

自我修炼
经典版

理智不但是一种明智，更是一种胸怀

YiChongdong de Ren
YiChikui

从冲动到理智的距离，有时只是一念之差

..... 情绪自我控制



易冲动的人 易吃亏

萧胜萍◎编著

人每违背一次理智，就会受到
理智的一次惩罚。

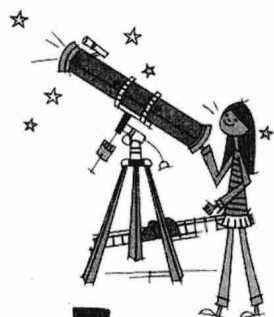
乐不可极，乐极生悲；欲不可纵，纵欲成灾。一个人若失去了理智，
就得准备接受打击和惩罚。因为理智不许做的事，都是在寻常状态下不应该做或不能够做的事。

 中国纺织出版社

自我修炼
经典版

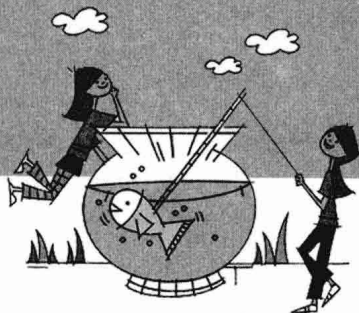
YiChongdong de Ren
YiChikui

情绪自我控制



易冲动的人 易吃亏

萧胜萍◎编著



理智不但是一种明智,更是一种胸怀

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

易冲动的人易吃亏/萧胜萍编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2010.9

ISBN 978-7-5064-6582-3

I. ①易… II. ①萧… 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(2010)第119513号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:阮慧宁

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第2版第2次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:155千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

前言
QIAN YAN

处世不理智的人,就不会有理性的生活态度。

在很多令我们悔恨的往事当中,都不难找到冲动的影子。因为冲动,有人错上贼船;因为冲动,有人痛失爱人;因为冲动,有人铤而走险……家庭的不幸、工作的不顺、人缘的恶劣等问题,不少都源于冲动行事所种下的恶果。冲动的的时间一般很短,有时甚至只有区区几秒钟,但其造成的后果常常能够让人们后悔一辈子。

冲动的人,缺乏理智。当一个人冲动时,全部的注意力都集中在导致他冲动的这一件事情上,对于其他的诸如后果之类的问题根本就没有时间与空间去考虑。是的,“冲动是魔鬼”。无数个令人扼腕叹息的悲剧一再向众人诠释了这句话。包括我们,在自己的经历中也多少有些亲身体会。

没有人真的喜欢自己冲动,愿意自己冲动,热衷于自己冲动。容易冲动的人只是自我控制力太弱了而已。他不想冲动,但一个叫冲动的魔鬼诱惑了他。魔鬼告诉他:如果你购买了“冲动”,你就可以做你想做的任何事情;你可以通过冲动,使自己的情绪得到痛快淋漓的发泄。他听到这里,顿时呼吸急促、血压升高,迫不及待地签下契约。冲动过后,魔鬼会再次找上门来——它绝不会爽约。它会高举着契约,契约上面写满了人购买“冲动”所必须支付的成本。这个成本的清单很长,代价很高,基本上与人所“购买”的冲动多寡成正比。有的人买得太多,结果需要付出自己的



生命来偿还。

生而为人,人人内心都有按照自己意志出牌、满足自我的欲望。这种欲望如果不经过滤智的过滤网,就会滑入冲动的陷阱。“理智”的“理”是理性,是逻辑化的主见;“智”是智慧,是机智行事的方法。《现代汉语词典》对于“理智”词条的解释为:辨别是非、利害关系以及控制自己行为的能力。一个理智的人,有主见,又有方法,做事说话知进退、懂轻重、明缓急。这样的人必定是一个能抵御冲动恶魔的人。

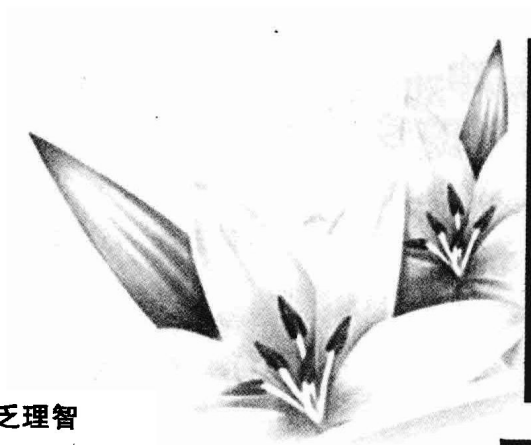
一个理智的人,中了巨额大奖也不会醉生梦死、花天酒地。一个有理智的人,即使面对百般羞辱也能保持冷静,而不会一触即跳或走极端,使自己在愤怒中迷失方向。乐不可极,乐极生悲;欲不可纵,纵欲成灾。一个人若失去了理智,就得准备接受打击和惩罚。因为理智不许做的事,都是在寻常状态下不应该做或不能够做的事。

理智不但是一种明智,更是一种胸怀,没有胸怀的人,总是缺少理智。而一个没有胸怀和缺少理智的人则难成大器。“所取者远,则必有所待;所就者大,则必有所忍。”古往今来,大抵如此。

理智还是一种权衡,权衡轻重缓急,扬长避短,让自己走向成功。而一个好冲动的人,却较少考虑自身条件,凭着一时的冲动去行动,到头来一事无成,枉费了许多精力和时间。

从冲动到理智的距离,有时只是一念之差。似乎不远,但也绝不是很近,一切取决于你怎么看待,怎么把握。愿世界少些冲动,多些宁静、平和、理智与安详!

编者



第一章 处于冲动中的人,缺乏理智

——血压升高,智商下降

- 4 / 别和魔鬼做“交易”
- 7 / 酿造苦酒的酵母
- 9 / 何苦两败俱伤
- 10 / 冲动的98%是误会

第二章 哪些人容易出现冲动行为

——性格决定行动,行动决定命运

- 16 / 利令智昏的人
- 19 / 缺乏自信的人
- 21 / 偏激执拗的人
- 23 / 死要面子的人
- 28 / 心理失衡的人
- 29 / 刚愎自用的人
- 33 / 测试:你是容易冲动的人吗

第三章 给冲动的野马套上缰绳

——自由来自自制,自制方能制人

38 / 理智是顺畅人生的忠实伴侣

41 / 如何控制自己的情绪和行为

44 / 自由来自自制

46 / 自制方能制人

48 / 从点滴小事中培养自制力

50 / 脾气不好可以改变吗

53 / 他人气我我不气

第四章 给情绪的压力锅减压

——压力太大,小心爆炸

59 / 学会转移注意力

61 / 适度地发泄情绪

63 / 减压方法 21 则

66 / 给自己一点心理补偿

68 / 靠自己解放自己





第五章 冲动常因口角起

——从动口到动手只有一线之隔

- 77 / 如果争论不可避免
- 80 / 质问最伤感情
- 82 / 如果你学会自嘲
- 84 / 幽默是很实用的武器
- 87 / 言多必失,沉默是金

第六章 做人还是轻松好

——因为不在乎,所以不强求

- 92 / 理性看待得与失
- 95 / 随遇而安的哲学
- 99 / 平平淡淡才是真
- 101 / 名利枷锁最误人
- 103 / 人生不要太在意
- 106 / 接受你所不能改变的
- 108 / 找一个装“多余”的兜
- 110 / 常做心灵“大扫除”



第七章 当你承受不公平的时候

——别把自己当成公正的大法官

- 116 / 莫追求绝对的公平
- 121 / 如何面对诬蔑与诋毁
- 123 / 冤家宜解不宜结
- 127 / 退一步海阔天空
- 130 / 过分地忍让并不可取
- 134 / 职场的水有多深
- 137 / 上司给你“穿小鞋”该怎么办
- 138 / 婚恋的词典里没有公平

第八章 经常自省的人很少冲动

——改变别人叫反抗,改变自己叫自省

- 142 / 韩国人抢走了我们的传统?
- 146 / 自省到底“省”些什么
- 148 / 遭受挫折正是自省的时候
- 153 / 2006年湖北省高考满分作文:自省



第九章 胸怀大志者更能掌控好自己

——心无旁骛,专心致志

- 157 / 因为负重,所以忍辱
- 158 / 一个朋友的故事
- 160 / 专注地做事,让别人去冲动吧
- 163 / 做最好的自己

第十章 知足知止者很少冲动

——行于其所当行,止于其所当止

- 169 / 贪欲乃众恶之源
- 171 / 知足为常乐之门
- 176 / 不要急于求成
- 178 / 过犹不及,八分最好
- 180 / 适可而止,见好要收



第十一章 低调做人者很少冲动

——地低聚流成海,人低乎众成王

186 / 骄傲自大是冲动的重要原因

189 / 该低头时要低头

191 / 别太把自己当回事

194 / 用低姿态化解嫉妒

195 / 用低调对待敌意

第十二章 因为明白,所以糊涂

——心中太明白,就犯糊涂了

199 / 有一种聪明叫糊涂

201 / 揣着明白装糊涂

203 / 明白到底了,大家就以为他是糊涂蛋

205 / 不必较真认死理

209 / 学会健忘好处多



第十三章 大声地向坏心情说拜拜

——改变不了环境,就改变自己

- 212 / 如果你感到烦躁
- 214 / 愤怒是冲动的导火索
- 219 / 化愤怒为动力
- 220 / 突围抑郁的蚕茧
- 224 / 抛开痛苦的包袱

第十四章 沉着冷静是强者本色

——乱云飞渡,我自从容

- 230 / 理智源于冷静
- 234 / 让感情逐步成熟
- 236 / 处之泰然心自静
- 237 / 冷静是克敌制胜的法宝
- 240 / 危急时刻要保持沉着冷静





第一章

处于冲动中的人,缺乏理智

——血压升高,智商下降

人每违背一次理智,就会受到理智的一次惩罚。

——托·霍布斯

没有理智决不会有理性的生活。

——斯宾诺莎

理智是一切力量中最强大的力量,是世界上唯一自觉活动着的
力量。

——高尔基

没有理智的支配,任何事物都不会持久。

——昆图斯

让我们首先遵循理智吧,它是可靠的向导。

——法朗士

有一对父子，脾气都很犟，凡事都不愿认输，也不肯低头让步。一天，有位朋友来访，所以父亲就叫儿子赶快去市场买些菜回来。

儿子买完菜在回家的途中，却在狭窄巷口与一个人迎面对上，两人竟然互不相让，就这样一直僵持下去。

父亲觉得很奇怪，为什么儿子买个菜去那么久，于是前去察看发生了什么事。当这个父亲见到儿子与另一个人在巷口对峙时，就气愤地对儿子说：“你先把菜拿回去，陪客人吃饭，这里让我来跟他耗，咱俩轮班，看谁厉害！”

两辆的士狭路相遇，司机互不相让。

一阵争吵后，一个司机郑重其事打开报纸，靠在椅背上阅读。

另一个司机也不甘示弱，大声喊道：“喂！等你看完后能否把报纸借给我？”

下雨天，一个年轻人去商店买东西，将伞靠在了门口的墙边，另一个青年进门时不小心将伞碰倒了，于是他说了声“对不起”，但并未把伞扶起来。伞主人就要求他把伞扶起来，碰倒伞的青年说：“我已经说对不起了，你自己扶一下吧。”两人就这样僵持了好久。

想解开打结的丝线时，是不能用力去拉的，因为你越用力去拉，纠缠在一起的丝线必定会缠绕得越紧。人与人的交往也一样，很多人只看到对方的错，并坚持要“以眼还眼，以牙还牙”，结果误会加深、矛盾加剧，最后闹得个两败俱伤。就像上述故事中的几个主人公，我们一定会在心里



说：他们真傻，何苦呢？然而，他们本身的智商并不一定低，他们之所以突然变得“真傻”，是因为一时的冲动。

再反过头来躬身自省，我们又何尝没有过一些类似愚蠢的冲动呢？

有一句流行很广的话，叫“冲动是魔鬼”。无数个令人扼腕叹息的悲剧一再向人们诠释了这句话，我们自己也多少有些亲身体会。几乎在所有与悔恨有关的往事当中，都能找到冲动的影子。因为冲动，有人错上贼船；因为冲动，有人痛失爱人；因为冲动，有人铤而走险……不少家庭不幸、工作不顺、人际关系紧张等问题，都源于人的冲动。冲动后果惨痛，而且其惨痛指数与冲动指数基本成正比。

冲动的人，缺乏理智。出身于贫苦家庭的马加爵好不容易考上大学，他的智商不低于常人。经历了那么多的苦难，他终于迈进大学的校门，看到了曙光，却因为一件小事而锤杀四名同窗。违法犯纪，伤害无辜，毁了家人的幸福，葬送了自己的一生……

为什么一个人冲动起来，会做出一些在正常情况下难以想象的荒唐事？医学专家认为：人在冲动时，体内的各个脏器与组织极度兴奋，会消耗血液中的大量氧气，造成大脑缺氧，为了补充大脑所需要的氧气，大量血液涌向大脑，使脑血管的压力激增。在大脑缺氧以及脑血管压力剧增的情形下，人的思维会变得简单粗暴。心理学家则认为：当一个人冲动时，全部的注意力都集中在导致他冲动的这一件事情上，对于其他的诸如后果之类的问题根本就没有时间与空间去考虑。





别和魔鬼做“交易”

冲动的人是在和魔鬼做一笔非常不划算的交易。在交易前,魔鬼告诉你:如果你购买了“冲动”,你就可以做你想做的任何事情,你可以通过冲动,使自己的情绪得到痛快淋漓的发泄。人听到这里,顿时呼吸急促、血压升高,迫不及待地签下契约。冲动过后,魔鬼会再次找上门来——它绝不会爽约。它会高举着契约,契约上面写满了你购买“冲动”所必须支付的成本。这个成本的清单很长,重要的条款如下:

1. 身心健康

生理学家认为:人的心与人的身组成了生命的整体,二者之间是相互调节与被调节、作用与被作用的关系。心情也就是情绪,情绪的好坏会影响身体的健康。心理医学家认为:对人不信任、心胸狭隘、情绪急躁、爱发脾气,对人的身心健康危害极大。人在冲动、发怒时,会引起精神的过度紧张,造成心脏、胃肠以及内分泌系统功能的失常,时间长了,必然要引起多种疾病,对身心健康大为不利。如麻疹病,多发于大起大落的波动中,偏头疼多数偏爱固执好斗或爱嫉妒的小心眼,癌症、高血压等更不用讲了。我们在各种影视片中,经常看到这样的镜头,某某主人公因受意外刺激,心脏病发作,当场晕倒,立即被送到医院急救。日常生活中也有一些人,由于好冲动、易发怒,最后导致神经衰弱,吃不好饭、睡不好觉,危害了身体健康。



2. 人际关系

情绪容易冲动的人往往脾气比较暴躁，与其他人交往时容易发生矛盾。而引起矛盾的诱因多数是因为一些小事，话不投机半句多，轻者发生争吵，重者拳头相向。试想，一个集体里有那么一两个人经常与周围的人发生摩擦，势必影响一个单位的团结。大家在一个集体里共同生活，都希望有一个和睦相处的环境，更希望得到周围人的尊敬和理解。而个别情绪容易冲动的人往往认为以声压人，以拳服人，就能建立自己的威望。其实刚好相反，如果你情绪容易冲动，动不动就跟周围的人过不去，别人要么联合起来打败你，要么不约而同对你敬而远之。长此以往，不仅得不到周围人的尊敬和理解，而且也会失去真正的朋友，失去友谊，以致感到孤独和寂寞。

这种对于人际关系的伤害，在家庭里则体现于对家人的伤害，造成家庭的不和睦、不和谐。

3. 个人前途

一个人行事冲动，给人的感觉是不稳重、不成熟。领导叫你招待客户，你却因为和客户之间的一点小摩擦而和客户大干一场，久而久之，谁还敢交给你重要的职务，交给你重要的工作？美国学者巴达拉克不久前推出了新著《沉静领导》，认为新时代的领袖气质的共同特点是：内向、低调、坚忍、平和。归纳起来，沉静领导具有三大品格特征。第一，克制。他们坚持原则，但拒绝用英雄式的强硬态度来无所顾忌地达到目的，而总是

