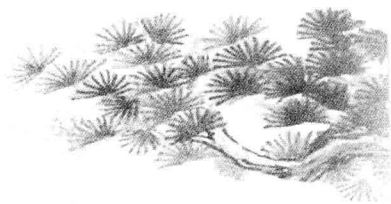


有財而性緩，定屬大財；有智而气和，定屬大智。

[illegible]

怒是一种负面的情绪，如果一个人经常被愤怒左右，他就会失去自我，甚至做出不理智的事情。容易愤怒的人，往往不懂得控制自己的情绪，久而久之，就会在失控的情绪



机智

代替



愤怒

冠诚◎编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

用机智代替愤怒/冠诚编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80753 - 862 - 2

I. 用… II. 冠… III. 愤怒—自我控制—通俗读物
IV. B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 173370 号

全案策划: 文悦轩

责任编辑: 颜楠 罗伟

封面设计: 大象设计工作室

用机智代替愤怒

冠诚 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E - mail: hrbcs@yeah. net

网址: www. hrbcs. com

全国新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 19 字数 240 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 862 - 2

定价: 35. 00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

愤怒是一种负面的情绪,如果一个人经常被愤怒所左右,他就会迷失自我,甚至做出不理智的事情来。因为,一个容易愤怒的人,往往不懂得控制自己的情绪,久而久之,就会在失控的情绪中越陷越深。

小方是一个喜欢生气的人,脾气说来就来。身边的朋友都劝小方要收敛一点,但是他说:“我就是这样一个人,看别人的脸色过日子太辛苦了!”很多时候,他不管对方是什么身份,也不管处于什么环境,别人有怎样的心情,他都想说什么就说什么,想做什么就做什么。也就是说,对一切事情他只会由着自己的性子来。

他从不考虑说话的后果,常常在生气的时候说出一些让人无法接受的话,使身边的同事、朋友困窘不堪。

有一次,他向经理提出给自己加薪的要求,但是经理没有同意。于是,他便在办公室里对经理大吼大叫。最后,他把桌子一拍,拿起公文夹往经理脸上一扔,大声说:“我不干可以吧!”

结果第二天,他就被公司炒了鱿鱼,成为了失业大军中的一员。

这就是不懂得控制情绪的后果,这就是愤怒引发的结局。既然愤怒是不可取的,那么,我们该如何控制自己的情绪呢?

的确,生活中让人愤怒的事情太多了。公交车总是误点,让人等得烦不胜烦;与人约会,他却迟到了整整半个小时;老板莫名其妙地冲你发脾气,故意为难你;孩子总是太活泼,不把家里闹翻天就不罢休;邻居一点儿也不好说话,总

爱占你小便宜；身边的朋友不是买房就是升职，只有自己一个人还在原地踏步；伴侣总是抱怨生活中的一些小事；同事之间钩心斗角，一不小心就被踢出局……

这所有的一切，都是引发愤怒的根源。一旦你做了愤怒的俘虏，它就会干扰你正常的判断力，让你离目标越来越远，越来越容易生气。而生气的结果，永远是对自己的伤害比对别人的伤害大得多。

因此，面对愤怒，我们要学会控制。在让人挫败甚至自己想爆发的瞬间，学会不让自己的愤怒“开锅”，给你的愤怒装一个“闸门”。

心理学家认为，抑制愤怒最有效的武器是理智和冷静，面对像火山爆发一样喷流而出的愤怒，我们要理智地分析其产生的原因及解决的最佳途径，把最坏的影响和结果最小化，做到“我的愤怒，我做主”。而面对一些不可控制的愤怒时，则要用机智来化解；面对一些以挑衅别人为乐的人时，要反击。

《用机智代替愤怒》一书，适合所有工作繁忙、压力重重的现代人阅读。本书认为：要理智地面对他人的愤怒；在情绪快要爆炸的时候管理好自己，让自己的“气”健康地发泄出来；当你面对一些以取笑别人为乐的人时，可以用机智的反击来代替你的愤怒；当你学会不去抱怨生活，用宽容、微笑去面对一切不如意时，生活会回报给你一生的好运气。



目 录

第一章 越愤怒越要冷静 1



有位哲人说过：要打败一个人，先激怒他。的确，人在愤怒状态下，经常会做出让常人难以想象的事来。因为人在愤怒的情况下，思考的空间会变小，容易失去理智，意气用事，将人生带入无可挽救的境地。因此，在愤怒时，我们要学会冷静。只有冷静下来，你才能更加透彻地剖析事情的起因与发展，从中找到有利于自己的因素，学会后发制人，为自己赢得胜利。

◎不冲动，不率性而为	3
◎小不忍则乱大谋	6
◎面对讥讽不怒不气	8
◎越愤怒越要冷静	10
◎多检讨自己，少怪罪别人	12
◎不在愤怒时作决定	15
◎愤怒可以毁灭一个人	18
◎激怒别人等于毁灭自己	21
◎用行为控制情绪	23
◎沉着面对突如其来的羞辱	25
◎在尴尬中赚足面子	28

第二章 好脾气能带来好运气 31



千金难买好脾气,千金不换好运气,只要有好脾气就能带来好运气。这是一句千年古话。

现实生活中的很多错误都是自己造成的,因此你不能怨恨别人,更不应该随便迁怒于他人。而发脾气是一种无能的表现,不仅不能让事情得到解决,反而会让事情变得更加复杂。当你用好脾气去对待每一件事情时,你可以掌控的东西就越多,你就会越来越沉着,越来越冷静,处理事务也会越来越得体。而此刻,好运气也会一直跟随着你。

- ◎好脾气能带来好运气 33
- ◎尊重别人等于尊重自己 35
- ◎不说过头话,不做过头事 38
- ◎好人缘是最大的财富 40
- ◎别把个人的得失放在第一位 43
- ◎适当的忍耐胜过失控的愤怒 45
- ◎请记得时刻微笑 48
- ◎学会宽容别人 51
- ◎常怀感恩之心 53
- ◎面对批评,保持冷静 55
- ◎凡事给人留有余地 57
- ◎荣耀越高,头越要低 60

第三章 莫拿别人的错误惩罚自己 63



生气就是拿别人的错误惩罚自己。因为,生气归根结底是一种情绪,不仅会对我们生理上产生不利的影响,对我们的心理也会产生负面作用。生气,永远与理智对立,它总是演绎着成功与失败、完美和缺陷的戏剧。而在生气时,拿别人当出气筒,不但气没有消,反而会惹来更多的气。此时,别人感受不到你心中的不满,你也不会因此而心情愉快,两者的效益都是零。既然如此,我们在遇事时,就不必怒气冲冲,拿别人的错误来惩罚自己,使自己伤神又伤身。

◎莫拿别人的错误惩罚自己	65
◎有了误会要及时沟通	68
◎别把自己当成气球	71
◎给人面子就是给自己机会	74
◎时刻记住“忍耐与自制”	77
◎别让仇恨伤人伤己	79
◎受辱时,保持沉默	81
◎沉着地面对别人的无理	83
◎学会原谅他人的错误	85
◎学会感谢批评你的人	88
◎得饶人处且饶人	90

第四章 用幽默化解愤怒 93



幽默是一种无穷的力量,可以使你从失败中得到鼓舞;幽默是一种出众的智慧,使你能够备受别人的青睐;幽默是一种乐观豁达的品格,使你能够保持积极进取的心态;幽默还是一种宽阔博大的胸襟,使你可以包容万物。在愤怒时,用幽默的力量来化解,你就能建立一种更好的人际关系。因为你懂得幽默,大家就喜欢接近你,愿意了解你,你也容易被别人理解。而在你有困难的时候,别人更愿帮助你,而不是离你而去。

- ◎在愤怒时学会幽默 95
- ◎把握自嘲的艺术 98
- ◎开玩笑要恰到好处 100
- ◎做个诙谐而不失风度的人 102
- ◎幽默,别触及对方的“逆鳞” 104
- ◎用自嘲去弥补失落 107
- ◎讲笑话也要保持风度 109

第五章 先处理心情再处理事情 113



处理好心情再做事情就能改变命运。如果你心中的梦想是渴求成功,那么你就应该彻底把不良心情从生活中赶走。当一个人能够实现对自已心情的控制和调节时,也就学会了生活,懂得了生活。因此,当我们步入逆境时,要学会让心情重新归到一种积极的层面,正视自己,另辟蹊径,千万不可坠入消沉之中。尽管我们曾失去过一些美好的东西,但既然已失去,就让它去吧,因为还有更美好的东西在等着我们。只有这样,你才能找到生活的乐趣,在大同的世界里活出一个大不同。

- ◎没有好心情,干什么都不行 115
- ◎勇于承认自己的错误 117
- ◎不嫉妒他人才活得安稳 119
- ◎面对赞美,守住平常心 121
- ◎得意之时就是失败之日 123
- ◎沟通能减少愤怒 125
- ◎贬低他人就是承认自己渺小 128
- ◎永远把团队利益放在第一位 131
- ◎试着把坏心情冷藏 133
- ◎愤怒时,转移注意力 136
- ◎保持低调,做一个受欢迎的人 138
- ◎会宣泄,才能远离愤怒 140
- ◎走出自卑的阴影 142

第六章 在恰当的时机进行恰当的反击 145



人要在战争中学会反击,在困难中学会生存。被人攻击应该及时反击,让对方明白自己的态度,才不会积怨太深。因为,在人际交往时,我们难免会遇到一些胡搅蛮缠的人,他们恶言相向,粗暴无理,你好言相劝,他们却不知悔改,反而会毫无顾忌地顶撞你。这时,你就要善于利用对方言语上的破绽,进行凌厉的反击,让恶言相向者自取其辱。

- ◎说“不是”要像说“是”一样友好 147
- ◎不要对恶者施以慈悲 150
- ◎学会在低起点上胜出 152
- ◎在愤怒时学会反击 155
- ◎适当的时候不妨把对方逼上绝路 159
- ◎让取笑者自取其辱 161
- ◎提防永不吃亏的人 163
- ◎面对陷害要勇敢反击 165
- ◎用激将法查明别人的意图 167
- ◎适当的欺瞒也是处世之道 170
- ◎不要过分在乎别人的脸色 172

第七章 生气不如争气 175



人一遇上不开心的事情,就会生气。的确,生气是一种与生俱来的本能,也是一种不假思索的反应。但是面对挫折,如果只是一味地抱怨、生气,那么你注定永远是个弱者。只有学会坚强,积极向前,以平和的心态让自己做得更好,才能使自己的人生过得快乐充实,正如人们常说的,生气不如争气。

- ◎生气不如争气 177
- ◎唯有埋头,才能出头 180
- ◎注重身教,正人先正己 183
- ◎从容面对挫折 186
- ◎学会把打击变为动力 189
- ◎把不可能变成可能 191
- ◎化怒气为积极行动 194
- ◎别让虚荣腐蚀了心灵 196
- ◎工作中也有快乐可寻 199
- ◎把不甘心化为前进的力量 202
- ◎让嘲笑成为动力 204
- ◎阻力也是成功的动力 207
- ◎与人斗气不可取 210
- ◎自信是通往成功的基石 212

第八章 牢骚不能改变现实 217



当一个人在生活中遭遇了挫折与不公时,难免会发出不平之声,并且希望以此来吸引别人的注意和同情。然而,当一个人不断地把牢骚和指责的矛头对准别人时,反而很容易让人产生反感,继而产生负面效果。我们要知道,人生总是有着太多的不如意,可以说,没有谁的一生是完美无缺的,也没有谁的生活十全十美。牢骚不能改变现实,它只会让你的处境越来越糟,于人无益,于己不利。因此,我们要学会减少一些牢骚,学会用积极的心态去努力进取,这样,才能拥有更美好的世界。

- ◎别让自己的缺陷影响你 219
- ◎牢骚让你易成孤家寡人 221
- ◎不作无谓的埋怨和惋惜 223
- ◎别把抱怨当成习惯 225
- ◎不怨恨就可收获幸福 227
- ◎完美的未必是最好的 229
- ◎多一些理解,少一点抱怨 232
- ◎改变别人不如改变自己 235
- ◎把苦难当成一种收获 237
- ◎猜疑是害人害己的祸根 240
- ◎别让小事牵着鼻子走 243

第九章 无怒则无敌 247



人与人相处,难免有冲撞、过节儿、恩怨。当一个人怒气冲天的时候,暴躁地发泄或疯狂就会使他丧失理智,从而抑制住自己的智慧与能力,事情的结果也必将向不利的方向发展。因此,我们要忘记过去,不计前嫌,进入无怒的境界。只有以纯正祥和的心态做事,才能使自己的智慧得到充分发挥,达到最佳的效果。只有彻底消除心中的怒气,那才是真正做到了无怒,也会无敌。

◎无怒则无敌	249
◎时刻有个乐观的心态	251
◎万事和为贵	254
◎做情绪的主人	257
◎有容乃大,稳重练达	259
◎在逆境中学会微笑	261
◎对自己说“不要紧”	263
◎将坏情绪释放掉	266
◎有理也不妨让上三分	269
◎敢于承认自己的不足	271
◎对老板心怀感恩	274
◎做一个心胸宽广的人	277
◎操纵好情绪的“转换器”	280
◎让心灵时刻归于宁静	282
◎做自己的主人	284
◎调整心态,重新开始	287



第一章

越愤怒越要冷静

有位哲人说过：要打败一个人，先激怒他。的确，人在愤怒状态下，经常会做出让常人难以想象的事来。因为人在愤怒的情况下，思考的空间会变小，容易失去理智，意气用事，将人生带入无可挽救的境地。因此，在愤怒时，我们要学会冷静。只有冷静下来，你才能更加透彻地剖析事情的起因与发展，从中找到有利于自己的因素，学会后发制人，为自己赢得胜利。

◎不冲动,不率性而为

人的一生就如同下棋一样,每个棋子都有自己的走法。

如果没有这个规则,棋也就下不成了!

——高尔基

有人说,冲动是魔鬼。率性而为则是冲动的祸根。率性而为的人,往往不会考虑行动的后果,只会按照自己的意愿行事,其结果必然是害人害己。因为,这个世界不是只剩下你一个人,如果你率性而为,就会伤害到别人。而你自己所做的每一个决策,也有可能因为冲动而导致失误,让你离成功越来越远。

小林进入公司两年了,可是老板一直不给他加薪。一天开完会后,小林大发雷霆,向周围的同事大声诉说自己的功劳,并认为自己有加薪的资格,说到激动处,竟连老板的一些毛病也抖了出来。第二天,小林被请出了公司。

小林或许不知道,大部分的老板对那种说话冲动、做事不顾后果的员工都较为反感,相反,他们会比较关心那些冷静、办事周到的人。简单地说,在老板面前冲动、率性而为,通常会产生不良的后果。要知道,你的生杀大权可掌握在老板的手中。

小李是一位冲动、率性而为的人。其实,他的心眼不坏,但脾气说来就来。发脾气时,他不管对方是什么人,针对的是什么事,只要他觉得不满意,牢骚的话就会脱口而出。

一次,他和同一个小组的阿兵负责作一份市场调查,但其中的一组数据出现了错误,原因是阿兵没有检查到位。因此,小李这个小组受到了公司的批评,而且还被扣除了当月的奖金。

小李知道这件事后,怒气冲冲地找到主管说:“数据错了,应该由阿兵