

坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能毁掉你的一生。

坏脾气只能使人获得一时之痛快，而却会给自己带来长久之痛苦。

心有多远，人生就能走多远。一旦我们对未来有着一一种美好的设想，高昂的心气就会激发我们创造美好未来的激情！

别让 脾气 毁了 你

金戈◎主编

中国物资出版社

别让
脾气
毁了
你

金戈◎主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让脾气毁了你/金戈主编. —北京: 中国物资出版社, 2007. 1
ISBN 978 - 7 - 5047 - 2597 - 4

I . 别… II . 金… III . 人生哲学—通俗读物 IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 148128 号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 720 × 980mm 1/16 印张: 20 字数: 343 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2597 - 4/B·0078

印数: 00001 - 12000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

“自信人生三百年，会当水击三千里”。高昂的心气需要宽广的心胸去容纳，需要立长远之志去体现。

“让一步风平浪静，退一步海阔天空。”有话好好说，心平气和地分析问题、解决问题，这才是为人处世之道。

自信、自强与斗志是心气的不同表现形式，自信是成功的前提，自强和斗志是成功的基石。坚持不懈、永不言败，才能达到成功的彼岸！

投稿邮箱: bjhss@126.com

蒋宏工作室

北京今视窗·盛策国际广告有限公司
TOP-VISION INTERNATIONAL ADVERTISING CO.,LTD
Http://www.jianghong.com.cn
Tel: 010-82562911

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



目 录

CONTENTS

第一章 警惕坏脾气毁掉你的前程 1

坏脾气只能使人获得一时之痛快，却会给自己带来长久之痛苦。一个经常发脾气的人，会使人际关系很紧张，从而使自己得不到好人缘。

1. 坏脾气往往是成功的大敌 3
2. 一时的冲动可能毁掉你的一生 5
3. 抛开误解，坏脾气≠心气高 7
4. 心平气和是一种境界与气度 8
5. 人生不能心浮气躁 10
6. 学会控制自己的坏脾气 11
7. 克制自己，远离愤怒之魔 13

第二章 心气成就你的未来 15

心有多远，人生就能走多远。一旦我们对未来有着一种美好的设想，高昂的心气就会激发我们创造美好未来的激情！

1. 心气给人以昂扬的斗志 17
2. 胸怀大志者心气高 19
3. 辉煌 = 苦难 + 斗志 21
4. 好心气助你职场晋升 23



- | | |
|---------------------|----|
| 5. 拥有心气，永不服输····· | 24 |
| 6. 用心气感召自己的人生····· | 25 |
| 7. 不要让你的心气依然沉睡····· | 27 |
| 8. 用兴趣点燃自己的心气····· | 28 |

第三章 心气是自信、自强与斗志的综合表现····· 31

自信、自强与斗志是心气的不同表现形式，自信是成功的前提，自强和斗志是成功的基石。坚持不懈、永不言败，才能到达成功的彼岸！

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 自信是人生的灵魂····· | 33 |
| 2. 自强是生命的心灯····· | 35 |
| 3. 斗志让生命之树常青····· | 37 |
| 4. 荣耀属于永不屈服的人····· | 39 |
| 5. 雄心能实现生命的价值····· | 41 |
| 6. 在心中铸造坚强的意志····· | 43 |
| 7. 用意志力征服一切困难····· | 44 |
| 8. 败者自败是因为缺乏斗志····· | 45 |

第四章 平庸之人最缺的是心气····· 49

成功者和平庸者的区别，往往就在于人的心气的高低。平庸之人缺少的不是学历、不是靠山、也不是智商，平庸之人最缺少的就是高昂的心气。

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 平庸之人最缺的是什么····· | 51 |
| 2. 没有心气的人必将是平庸之人····· | 53 |
| 3. 谁都可以远离平庸，创造佳绩····· | 54 |
| 4. 做一个绝不半途而废的攀登者····· | 56 |





- 5. 不可丧失“再拼一下”的心态 58
- 6. 克服自卑，跨越人生最大的跨栏 59
- 7. 克服自卑，成就自己的精彩人生 62

第五章 拓展心胸，胸怀长远之志 65

“自信人生二百年，会当水击三千里”。高昂的心气需要宽广的心胸去容纳，需要立长远之志去体现。

- 1. 志向是人生飞翔的翅膀 67
- 2. 成大事者必先立大志 69
- 3. 梦想是一种伟大的力量 71
- 4. 志向焕发无尽的力量和勇气 73
- 5. 人不能没有志向地生活着 75
- 6. 燕雀安知鸿鹄之志 76
- 7. 眼睛望着远处才会跳得更远 78
- 8. 树立目标，征服高山之巅 80
- 9. 找准切合人生志向的支点 82
- 10. 不要只为薪水而工作 83

第六章 你年轻，不妨多一点野心 87

野心并不是对名利狭隘的追逐，而是对未来世界的美好憧憬。年轻人就是应当用野心来描画人生壮丽的蓝图。

- 1. 野心，成功的动力之源 89
- 2. 用野心去追求自己的梦想 91
- 3. 挖掘潜能，唤醒心中的野心 92
- 4. 自信使人成就伟大的奇迹 94
- 5. 敢下赌注，年轻就要冒险 95



- 6. 不要忽视自己的强项..... 97
- 7. 敢于行动，在尝试中成功..... 99
- 8. 勇于探索新的未知领域..... 101
- 9. 敢于做最具挑战性的事情..... 102

第七章 心气要高，但不能好高骛远..... 105

不切实际的目标，对成功没有任何帮助。心气要高，胸怀要远，但又必须要脚踏实地去奋斗。成功的硕果是通过艰苦努力的汗水换来的。

- 1. 好高骛远是人生成功的大忌..... 107
- 2. 失败往往是由好高骛远造成的..... 109
- 3. 理想可以远大，但目标必须合理..... 111
- 4. 奋斗的目标一定要既明确又专一..... 113
- 5. 心想在高处，但手必须放在低处..... 114
- 6. 从点滴做起，一步一步走向成功..... 116
- 7. 做好小事，才能成就大事..... 117
- 8. 人生择业不能好高骛远..... 121
- 9. 把工作的细节做到极致..... 122
- 10. 每时每刻都要全力以赴..... 123
- 11. 把平凡的事情做得不平凡..... 125

第八章 为人处世要心平气和..... 127

“让一步风平浪静，退一步海阔天空。”有话好好说，心平气和地分析问题、解决问题，这才是为人处世之道。

- 1. 心平气和，和气致祥..... 129
- 2. 保持一颗平和与宁静的心..... 131





3. 遇事保持沉着与冷静	133
4. 控制情绪才能成就大事	134
5. 要想成功, 就得调控好情绪	136
6. 努力做自己情绪的主人	137
7. 做一个能够从容应变的人	138
8. 相信自己, 保持冷静与自信	141
9. 要理智地考虑与处理好一切	142
10. 遇激不动气, 遭气不发怒	143
11. 努力克服自己的浮躁情绪	145
12. 养成从容不迫的良好习惯	147

第九章 改掉影响你前程的坏脾气

151

坏脾气不仅会给我们美好的前程设置障碍, 有时甚至会毁掉我们的前程。告别影响自己前程的坏脾气, 果断地和坏脾气一刀两断!

1. 克己制怒是成功者必备的修养	153
2. 一位成功学家所犯的一次错误	156
3. 暴躁与愤怒的脾气要不得	158
4. 把喜怒哀乐放在口袋里	162
5. 做一个不去生气的聪明人	164
6. 抑制自己愤怒情绪的策略	165

5

第十章 为了前途, 必须善于忍让

169

忍让是成熟的标志, 是人格和品行的高尚境界。一味在小事上较真会得不偿失, 那样做的结果最终会毁了自己的前程。

1. 忍者无敌, 小不忍则乱大谋	171
------------------------	-----



2. 忍让是人生的一种利器 173
3. 身处弱势，必须掌握忍的本领 174
4. 先装“孙子”，后做“爷爷” 177
5. 能忍则全，能忍则胜 179
6. 忍心头傲气，获无限收益 182
7. 面对挫折，忍让方为上策 184
8. 承受住嘲笑，忍得了屈辱 186
9. 如何达到忍的最佳境界 188
10. 中庸适度，拿捏好忍的分寸 189
11. 忍让有度，逾度不可再忍 192

第十一章 小事糊涂，大事高明 197

“水至清则无鱼，人至察则无徒。”“小事糊涂，大事高明”，这是聪明人的处世原则与行为准则。

1. 智慧人生，“难得糊涂” 199
2. 糊涂是人生的大哲学 200
3. 不妨做糊涂先生 203
4. 糊涂人生，好处多多 204
5. 聪明人还是糊涂点好 206
6. 谨防聪明反被聪明误 209
7. 小事别较真，大事有原则 211
8. 戒骄戒傲，夹起尾巴做人 212
9. 藏锋露拙，匿其锐示其弱 214
10. 避招风雨，谨以安身立命 216
11. 装愚伪拙，形醉而神不醉 218
12. 职场上该装傻时要装傻 219





第十二章 隐藏自己的锋芒..... 221

恭敬、谦虚、藏锋，为的就是保护自己。隐藏自己的锋芒，
可以给我们的人生减少很多麻烦。

1. 大巧者若拙，处处谦虚谨慎 223
2. 秘藏不露，君子若愚 226
3. 低调做人：智者的人生 227
4. 隐藏锋芒，静观风云变幻 229
5. 韬光养晦，免受无谓骚扰 231
6. 尽掩峥嵘，真人不露相 232
7. 与世无争实为与世大争 233
8. 露锋于外，强者反伤自身 235
9. 做人绝不能自以为是 237
10. 不要处处显得比别人优越 240
11. 不要让自己成为众矢之的 242

第十三章 说“小话”办“大事” 245

谦和有礼、低调忍让的“小话”，容易让人入耳、动心，是
办成大事、难事的制胜法宝。

1. 小话不小，它是成事的大智慧 247
2. 说小话并不低人一等 250
3. 善说小话者才能成大器 252
4. 说小话者能够办大事 253
5. 常说小话者往往赚大钱 255
6. 说小话办事的八大功效 256
7. 大事堪可做，牛皮不可吹 259
8. 得意之时应当尽量少说话 261
9. 慎言之人能够平步青云 263
10. 不要多说太过自信的话 265
11. 任何时候都不要自吹自擂 267



12. 有些本事也莫要自吹自夸 269

第十四章 表现你不同凡响的个性 271

当今社会生存，想使自己的人生闪耀光彩，就必须展示你不同凡响的个性。“没脾气”，不等于不要人的个性。

1. 成功需要有鲜明的个性 273
2. 让自己的个性引人注目 274
3. 我就是我：人生需要肯定自己 275
4. 失去自我，等于“慢性自杀” 277
5. 善用天赋，尽显精彩个性 279
6. 人生就应当敢于脱颖而出 283
7. 如何让自己与众不同 286

第十五章 必要的时候，不妨大发一通脾气 289

社会竞争激烈，每个人的压力都很大。在某些时候，给自己减减压，适当地发泄一下情绪，也是非常必要的。

1. 适当地发泄心中的不满 291
2. 有怨愤就让它发泄出来 293
3. 宣泄自己，排解心中焦虑 294
4. 遇到不平之事敢于“鸣” 295
5. 痛快地扔掉“情绪包袱” 297
6. 把烦闷驱逐出自己的心胸 299
7. 驱逐影响健康的无形杀手 301
8. 驾驭自己的负面情绪 302
9. 学会让自己的情绪转向 305



别毁 让脾气 了你了你

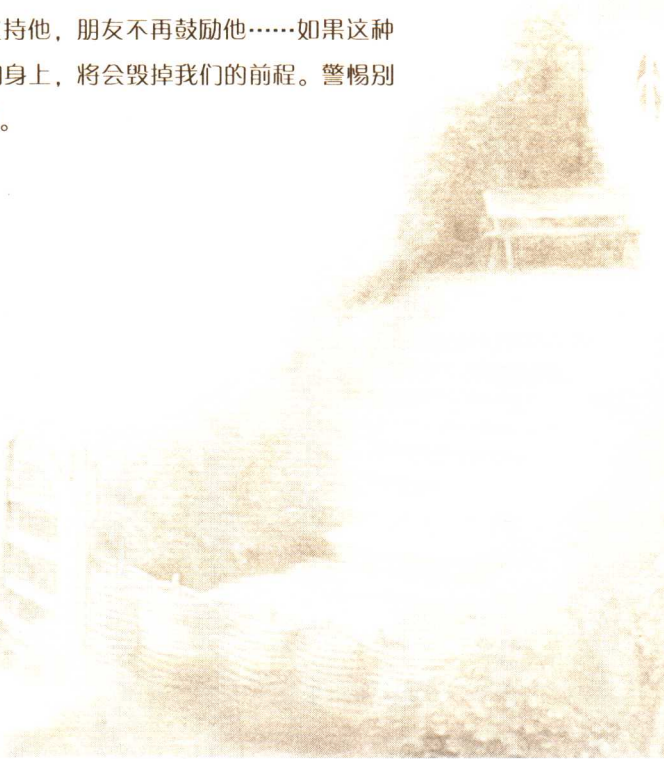
Bie Rang Di Qi

Hui Le Ni

第一章

警惕坏脾气毁掉你的前程

在这个需要相互协作的社会里，融洽的人际关系是每个人获得好前程的必备条件。在现实生活中，不尽如人意的事情随处会发生。面对这些事情，我们是谦卑忍让，还是乱发脾气？俗话说得好：“有理不在声高。”坏脾气只能使人获得一时之痛快，却会给自己带来长久之痛苦。一个经常发脾气的人，会使人际关系很紧张，导致领导不再信任他，同事不再理睬他，亲人不再支持他，朋友不再鼓励他……如果这种可怕的局面发生在我们身上，将会毁掉我们的前程。警惕别让坏脾气毁掉你的前程。





1. 坏脾气往往是成功的大敌

在日常生活中人的脾气有好有坏。对于好脾气，人们也许感受不强烈，然而，对于坏脾气，人们则会强烈地感受到。有的人脾气暴躁，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。这样的人使人觉得难以与之相处，他给别人也给自己带来不尽的烦恼。

人的脾气的好与坏，与生活和工作有很大的关系。温和、平和、忍耐等好脾气，往往同和睦温暖的家庭环境以及良好的教养有密切的联系；而暴躁、倔犟、怪癖、任性等坏脾气则常常与娇生惯养、过分溺爱或得不到家庭温暖、父母的要求过于严厉有关。个人的生活经历也会对脾气的好坏产生很大的影响。

坏脾气具体表现为：目中无人、性情暴戾、处事急躁、易愤怒和发火等。坏脾气直接影响到人的工作、学习乃至健康和生命。动辄就发火恼气的人，最终毁掉的不仅仅是自己的风度，还包括自己的前途。

(1) 坏脾气很容易伤自己的身体

人在极度愤怒时，恶劣情绪会导致人体内分泌大量的荷尔蒙或其他化学物质，这些都会对人体造成极大的危害。

华盛顿心理实验室做过一个试验，用玻璃管插入冷水中，试验者向管口呼出的气体遇冷会凝结于玻璃管中。心理正常者呼出的气体凝结的液体透明无色无毒，而暴怒者呼出的气体的凝结液中含有毒素。

经常发脾气对肝和胃也不好，人一发脾气就会上火，从而造成食欲不振。



长此以往，会导致胃功能下降，消化不良，胃黏膜受到损坏，引起胃痛；着急上火还会造成肝火攻心等危害。

(2) 坏脾气容易树敌

轻率地发脾气，置别人于不顾，那么对多少人发脾气，就会有多少人对你不满。因此脾气不好的人不会交到很多朋友，在成功的道路上就不会一帆风顺。成大事者是不能让坏脾气左右的，历史上有好多这样的例子，能够压下怒火的人才能成功，而凭一怒之气而行事的大都失败了。在签订合同或者求职时，往往就是因为一时之怒而失败。例如在签订合同过程中，双方都会以自己的利益最大化为标准，进而会有很多分歧。在这种时候，最好就不要意气用事，心平气和地针对问题，提出解决的方案才是上策，才有可能达到双方的利益最大化。如果真的不能达成协议或达成的协议对自己不利，也不要动怒。买卖不成交情有在，从长远看，为以后成功的路铺上红地毯也是不错的结果。如果因为没有达成协议而发脾气，那么别人会认为你没有成功的潜质，即使别人不会成为你的敌人，你也会得罪另一个合作伙伴，进而成为你成功的阻碍。

(3) 坏脾气很有可能会毁掉你的前程

在某些关键的时刻，坏脾气很可能毁掉自己的前程。有这样一个故事：

有一个叫约翰的年轻人到一个海上钻井队求职，领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮的盒子送到最顶层的主管手里。他拿着盒子快步登上高高的狭窄的舷梯，气喘吁吁、满头大汗地登上顶层，把盒子交给主管，主管只在上面签下自己的名字，就让他送回去。他又跑下舷梯，把盒子交给领班。领班也同样在上面签下自己的名字，让他再送给主管。

当他第三次把盒子递给主管的时候，主管看着他，傲慢地说：“把盒子打

