

华阅 编著

改

CHANGE YOUR
BAD TEMPER



改你的

坏脾气

做人 必须 改掉的 **99** 种 坏脾气

为了你和他人的快乐,请改改你的坏脾气

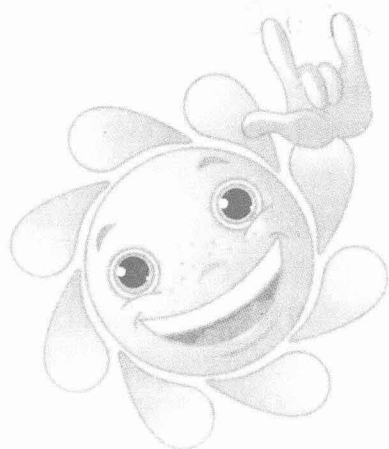
生气是拿别人或自己的错误惩罚自己,生气使自己痛苦,也让别人难受,是最该改一改的坏脾气。人的脾气有好有坏。脾气好的人无论到哪里,都会受到欢迎,别人喜欢同他合作、共事;脾气坏的人,则常常给自己和别人带来苦恼,使别人觉得难以与之相处。

坏脾气往往是成功的大敌,一时的冲动可能会毁掉你一世的前程

中国商业出版社

改

CHANGE YOUR
BAD TEMPER



改你的

坏脾气

做人必须改掉的 99 种坏脾气

华阅 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

改改你的坏脾气/华阅编著. —北京: 中国商业出版社,
2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6960 - 1

I. ①改… II. ①华… 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 129103 号

责任编辑:张超美

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

700 × 1000 毫米 16 开 15.5 印张 220 千字

2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

众所周知，人们在这个世界上的人生境遇千差万别，甚至天上人间，隔之霄壤。这其中的奥秘其实早已被人发现：即大多数人本来样样都好，而吃亏可能就吃在坏脾气上！可以说，导致你的人生走向失败的最常见的短板就是你的坏脾气！大学者胡适曾经说过：“世间最可恶的事莫如一张生气的脸，世间最下流的事莫如把生气的脸摆给旁人看。”其实何止于一张“生气的脸”，坏脾气导致的不雅表情、越轨言行、可怕作为，实在令人举不胜举。可以说，世间最可恶者莫如坏脾气，世间最下流的事莫如把坏脾气发泄到别人身上；为了让你的 人生变得顺利起来，也为了让他人的感受变得快乐起来，请尽快改掉你的坏脾气吧。

脾气，是日常生活中谁也摆脱不掉的最普遍的心理现象之一。不少人脾气急躁，遇事容易冲动，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易生气或恼气，有时还同人家争风吃醋、较劲逞强，吵闹不休，说出一些使人难堪的话，或影响同事间的关系，或影响家庭的和睦，或影响自己的前途。

人的脾气有好有坏。脾气好的人无论走到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼和麻烦，使别人觉得难于与之相处和共融。有人做过调查，发现绝大多数人在选择配偶时，都把要求对方脾气好作为条件之一。众所周知，在一个家庭或单位里，如果有一两个脾气坏的人，常会使这个家庭或集体搞不好团结，乃至成事不足败事有余。因此，改掉坏脾气不仅可以消除个人的苦恼，而且也能够促进家庭和睦、职场和谐、生活快乐、人生顺畅。

还有更重要的一点应值得警惕，那就是坏脾气有可能会毁掉你的前程：坏脾气只能让人获得一时之痛快，却给自己带来长久之麻烦，甚至阻碍。一个经常发脾气的人，会使人际关系很紧张，从而使自己

·
前

言



改改你的坏脾气

得不到好人缘，在职场上很容易失去群众基础，在官场上很难获得晋升的选票。坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能会毁掉你一世的前程。现实生活中，因脾气坏而产生的悲剧不可胜数。所以，我们更应该学会控制自己的坏脾气，克制自己，远离情绪之患、嫉恨之恶、愤怒之魔。

所谓“江山易改，禀性难移”是说人的脾气、性格有稳定的一面，但并不是说脾气、性格是固定不变的。大家知道，有些人年轻时脾气暴躁，犟得像一头不听使唤的牛，但经过生活的磨炼，特别是吃了坏脾气的亏之后，他的脾气就慢慢变得比较平和了，对事情也不那么固执己见了。所以坏脾气是可以改变的。

那么，怎样才能改掉坏脾气呢？首先，最重要的是要很好地认识坏脾气的危害性。我们在社会生活中，总要同其他人进行接触和交往，希望得到别人的好感、友情、赞赏、合作、支持，否则，就会感到孤独、寂寞、失落。人的行为是受意识调节和控制的，认识了坏脾气的危害，便可从内心产生改掉坏脾气的要求。其次，要加强思想修养。只有心中经常想到别人，尊重别人的利益和需要，才会对别人温存、体贴、尊重和善待。只有时刻把他人和集体的利益放在第一位，才不至于意气用事，固执己见，才能遇事平心静气，三思而行。当然，还有最重要的一点，就是要有改掉坏脾气的决心和毅力，不能今天想起来了，就谨慎一点，过了两天又依然如故，我行我素。有了决心和毅力，坏脾气就一定能被自己彻底克服掉。

有句话说得好，“让一分风平浪静，退一步海阔天空。”心平气和是一种境界与气度，心平气和地看待问题、分析问题、解决问题，这才是心胸宽厚的为人处世之道。任何时候都要保持一颗平和与宁静的心，遇事保持沉着与冷静，调控好情绪，努力做自己情绪的主人，做一个能够从容应变的人。要相信自己，理智地考虑与处理好一切，遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己恶劣情绪，养成从容不迫的良好习惯。这样，坏脾气就会离你渐行渐远，并不会再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。

作者

2010 年 12 月于北京

CONTENTS | 目录 |

第一章

坏脾气是导致人际关系紧张的黑手

- 001. 事事较真：别因为小事使人际关系陷入僵局 3
- 002. 爱挑毛病：拿别人毛病说事，本身就是个大毛病 6
- 003. 故步自封：由自以为是导致的偏执不化的处世方式 7
- 004. 唠唠叨叨：惹人厌烦不自知 10
- 005. 爱说损话：招人诟病的自戕毒箭 12
- 006. 心胸狭隘：心里不容人也很难被人容纳 14
- 007. 沾火就着：把自己变成了一颗不定时的“炸弹” 16
- 008. 洁癖：干净整洁过了头会变成一种心理疾病 18
- 009. 使性子：无意中妨碍人际关系的绊脚石 20
- 010. 闲谈人非：不要为日后跟人结怨埋下伏笔 22

第二章

坏脾气是导致做事章法失度的乱码

- 011. 思想极端：失去理智控制的心灵陨石 27
- 012. 抱有成见：导致决策失误的情绪砝码 29
- 013. 奢求完美：让你无法走得更远的人生迷障 31
- 014. 胸无大志：折杀人生翅膀的洼地窠臼 34



015.	拖拖拉拉：导致人生失败的断轨拖拉机	36
016.	刻板拘泥：让你的思维在固定的程式中被“套牢”	38
017.	刚愎自用：让自己的人生希望憋死在牛角尖里	40
018.	缺乏自制：首先被自己打败的自戕药方	43
019.	三心二意：导致做事不专和一事无成的散心丹	45
020.	自不量力：别做飞蛾扑火的傻事	47
021.	虎头蛇尾：勿要为壮志未酬的事业自掘坟墓	49
022.	自我开脱：让你永远追不上成功者的脚步	51

第三章

坏脾气是导致个人形象受损的污垢

023. 爱占小便宜：贪小之人悟不出“吃亏是福”的大道理	55
024. 开不起玩笑：别乱发“说者无心，听者有意”的怒气	57
025. 气量狭小：勿做不饶人的蠢汉	59
026. 轻薄狂妄：缺少内涵的表现	61
027. 有失风度：不要放任情绪而抑制了理性	64
028. 逞强好胜：话儿说大了呛喉，劲儿使大了闪腰	66
029. 爱慕虚荣：别把自己的精神家园建筑于虚假的世界里	67
030. 失落心理：学会从悲观中寻找希望的光芒	69
031. 不拘小节：别让人觉得你缺乏修养	71
032. 总找借口：单是自己原谅了自己却很难获得别人原谅	73
033. 耍嘴皮子：小心不幸而成为“光说不做的假把式”	75

第四章

坏脾气是导致身心健康失调的颤音

- 034. 经常生气：别让自己活在慢性自杀的茫茫苦海中..... 79
- 035. 生闷气：不要让烦恼伤害你的健康..... 81
- 036. 精神紧张：引起内分泌紊乱的心灵毒剂..... 83
- 037. 暴力倾向：伤人误己的邪恶力量..... 85
- 038. 自残：别因为冲动而抱憾终生..... 87
- 039. 忧虑：小心别因为心事萦怀而抑郁..... 88
- 040. 撒谎：别做睁着眼睛说瞎话的小人..... 91
- 041. 陷于悔恨：不要自吞和咀嚼错误之后的苦果..... 94
- 042. 奢求无度：要学会领悟“知足常乐”的道理..... 95
- 043. 死要面子：君可知人的面子是最不值钱的东西..... 97
- 044. 不知让步：悟不透“让人一步天地宽”的人生道理..... 100

第五章

坏脾气是导致人生价值迷失的浊雾

- 045. 心理依赖症：靠别人立起来的人只能变为社会的累赘..... 105
- 046. 喜欢跟风：莫让别人牵着你的鼻子走..... 107
- 047. 过于自卑：别在做事之前便让自己露出颓丧的样子..... 109
- 048. 偏见：推你掉入思维误区的幕后黑手..... 112
- 049. 好高骛远：你只能沦为不切实际的空想家..... 114
- 050. 脑袋一根筋：让你钻进人生“死胡同”的思维壁垒..... 116
- 051. 囿于运气：你会在虚幻的等待中迷失自己..... 119
- 052. 急功近利：让你心浮气躁，终无所成..... 121

目

录

072. 放纵情绪：不要让人感到你缺乏处世的成熟底蕴	169
073. 性急草率：自己不稳重，做事也绝不会稳重	172
074. 贸然抉择：让你饱尝情感偏离理智的苦果	174
075. 怨气冲天：释放让你空耗光阴的危险情绪	177
076. 意气用事：损人不利己的坏秉性	179
077. 不知深浅：给自己治疗一下不识眉眼高低的莽撞病	181
078. 以貌取人：表面的东西靠不住	182

第八章

坏脾气是导致人生运程多舛的魔障

079. 不知忍让：驱散家庭温馨的魔杖	187
080. 固执任性：有一种坚持叫谬误	189
081. 求全责备：教你懂得“金无足赤，人无完人”的道理	192
082. 得意忘形：别让自己乐极生悲	194
083. 诽谤诋毁：恶意毁人者必自毁	196
084. 缺乏自理：导致生活一团糟的人生乱码	198
085. 敷衍了事：没有认真的精神注定一事无成	200
086. 家中霸王：失了和气又伤财	202
087. 不善克制：不要做“怒不择拳，怨不择言”的人	204
088. 口不择言：违背“祸从口出”的人生戒则	206
089. 盲目攀比：让自己陷入难以回旋的人生败局	208



改掉你的坏脾气，换来人生好运气

090. 变逆为顺：逆反心理的自我调节	213
091. 消解怒气：把持好控制自己命运的制胜武器	215
092. 节制放荡：规范自己的言行永不出格	217
093. 斗则两伤：努力收敛好斗的坏脾气	219
094. 根除疑忌：制服人际交往中的心灵暗鬼	221
095. 拒绝孤僻：从过度内向的封闭海域中冲出来	225
096. 抑制虚荣：学会用平常心面对世界的浮华与躁动	227
097. 克服嫉妒：不要让嫉妒总在你的心里捣鬼	229
098. 莫要妄自菲薄：既要瞧得起自己，也要瞧得起别人	232
099. 克制冲动：在情绪激动时挽回理智的良方	236

改改你的坏脾气



第一章

坏脾气是导致人际关系紧张的黑手

好脾气带来好运气。相反,坏脾气只能带来坏运气。很多人其实样样都好,而吃亏就吃在坏脾气上!坏脾气导致的直接恶果就是人际关系紧张。有道是,你长得丑点没关系,只要你没有暴躁的坏脾气;你嘴馋点也没关系,只要你没有懒惰的坏脾气;你爱说话也没关系,只要你没有背后议论人和牢骚抱怨的坏脾气。可见坏脾气是多么令人厌恶啊!一个有坏脾气的人很难有好人缘,很难获得和谐顺畅的人际环境。所以尽快克服掉坏脾气,是每一个人特别是职场中人必须努力加强的性格修炼。

GAIGAI NIDE HUAIPIQI

别因为小事使人际关系陷入僵局

在现实生活中,老百姓习惯把做事太较真、不听劝、认死理的人谑称为“犟种”或“犟性”。这种顽固执拗的犟脾气很容易成为制约我们自身发展的“性格短板”,非但不利于日常生活中的人际交往,更不利于职场与人合作或共事。

做人是一门学问,甚至是一门花费毕生精力也未必能勘破个中因果的大学问。自古而今都不乏穷原竟委的人,他们试图领悟性格的真谛,缔造辉煌的人生,然而人生的复杂性却使得他们不可能在有限的时间里洞明人类性格的全部内涵。可以说,人们对性格的理解和感悟总是局限在对事件的启迪上。比如:处事不能太较真便是其中一理,这也正是有人活得潇洒,有人活得累的原因所在。

人的脾气秉性各有千秋。做人固然不能玩世不恭,游戏人生,但也不能固执僵化,处处较真。“水至清则无鱼,人至察则无友”,凡事太认真了,就会对什么都看不惯,连一个朋友都容不下,把自己同社会隔绝开来。镜子很平滑,但在高倍放大镜下,眼中的一切就都会变得凹凸不平;肉眼看很干净的东西,拿到显微镜下,便满目都是细菌。试想,如果我们总是戴着放大镜、显微镜去生活,那恐怕连饭都不敢吃了,还谈什么愉快幸福呢?因此,在工作或生活中我们对人对事的态度理应宽容一些,活络一点,不能一根筋地捅到底。

人非圣贤,孰能无过。与人相处就要在脾气方面厚道一点,练达一点,在分歧面前可以求大同而存小异,有肚量,能容人,你就会变得交游广阔,左右逢源,诸事遂愿;相反,过于“明察秋毫”,眼里不揉半粒沙子,什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直,大家都会躲你远远的,最后你只能关起门来“称孤道寡”,沦为让人避之惟恐不及的“异己之徒”。古今中外,凡是能成大事的人都具有一种优秀的品质,就是能容人所不能容,忍人所不能忍,胸怀豁达而不拘小节,高瞻远瞩而不鼠目



改改你的坏脾气

寸光,从不纠缠于非原则性的琐事,所以他们才能成大事、立大业,甚至成为卓尔不群的伟人。

平日里,在社会上遇到不顺心的事,实在不值得生气,更不能耍脾气。被人冒犯或许是有原因的,只要不是故意侮辱了我们的人格,我们就应宽大为怀,不以为意,或者以柔克刚,晓之以理,动之以情。千万不能与别人瞪着眼睛较劲。假如对方是缺少修养的愚昧低俗之人,和他较真就等于把自己降低到了对方的水平,岂不有失自家体面?著名作家王蒙曾经讲过这样一个故事,古时候有两个人对四七二十八还是四七二十七争论不休,最后找到县官定夺,结果县官却把坚持四七二十八的人拉出去打了三十大板。此人不屈,县官说,他已经糊涂到了如此地步,你还跟他争辩?不打你打谁?这个故事警示人们不要与人较真,不管是跟聪明人较真还是跟糊涂人较真,彼此都不会成为最终的赢家。人们在日常生活、学习或工作中如果事事较真,处处争风,不但会很容易使双方丢了面子,失了和气,降了身价,而且有时还会招来预想不到的祸患。另外,别人对你的冒犯从某种程度上来讲也是他发泄和转嫁痛苦的一种方式,虽说你没有分摊他人痛苦的义务,但如能从客观上帮助他人发泄不良情绪,也算是无形之中做了件善事。这样一想,心里便可豁达一些,也就容忍放过对方了。

清官难断家务事,在家里更不要较真,否则便会使得亲情不睦,家庭关系紧张。原本都是一家人,非要用大是大非的眼光看问题,事事非要分出个对和错来,又有什么意义呢?人们在单位、在社会上充当着各种各样的角色,如恪尽职守的国家公务员,精明强干的商人,或是企业职工,一回到家里,脱去西装革履,也就是脱掉了你所扮演的这一社会角色的“行头”,即卸掉了社会对这一角色所施加的种种规矩、要求和束缚,还原了你的本来面目,使你尽可能地享受天伦之乐。假若你在家还跟在社会上一样认真、一样循规蹈矩,每说一句话、做一件事都要考虑是非问题、立场问题、原则问题,对生活中的任何事都要掂量再三,瞻前顾后,那不仅可笑,并且也太累了。在这方面,我们的头脑一定要清楚,在家里你就是丈夫、就是妻子、就是父亲母亲。所以,处理家庭琐事时大可“糊涂官判糊涂案”,大事化小,小事化了,和稀泥,当个笑口常开的和事佬。具体说来,作为丈夫要宽厚,在财物方面要睁一只眼,

闭一只眼,越马马虎虎越得人心,有时妻子给娘家偏点心眼也是人之常情,你根本就别往心里去计较,那才能显出男子汉宽宏大量的风度。作为妻子,丈夫稍有一点懒惰,稍有一些冷漠,也应采取宽容理解的态度,切忌唠叨个没完。丈夫偶尔回来晚了或有女性打来电话,也不要立马就给脸色看,鼻子不是鼻子脸不是脸的审个没完。须知有时自己看得越紧,丈夫逆反心理越强。索性不管,让他潇洒去,看他有多大本事,外面的情感世界也自会给他教训。只要你是个有自信、有性格、有魅力的女性,丈夫再花心也不会与你隔断心肠。就怕你对丈夫太“认真”了,让他感到是戴着枷锁过日子,反而对你产生厌倦,那才真正会发生危机。家是心灵的避风港,应该是温馨和谐的,千万别把它演变成互不相让、争风吃醋、充满火药味的战场。总之,生活中不可事事轻率,但更不可事事较真,这其中的奥秘和分寸,关键就看你怎么去把握自己的脾气了。



改正坏脾气方法提示:

好多人坏事都坏在脾气上。有些人凡事喜欢较真、认死理,屁大的事也要与人争得鸡头白脸,面红耳赤,这种坏脾气不但容易使人失面子、伤和气,也不利于彼此日后合作与共事。要想创造良好的人际环境,营造好人缘,就必须克制自己好较真的坏脾气,凡事不要总盯着对方的过错不松手,对非原则的小事,要学会和稀泥、打圆场,适当装装糊涂,做个哼哼哈哈、宽容大度的老好人,这样既有利于维护他人的尊严和面子,也有利于加强自身的修炼与涵养,同时更为日后个人的前景留下发展的空间和回旋的余地。



拿别人毛病说事，本身就是个大毛病

古语云：“躬自厚而薄责与人”，意思是在人际交往中要注意反省自己的言行，严格要求自己，加强自己的修养，同时不要对别人太苛责，要以宽容大度的心态对待别人。但在现实生活中，总会有一些人爱挑别人的毛病，觉得这也不好，那也不对，好像只有自己才是完美无缺的。这种人喜欢以自己的做事标准去要求别人，衡量别人，习惯以教训人的语气跟别人讲话，或者自己做不到的事情，却要求别人去做，要是做得不好，就会横挑鼻子竖挑眼，指责别人，抱怨别人不好，这种坏脾气其实是很招人厌恶的。

中国传统文化讲求仁德，教导人们对待他人要有爱心，要宽厚，对待自己要严格，这样的人，其人格才是优秀的，才会受到人们的尊敬。孔子曾说，事事严格要求自己，而对别人的要求很宽松，就不会带来很多怨恨。孟子说，要求别人很多，而自己做得甚少，就像不锄自己田里的草，却跑去挑别人田里的草，这是违反常理的。

对中国近现代文化发展有重大影响的胡适就是一个能够“躬自厚而薄责与人”的人。曾经有段时间，他的家里总有客人。有人写文章说，无论谁，学生、共产青年、安福余孽、同乡商客、强盗乞丐都进得去，也都可以满载而归。穷苦者，他肯解囊相助；狂狷者，他肯当面教训；求差者，他肯修书介绍；问学者，他肯指导门路；无聊不自量者，他也能随口谈几句俗话。到了夜阑人静的时候，胡适才执笔做他的考证或写他的日记。当时的很多学者，在女子面前都是道貌岸然的，但是胡适不是那样的，他很有人情味，到别人家里，必定与其太太打招呼，上课见女生穿的单薄，必亲自下讲台来关教室的门窗。可以说，胡适对待他人是很宽容很随和的，但他自己在私德立身上又是很严格的。当时很多学者在留洋以后都把家里给包办的乡下媳妇抛弃了，但胡适对母亲包办给他的发妻却始终如一。