气而离家出走的骆驼在沙漠里艰难地跋涉着。中午的太阳像一个大火球，炙烤着大地。骆驼又饿又渴，焦躁万分，一肚子火气不知道该往哪儿发才好。

就在这时，骆驼的脚掌被一块儿玻璃瓶的碎片硌了一下，它顿时火冒三丈，咬牙切齿地骂道：“去死吧！”随即抬起右脚狠狠地将碎片踢了出去，由于用力过猛，一不小心将本来厚实的脚掌划开了一道深深的口子，殷红的鲜血顿时染红了脚下的沙粒。

气急败坏的骆驼一瘸一拐地向前走着，地上的血迹引来了空中的秃鹫。它们欢叫着在天空中盘旋。“莫非它们要等我的血流干后，来吃我的肉？”骆驼心里一惊，不顾伤势狂奔起来，沙漠上留下了一条长长的、歪歪扭扭的血痕。跑到沙漠边缘时，好不容易摆脱了秃鹫的骚扰，可谁知浓重的血腥味又引来了附近沙漠里的狼。疲惫加之失血过多，虚弱的骆驼只得像只无头苍蝇般东躲西藏，仓皇之中跑到了一处食人蚁的巢穴旁。浓烈的血腥味惹得食人蚁倾巢而出，疯狂地向骆驼扑过去。眨眼间，食人蚁就像一

脾气越大**运气越差**

床黑色的棉被把骆驼裹了个密不透风。顷刻之间，可怜的骆驼轰然倒地。

临死前，这个庞然大物后悔莫及，喟然长叹道：“为什么我要跟一块小小的碎玻璃过不去呢？”

看完这个故事后，相信你一定会有所顿悟。是啊，何必生气呢？这只骆驼因控制不住自己愤怒的情绪，在受到一连串的伤害后，最终失去了自己的生命，真是可悲可叹！

现实生活中不乏像骆驼这样容易生气的人。每个人一路上总会有或大或小的沟沟坎坎、或轻或重的磕磕绊绊，总会有这样或那样的不如意。面对这些沟沟坎坎、磕磕绊绊以及不如意，如果只是一味地生气，你的生活中将永无晴日，而你也将会在无休止的压抑中消极度日。

许多时候，我们往往做拿别人的错误来惩罚自己的傻事，在惩罚自己的时候，又达不到纠正别人错误的目的。这种生气，并不能使别人作出什么改变，你也不会因此而愉快。既然如此，何必怒气冲冲呢？与其拿别人的错误来惩罚自己，倒不如在别人的缺陷前显示自己良好的品德与修养。

凡事看得开，才是真正的智者

人一辈子，不顺心的事谁不会遇到呢？如果你偏偏爱钻牛角尖，硬碰硬，结果只会鱼死网破。相反，对于已成定局的事情，若你能看开一点，坦然去接受，才是真正的勇者和智者。正如著名心理学家威廉·詹姆斯所说：“人因为能改变心态，从而改变自己的一生。”

温森德是阿根廷著名的高尔夫球手，在一场比赛中他赢得了一笔可观的奖金，当他拿着支票，准备回俱乐部的时候，一位年轻的女子走上来，向他哭诉，说自己的孩子得了重病，医生说如果再筹不够医疗费用，孩子的生命就保不住了。

温森德一听二话没说，掏出笔就在刚刚赢得的支票上飞快地签了名，然后塞给了那个女子说：“这是我参加比赛的奖金，祝可怜的孩子走运！”

过了几天，温森德的一个朋友问他是否遇到了一个自称孩子病的很重的女子，并且给了她一张支票？温森德点头称是，并问：“你知道那个孩子的情况，他现在的病情怎么样了？”

他的朋友说：“我不得不告诉你一个坏消息，那个女子是个骗子，她根本就没有结婚，更不可能有什么病得很重的孩子！你给她骗了。”

他的朋友以为他会很生气，很沮丧，但是他却急迫地问：“哦？你是说根本就没有一个小孩子病得快要死了？”

当得到了确认后，他说：“谢天谢地，这真是一个好消息。”

中国台湾作家林清玄写过的一篇散文名叫《常想一二》。文章说林清玄曾为朋友题字“常想一二”，朋友问是什么意思，林清玄说：“俗话说人生不如意事，十有八九，我们生命里面不如意的事占了绝大部分，因此，活着本身是痛苦的。但扣除八九成的不如意，至少还有一二成是如意的、快乐的、欣慰的事情，我们如果要过快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不致被八九成的不如意打倒。”

当然，遇到不开心的事情，我们的心情总是会条件反射一般地阴暗起来。那么，如何才能让自己想开一点呢？一个最好的方法就是多看自己拥有的，而不是自己没有的。事实上，一些人之所以不快乐，并不是因为他们人生的道路上有太多不幸，而是因为他们仅仅把目光锁定在了自己的不幸上，以致忽视了幸运的事情。

如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸，想想那些这周离开了人世的人，你会不会觉得比他们更幸运呢？如果你从来没有经历过残酷的战争、被囚禁的孤寂，以及忍饥挨饿受尽痛苦和折磨的日子，那么你已经比世界上5亿人都幸运了！看开点，放自己一马。天有阴晴，你不能因为某个阴雨天而否定所有的好天气。

生活中，每个人都可能遇到这样或那样的不幸，诸如亲人不幸死亡、朋友分手、身患重病、突然被辞退……但你需要知道的是，任何的挫折一定有不如意之处，但换个角度来看，这些失意的状况也一定有其优点面。

就像黑夜总与阳光相伴，快乐与痛苦总是相互伴随的，如果我们多关注一点快乐，我们的生活中就会充满开心和阳光；如果我们仅仅盯着痛苦，我们的生活就会充满不幸和抱怨。所以，凡事要看开点，眼光要高远，随时放自己一马。

为小事生气最不值得

法国作家莫鲁瓦曾说：“我们常常为一些不令人注意、因而也是应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰而失去理智。我们生活在这个世界上只有几十个年头，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白浪费了许多宝贵的时光。试问时过境迁，有谁还会对这些琐事感兴趣呢？不，我们不能这样生活。我们应当把我们的生命贡献给有价值的事业和崇高的感情。”

一个聪明的人能够控制自己的情绪，理智制止自己的愤怒，从不把宝贵的生命浪费在那些小事上。正如英国著名作家迪斯雷利所说：“为小事而生气的人的生命是短促的。”

美国医学专家米勒曾经做过这样一个测试：他向一百多名有过心肌梗塞病史的人和另外一百多名健康人提出了一个相同的问题：“侍者不小心将咖啡溅你一身，电车上有人不小心踩了你一脚，你心爱的上衣突然被人撕破。在上述情形下，你会怎么办？”前者中大多数人的表情不是紧皱眉头就是不悦沮丧，或者有的人还异常愤怒。但后者却并不放在心上，几乎都觉得那些只不过是件小事罢了。

米勒由上面的情况得出了结论：愤怒和紧张容易引起血管内壁收缩和破裂，而且最终还会导致心肌梗死或局部缺血。在出席美国心脏学会年会的时候，米勒就曾这样呼吁：给患者们多开一份“微笑”这一处方灵药。

生命如此短暂，如果我们将精力都花在小事上，那岂不是浪费了宝贵