

诸事放下，一切皆胜；
放不下，自然挣不脱；
一个人，能释怀，才能释然。

睿智的人看得透，故不争；
豁达的人想得开，故不斗；
悟道的人通天意，故不急；
厚道的人重谦和，故不躁。

世界如此美好， 我们怎么可以如此暴躁

林汶奎 著

遥不可及的幸福，

遥远，它就在每个人的身边，

一个人能不能感受到它的存在，

就看他以怎样的态度去面对生活。

世界再美好，也有不尽如人意的地方，
人们只有以平和的心态看待生活、感受生活，

才能使自己远离暴躁，
看到世界的美好。

世界如此美好，
我们怎么可以如此暴躁

林汶奎 著



图书在版编目 (C I P) 数据

世界如此美好, 我们怎么可以如此暴躁 / 林汶奎著. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5357-8664-7

I. ①世… II. ①林… III. ①心理学—通俗读物IV.

①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 055758 号

世界如此美好, 我们怎么可以如此暴躁

著 者: 林汶奎

责任编辑: 杨 林 席小泉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjbs.tmall.com>

印 刷: 湖南汇龙印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区捞刀河镇大明工业园

邮 编: 410153

出版日期: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 11

字 数: 162000

书 号: ISBN 978-7-5357-8664-7

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

现代社会物质十分丰富，人们想要什么，基本上这个社会都可以提供。可是，就是在这样的社会中，人们却很难感受到幸福和快乐。正如一项社会调查显示的那样，生活在现代社会中的人们，幸福指数越来越低了。不仅如此，现代人群中还出现了各种心理疾病。可以说，焦虑、紧张、苦闷、暴躁等一些负面情绪几乎侵袭了每一个人。那么，为什么会出现这样的情况呢？这主要是因为人们过于暴躁所致。

放眼望去，世界还是那个世界，有巍峨俊秀的山峦，一望无际的草原；有咆哮奔腾的江水，浩瀚无垠的大漠；有春日的绿意盎然，夏日的姹紫嫣红；有秋日的云白天阔，冬日的雪舞浪漫；更有无数人工斧凿的瑰丽景点……这世界依旧美丽美好啊，为何人们还是暴躁了？

不论是走在大街上，还是身边熟悉的人，人们都经常可以从他们的口中听到一些抱怨。现代社会中，似乎每一个人都有诉不尽的苦衷，说不完的烦心事，发泄不尽的坏情绪。有人说，现代人的压力太大了，面对丰富的物质世界，人们的需求变得毫无节制，而欲望本就是一个无底洞，一旦被它吸了进去，便会为此耗尽所有的精力。欲望，让人们无法停止对名利的追逐，无法心平气和地面对利益的分配，无法斩断攀比之心、计较之心，而这一切便成了人们暴躁的根源。

迷失于物欲横流的社会中，现代人很难再像古人那样，风雅地生活。人们整日忙着还房贷，忙着孩子的学费以及昂贵的医疗费，哪还有诗意生长的空间。古人总有月下独酌的雅兴，吟诗作画，饮酒话流年，有登高望远，凭栏远眺的闲愁，静听松子落、静听花开花谢的安然恬淡之心。可是现代人却很少有这样的情怀，丰富的物资一方面带给大家更多的物质享受，另一方面也给大家无限拥有的可能，于是，为了这个无限的可能，人们像一个穿上了红舞鞋的舞者，无法停止下来。而过度的劳神劳力，势必让人们精疲力竭，暴躁不堪。

当今社会过多的诱惑，使得现代人无法不陷入烦恼、嫉妒、焦虑、暴躁等负面情绪的状态中。负面情绪对人会产生负面影响，这是毋庸置疑的。如果一个人陷于焦虑的状态下，便很难静下心来做好某件事。而越是做不好，则越是焦虑、暴躁。而一个人，如果因为在某方面不如别人，便往往会心生嫉妒，并可能会由此做出一些不合情理的事情，这样也会影响他的人际交往。一个人际关系不好的人，事业不可能顺畅，他也难以拥有更多的快乐。而一个脾气暴躁的人，麻烦可能就更大，因为脾气暴躁很容易与人产生摩擦，甚至大打出手，酿出祸端。拥挤的公交车和地铁上，可以经常看到互殴的现象。其实，殴打的原因并不复杂，无非是因为拥挤相互碰着了或是因为争抢座位，当事者互不相让，一个比一个火气大，于是厮打在一起。可以说，这都是暴躁惹的祸。有人说，现代人压力太大了，所以无法不暴躁。据医学研究发现，暴躁对人体的伤害很大，会伤肝、会引发甲亢，甚至会导致心肌缺氧造成生命危险。可见，负面情绪对人体健康的不良影响。

而如果一个人处于不良情绪时，往往会放大痛苦的感受，从而丧失对生活的热情，陷入沮丧、绝望的境地。由于社会上的诱惑太多，使得人们的欲望无限膨胀，也就造成了现代人浮躁的心理。对自己和他人期望过高，而这也往往会出现另一个极端现象，那就是一旦期望无法实现，就会变得暴躁、沮丧，从而失去奋斗的信念和勇气。可以说，浮躁让人们过高地估计了自己的能力，而忽略了现实存在的困难。

本书从多个方面对现代人存在的情绪状态进行剖析，通过生活中的一些案例，向大家展示不同情绪、心态下，人们的行为举动及其带来的后果，并以此为基础向人们提出了一些可行的建议，希望对大家能有所帮助。如，建议大家

培养良好的心态，以积极乐观的态度去面对人生中的各种问题；建议大家消除浮躁的心理，客观看待自我和世界，不强求、不攀比、不较真，以平和淡然的处事态度面对生活，感受大千世界的美好；也建议大家适当地宣泄自己的情绪，因为不良情绪积蓄得太多，一旦爆发会给人带来极其可怕的危害，而尽管现代社会压力大，但如果能合理及时地疏导自己的情绪，就不会出现大的心理问题。

其实，不论社会怎样发展，不论外界有什么样的诱惑，只要人们不迷失于金钱物欲中不能自拔，就不会生出各种烦恼。人生短暂，人活着并不是要成为金钱物欲的奴隶，整日为此奔波忙碌，人们应该明白，生活中除了物质享受，还需要美好的精神享受，需要有一颗善感的心发现世界的美好，人心的美好，需要以积极乐观的心态去创造生活的美好，并从中获得快乐和幸福的感受。所以说，人们感叹的遥不可及的幸福，其实并不遥远，它就在每个人的身边，一个人能不能感受到它的存在，就看他以怎样的态度去面对生活。

世界再美好，也有不尽如人意的地方，人们只有以平和的心态看待生活、感受生活，才能使自己远离暴躁，看到世界的美好。

目 录

Chapter 1 一个人暴躁到何种程度，内心就会弱小到何种程度	1
1. 脾气暴躁，有百害而无一利	1
2. 你的脾气为什么如此暴躁	3
Chapter 2 总是浸泡在注满过错的池子里，只会让自己越来越虚弱	6
1. 谦逊，才不会犯低级错误	6
2. 如果你发现错了就重新再来	8
3. 总是浸泡在注满了过错的池子里，只会让自己越来越虚弱	9
4. 改变不了的就笑着接受，自己认为值得的就坚持	10
5. 不要轻易愤怒——愤怒是犯错的根源	11
Chapter 3 对于脚步的践踏，鲜花散发的依然是扑鼻的清香	14
1. 宽容多一些，快乐和幸福才会多一些	14
2. 以德报怨才是最高明的智者	18
3. 心胸变得大一些，痛苦就会变得小一些	20
4. 原谅别人的过错，才能拥有快乐的自己	24

Chapter 4 放下浮躁心，在安静中体会生命的成熟和深沉	27
1. 拒绝浮躁，寻找瓦尔登湖那般宁静的心灵	27
2. 拒绝浮躁，守住内心的宁静	29
3. 减少欲望，让内心远离浮躁	30
4. 告别浮躁，需提高自己的定力	31
5. 一个人如果心中所求太多，必会浮躁	33
Chapter 5 抱怨于事无补，要输就输给追求，要嫁就嫁给幸福	37
1. 抱怨对于弱者是麻醉剂，对强者则是伤口上的盐巴	37
2. 抱怨会让自己更加消极，更加不能正视自己和现实	39
3. 莫遇挫折就处处抱怨，抬头向前当事事尽心	41
4. 释放负离子，学会给抱怨找一个出口	42
5. 成功的人生一定是永不抱怨的人生	44
6. 抱怨不是最好的选择，只有反思才能改变现状	45
7. 人生是不公平的，要习惯去接受它，永远都不要去抱怨	49
8. 抱怨是邪念，是恶魔，是歪曲心灵的毒瘤	51
Chapter 6 经常把烦恼拿出来晒晒，心情就不会缺钙	55
1. 怎样才可以远离烦恼	55
2. 烦恼是庸人自扰	57
3. 别让烦恼成为侵蚀心灵的毒药	58
4. 快乐越多，烦恼越少	61
5. 心态好了，烦恼自然而然就没了	63
6. 幽默的人从来不会产生烦恼	66
7. 懂得放下，就不会心生烦恼	69
Chapter 7 心灵就是一块自留地，悲观长得多了，快乐自然就少了	72
1. 不要让快乐的身体照出悲观的影子	72

- 2. 不悲观,相信生活是美好的 74
- 3. 打理好自己的事,才不会悲观 75

Chapter 8 冷静地认识到自己的愤怒,才能有效控制住冲动的“魔鬼” 77

- 1. 你是不是经常因为一件小事失控 77
- 2. 人为什么会愤怒情绪失控 79
- 3. 情绪失控会带给人们什么样的危害 81
- 4. 怎样才能管理好自己的情绪 82
- 5. 从容面对生活中的“愤怒”事 84
- 6. 愤怒会带给人们怎样的危害 85

Chapter 9 学会排解压力,你才不会背负满身的疲惫 88

- 1. 人们“压力山大”的原因 88
- 2. 压力带给人们的行为表现及危害 90
- 3. 怎样做才能有效地排解压力 93
- 4. 认清自己,放下外界强加给你的压力 95
- 5. 开心一笑,甩开压力对身心造成的伤害 97

Chapter 10 失败不一定躲得过,面对未必就最难过 100

- 1. 一个人能否在失败中沉沦,主要取决于他是否能把握自己的失败 100
- 2. 敢于面对自我,才敢于面对失败 103
- 3. 不为失败找借口,才能取得成功 104

Chapter 11 不计较才能活得坦然,才能活得精彩 108

- 1. 不要事事计较,做一个“糊涂”的人未必不好 108
- 2. 快乐不是得到的多,而是计较得少 110
- 3. 较真是恶的导火索,宽容是善的催化剂 112

4. 别被较真左右了你的心，即使占理也要有温和的态度	114
5. 凡事不必太较真：执着对的，不计较错的	116
6. 快乐取决于计较得少	118
Chapter 12 人生态度是否积极，决定了一个人能否取得成功	120
1. 拥有积极的心态，就会拥有乐观的情绪	120
2. 情绪的积极与否决定人的命运	123
3. 人生，需要固守一份好心情	125
4. 只有建立良好的生活态度，才能拥有良好情绪	127
5. 懂得克制自己的情绪，并不只是我们在解决暴躁时的鸵鸟战术	129
6. 情绪具有传染性，要及时排解掉不良情绪	130
Chapter 13 快乐不是因为世界变得美好了，而是内心的烦恼少了	133
1. 懂得欣赏，快乐从欣赏开始	133
2. 心境宽一些，快乐才会多一些	136
3. 内心知足的人才是真正拥有快乐的人	138
4. 快乐的源泉——放下	142
5. 放弃也能让人收获快乐	144
6. 一个人的快乐生活源于积极向上的良好心态	146
Chapter 14 不生气的人看到的是满眼的美好事物	150
1. 生气无异于慢性服毒自杀	150
2. 唯有怒气少，心量大的人才会生活得快乐	153
3. 不生气才能修成正果	156
4. 不生气、包容是智者最好的修为	159
5. 小人气大，君子量大	160
6. 只有不生气地活着，才能生活得更好	162

Chapter 1

一个人暴躁到何种程度，内心就会弱小到何种程度

在生活中，我们经常可以碰到一些脾气暴躁，极易产生愤怒情绪的人，这些人由于动不动就大动肝火，发脾气，常常会使周围人失去大好心情。而容易暴躁的人，也因为自己总是不能控制暴躁的情绪，给自己的生活带来许多不必要的损失。如，无法与人融洽地相处，导致人际关系的不和谐，从而无法获得更多人的喜爱和支持，甚至为个人的事业发展带来阻碍。而又由于脾气暴躁与家人经常发生争吵，所以夫妻、父子或母子之间亲情无法得以良好延续。在许多社会问题调查中不难发现，许多刑事案件也都是因为当事者脾气暴躁所致。由此可见，人们必须控制自己的暴躁情绪。现代社会人们的生活压力很大，暴躁情绪更容易产生，而人们如果不想被暴躁干扰，就必须想方设法地抑制和缓解这种情绪。任何事情都有解决的办法，只要人们用心关注自己的情绪变化，并给予及时地疏导，暴躁是可以远离自己的。

1. 脾气暴躁，有百害而无一利

人一旦发脾气就会失去很多选择的机会。一个爱发脾气的人，肯定不会受到人们的欢迎。常言说：脾气来了，福气就走了。因此说，控制你的脾气，才能控制你的未来，管理好自己的情绪，控制好自己的脾气，才能做自己命运的

主人。

大家都知道，人在愤怒的那一个瞬间智商是零，因此，愤怒时所做出的行动往往是错误的，甚至会带来不可挽回的后果。正是因为如此，才会有“当脾气来的时候，福气就走了”的说法。而也有人说一个能控制住暴躁脾气的人，比一个能拿下一座城池的人更强大。

脾气暴躁不仅能使人们失去许多与人友好交流，建立良好人际关系的机会，还会影响身体健康。俗话说：百病生于气，脾气不好的人一定比脾气好的人多病。因为人体就如同一个气球，气太多自然就会出现问題，虽不像气球那样会爆炸，但会以其他的方式得以表现。研究表明，当一个人怒发冲冠时容易大脑缺氧，心律不齐。另外，也会不同程度地伤害肝脏、胃等。无疑，一个被病痛折磨的人自然不会比一个健康的人有更多获得成功的机会。

可见，脾气暴躁带来的影响有百害而无一利。

因此说，当一个人脾气暴躁的时候，自我、命运的控制权，就已经不在自己的手里了。那么，人们应该如何控制自己的情绪呢？

下面我们来看一个关于情绪控制的“苹果实验”。

负责实验的人员把一组5岁的儿童带到一个空荡荡的房间里。在这个房间里，只在一个桌子上放着非常显眼的苹果。这些儿童进来之前，实验人员告诉他们：你们可以在走出大厅之前吃掉这些苹果，但如果谁能坚持在走出大厅之前不吃苹果，走出大厅之后再吃，就会有奖励——再得到一个苹果。结果当然是有的孩子吃了苹果，而有的孩子没有吃。研究者把坚持下来能得到奖励的孩子分为一组，没有坚持，直接吃掉苹果的归为另一组，并对这两组孩子进行了15年的跟踪调查，结果发现，那些向往未来而能克制诱惑、控制自己食欲的孩子，在学业、事业、品格、操守方面，与另一组相比有显著优越条件。这说明，决定人生成功的因素并不是只有传统智商高低的理论，非智力因素特别是情绪控制和情绪管理能对个人的成功产生极为重要的影响。

人的自控能力的大小跟人生成功与否有着密不可分的关系。心理学家研究认为，人与人之间的智商并没有太多明显的差别，甚至是同样智商的人，但有的能成功，有的却不能成功，这其中与各自的情商有密切关系。情商的要素之一就是人的自控能力，也就是人的情绪控制能力，即如何激活自己的潜能，来

克制自己的情绪冲动，如何在不理想的现实中，让自己对未来充满希望等。可见，一个不能控制自己情绪的人，取得成功的机会会有多小。

那么，我们该怎样控制自己的脾气呢？

心理学家告诉我们人人都能管理好情绪，人人都能从容地面对压力，需要做的只是学习一些放松自己的方法，改变一下看问题的角度。这样，就会在不知不觉中消灭掉自己的暴躁脾气。

情绪管理说白了也就是从各个方面来管理自我，善于调节自己的不良情绪，对生活中的人或事引发的所有不愉快，能适可而止地进行排解，以乐观幽默的态度去面对。

想要控制并管理好自己的情绪，可以从以下几个方面去着手：

(1) 关注自己的情绪，知道自己的情绪状态，学着认清自己的情绪。这是进行情绪管理需做的第一步。

(2) 适当地表达自己的情绪，要注意语气和态度，把握好度。

(3) 以适宜的方式纾解情绪。纾解情绪的目的在于给自己一个理清想法的时间，一个缓冲的机会，从而让自己理性、坦然一点，也让自己更有勇气和激情地去面对未来。纾解情绪的方式不是逃避痛苦，而是要仔细想想，为什么自己这么难过、生气？自己应该怎么做更合适、恰当？只要人们立足于多个角度去选择适合自己且能有效纾解情绪的方式，还是可以使入将自己的情绪控制好的。

2. 你的脾气为什么如此暴躁

脾气暴躁的人在生活中并不少见，很多人火气大，乱发脾气，实际上是处于一种敌意和愤怒的心理状态所致。实验研究发现，当主观愿望与客观现实相差太大时就会产生这种消极的情绪反应。那么，人为什么会出现这种情绪呢？有人说暴躁的人其实是想掩饰自己的虚弱。下面我们先来看一下暴躁的原因，看看暴躁者是不是想通过暴躁掩盖自己的虚弱。

(1) 生物学家研究发现，脾气暴躁的人比性格温和的人的体内的雄性激素含量高。

(2) 从五行的角度来讲，木旺会导致脾气暴躁。

(3) 从自身的角度来讲是因为现实和理想的差别太大，自己又无法控制。

在现实生活中无法判断一个人体内的雄性激素是否高于常人，也无法看出他是否木旺。

人总爱发脾气、暴躁的原因大多存在于以下一些情况：

(1) 心胸狭窄，心眼小如针眼。这种人凡事都喜欢斤斤计较，别人稍微触犯了他，如无意中踩到了他的脚，或不慎碰到他一点点，他就坚决不肯原谅，大发脾气，甚至骂人。有的人则是对别人过于苛求，而对自己的行为举止又完全没有要求，因此，在没有完全达到自己的目的时，就会不分青红皂白地大动肝火。

(2) 虚荣心过强。有些人常常以“军爷”、“老板”、“生活经验丰富”自居，在生活中处处都要设法维护自己的尊严和权威，一旦有谁无意间冒犯了他，伤了他的所谓面子，便会觉得别人是有意如此，于是他就会大动肝火，发起脾气来。

(3) 性格变异。人经常性地发脾气，实际上是心理衰老的表现，性格变异的反映。这些人进入中老年期后，社交能力逐渐减弱，常常自觉力不从心，没有精力，也缺时间，自我封闭性增强，遇事敏感固执，情绪波动大，急躁易怒。而女人在更年期时，通常就会表现出这些症状。

(4) 疾病征兆。有些人脾气无端地暴躁，可能与身患某些疾病有关。如肝病患者，因为虚火亢盛，就会心情烦躁，极易发脾气。

仔细推敲，不难发现。心胸窄的人是在用暴躁来提醒别人：自己不是好欺负的，你以后不要这样了。其实，潜意识里他还会觉得你如果再这样我就不知道该怎么办了。虚荣心过强的人，暴躁是因为他不愿意承认自己已经落伍的事实，更不愿意人们有时忽略他曾经如何如何的现实，由于自己没法改变这种状况，所以，只能通过暴躁来掩饰自己面对现实时的虚弱。性格变异者则是不愿意承认自己已渐渐老去，却怎么也无法改变的事实。女人比男人怕老，“更年期”能贴切地阐释这一事实。至于因身患疾病导致的脾气暴躁，轻者是自认为还有很多未完成的梦想，而自己难免会觉得已力不从心，所以无缘无故发脾气来宣泄；重者，甚至身患不治之症者是想通过发脾气来掩饰自己面对现实的无

能为力感。

究其原因，暴躁无一不是自己完美理想的状态和现实碰撞的结果，而自己又无力去改变现状的反映。因此说，这也是暴躁者内心软弱的真实写照。

Chapter 2

总是浸泡在注满过错的池子里，只会让自己越来越虚弱

“时光容易把人抛”。也就是说，不管人们愿不愿意，时间都在不经意间从人们身边流过。万事万物，经过了便无法再回来。生活中很多人沉浸于往事的种种中不肯自拔，为已经无法挽回的美好或过失唏嘘哀叹、自怜、自责，而白白辜负了眼下的大把时间。世界不完美，有着各种瑕疵，每个人亦不会十全十美，所以，难免不会做错事，甚至犯下难以弥补的错误。然而，错误毕竟已经酿成，已经无法补救，不论当事人如何悔恨、内疚，都无法改变事实，只能让自己的内心更加的虚弱，失去对新生活追求的勇气。所以说，沉浸于往日的过错中不能自拔的人是非常愚蠢的。一个人贵在珍惜眼前，因为昨天的已经过去，明天的还没有到来，只有眼下的一切是可以把握的。

忘掉过往的对对错过，只享受眼下世界的美好。这样，我们的内心就会是强大的，而不是虚弱的，因为我们的内心中充满了幸福。

1. 谦逊，才不会犯低级错误

人贵在自知，任何时候都要知道自己在做什么，对别人是什么态度。其实，自知也是明智的表现。

仔细观察，你会发现其实越成功的人越谦虚、低调，越不会犯低级的错误。

如果一个人盲目地抬高自己，无非是在掩饰自己的浅薄无知。其实，这样做反而会更让他人看低。

孙琳达是一家药品制造公司的普通员工，已经在公司工作了两年，可是公司同事没有一个人愿意跟她相处，不管是新同事还是老同事，就连每天中午吃饭她都是一个人。据说这个孙琳达特别高傲，跟别人说话从来都是命令的语气，因为她自认为自己比别人能力强。有一次，她跟朋友聊天，谈及兴趣爱好时，朋友李燃说道：“我的兴趣爱好不多，就是没事的时候喜欢涂涂画画。”跟朋友聊天本是一件应该开心的事，没想到孙琳达却说：“你真有闲情逸致，我都懒得做这些无聊的事。”正是她的一句话让这次闲聊无法继续。她就是这样一个人，往往扫了大家的兴，还浑然不知。其实，作为同事，大家的业务水平都是相当的，平时的工作也大同小异。而孙琳达总想找机会抬高自己，让别人认可她，可结果大家更加漠视她。

事实证明，即使一个人真的比别人强，也不要犯处处炫耀、太过高调的错误。研究证明，人们更愿意与自己各方面都差别不多的人交往。富人不喜欢和穷人相处，穷人更不喜欢与富人相处。

如果一个人把自己看得越高，往往就会被别人看得越低。相反，一个人把自己看得越低，就会被别人看得越高。

有一次，法国著名画家贝罗尼到瑞士去度假，他在度假期间也像往常一样，每天都背着画板去写生。一天，他正在日内瓦的湖边专心画画，三个德国女游客来到他身边，一边看他画画，一边在旁边评论着，说这里应该怎样画，那里应该怎么画。贝罗尼没有因此而愤怒，甚至也没有丝毫不悦，他按照她们的建议对自己的画作一一做了修改，并真诚地向她们致谢。

第二天，贝罗尼有事要到另一个地方去，在车站又碰到这三个妇女。妇女们看到贝罗尼后便朝他走了过来，其中一个妇女说：“先生，我们听说法国著名画家贝罗尼先生在这里度假，所以特地来拜访他，请问您知道他人在哪里吗？”贝罗尼冲他们笑了笑说：“不敢当，我就是贝罗尼。”想起昨天在湖边的不礼貌，妇女们当即向他道歉。而贝罗尼却连忙阻止说：“提