



别让坏脾气 害了你

好脾气是成功之本，坏脾气是失败之源

连山 编著

头等人，有本事，没脾气；中等人，有本事，有脾气；

末等人，没本事，有脾气。

向坏脾气下逐客令，好福气才会来光临。

只要脾气好，凡事都会好。

别让坏脾气 害了你

【终身受益版】

连山 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让坏脾气害了你：终身受益版 / 连山编著. —北京：中国华侨出版社，2015.1

ISBN 978-7-5113-5125-8

I. ①别… II. ①连… 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（2015）第012614号

别让坏脾气害了你：终身受益版

编 著：连 山

出 版 人：方 鸣

责任编辑：落 羽

封面设计：韩立强

文字编辑：胡宝林

美术编辑：陈 萍

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：25 字数：650千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-5125-8

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815874

传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

发脾气，是生活中常常碰到的现象。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既伤害别人，又伤害自己。发脾气，能解恨，但也很可能会走极端，将人的感情撕碎，即使心灵的伤口愈合了，也抹不去留下的疤痕。很多人都是因一时的坏脾气而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终生的，有互不来往的，有遭受报复的。有人因脾气不好，在家中气走了爱人，疏远了孩子；有人因脾气不好，在社会上得罪了朋友，失去了贵人；有人因脾气不好，在单位里惹怒了上司，丢掉了工作。一个人很可能因为脾气不好而断送掉自己身上所有的优点，使自己的人生全军覆没。因为脾气不好的人，常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。有人做过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方脾气好作为条件之一。根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个脾气不好的人，常会使这个家庭或集体笼罩在不祥的气氛之中。一个脾气不好的人，走到哪里都会被别人视为害群之马，敬而远之。

心理学中有一个“野马结局”最能说明坏脾气的害处。非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。不管野马怎样暴怒、狂奔，就是拿这个小家伙没办法，它们可以从容地吸饱再离开，而不少野马却被活活折磨致死。动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少，远不足以使野马死去，而野马的死因是暴怒和狂奔。对于野马来说，吸血蝙蝠只是一种外界的挑战，一种外因，而野马对这一外因的剧烈情绪反应才是造成它死亡的最直接原因。人在生活中难免会遇到不顺心的事，如不能平和待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷、大发脾气，会严重危害自身健康。动辄发脾气的人很难健康、长寿，很多人其实是“气死的”。愤怒的情绪是一个误区、一种心理病毒，它同其他病毒一样，可以使你重病缠身、一蹶不振，甚至会影响到你的生活、工作、学习和命运。因为坏脾气而导致人生随之改写，走向失败的境地，实在是一种很愚蠢的行为。因此，我们一定要告诫自己，千万不要让坏脾气害了自己！包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，其善莫大焉。

人生就是这样，只有脾气好了，才能获得成功和幸福。每当我们遇到不顺心的事时，我们实际上就站在了一个通向“祸”与“福”的十字路口，如果你大发脾气，火冒三丈，你就会让你人生的列车以最快的速度向“祸”的方向驶去，结果很可能是车毁人亡；相反，

如果你忍住脾气，仍然以平和、理性的心态来对待不顺的遭遇，那么你人生的列车就会向“福”的方向驶去。老子说：“祸兮，福之所倚。”上天在赐给你福之前，往往先派来祸，如果你在祸面前大发脾气，那么上天就判定你不配享有福，因为你的坏脾气不但伤害了你自己，还伤害了周围的许多人，不赐予你福是给你应有的惩罚；而如果你在祸面前心平气和，懂得反躬自省，那么你就能避过祸，得到倚伏在祸后面的福。

坏脾气是导致人生失败和不幸的根源，相反，好脾气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。改变自己的脾气，命运就可以随之发生改变。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有一个和谐的人际关系，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要有一个好脾气。



 目录

第一章

跟坏脾气说“拜拜”，
你的世界才不会沉沦

操纵你的是隐蔽在内心的信念.....	1
发脾气无助于我们希望的和平.....	2
火气太大，难免被列入作恶者之中.....	3
暴躁是发生不幸的导火索.....	5
用运动来驱散心头的郁闷.....	7
情绪低落时不妨假装一下快乐.....	8
用幽默和微笑来战胜不良情绪.....	9
生气是拿别人的过错来惩罚自己.....	10
不生气等于消除坏脾气的源头.....	11
别顺着怨气燃烧自己.....	12
情绪化常常让人丧失理智.....	13
连根拔除内心的冲动之苗.....	15
做情绪的主人，才能做生活的主角.....	16

第二章

上帝要让一个人幸福，
必先使他拥有好脾气

心灵从容方富足.....	19
幸福不在外，而在自己的内心.....	20
拥有一个感受幸福的心灵.....	21
幸福，从心开始.....	22

修炼内心才能达到幸福的彼岸.....	23
心有多宽，幸福就有多长.....	24
吃点小亏，会成为幸福的催化剂.....	25
幸福就在懂得放手的那一刻.....	26
放开自己，不纠结于已失去的事物.....	27
平常心，幸福是一种感觉.....	28
宽容是开启幸福之门的钥匙.....	29
人生苦短，有种幸福叫“饶过自己”.....	30
不必跟命运争吵，学会顺其自然.....	31
建立幸福账户，给心灵多一点儿阳光.....	32
静下心来，享受阳光的恩赐.....	33
心头若无烦恼事，便是人间好时节.....	34

第三章

愤怒是魔鬼， 让你距离“幸福之城”越来越遥远

愤怒就是灵魂在摧残自身.....	36
平和心灵助你平息愤怒情绪.....	37
冲动，是幸福的刽子手.....	39
不要被怒火冲昏头脑.....	40
缺乏忍耐，容易冲动.....	41
控制愤怒情绪.....	43
杀人不见血的“气”.....	45
愤怒有信号，多加观察.....	46
认为事情到了无法容忍的地步.....	48
不要落入别人挖设的陷阱.....	49
总为无谓的小事抓狂.....	50
愤怒不能随心所欲.....	51
主动抑制愤怒情绪.....	52
及时停住你的愤怒冲动.....	54

第四章

想得开、放得下， 别被坏脾气拖进痛苦的深渊

做人不可过于执着	56
不幸人的一大共性：过分执着	57
放掉无谓的固执	59
不要让小事情牵着鼻子走	60
换种思路天地宽	61
下山的也是英雄	63
不做无谓的坚持，要学会转弯	64
有一种智慧叫“弯曲”	65
改变世界，从改变自己开始	66
条条大路通罗马	68
人生处处有死角，要懂得转弯	69
方法错了，越坚持走得越慢	70
换个角度，世界就会不一样	71
绕个圈子，避开钉子	72
适应这个变化的世界	73

第五章

给暴脾气“降降压” 踏上从容淡定的成功旅程

善待自己，给压力一个出口	75
克服紧张情绪，学会放松自己	76
给“活得累”开个新药方	78
摆脱压力，轻松生活	80
放下，更轻松	81
尖叫可以释放压力	83
旅游，让你的心快乐飞翔	84
常给心灵做按摩	85
为自己减刑	87
善待压力从自制开始	88
自由自在每一天	89

每天抽出 5 分钟做做“白日梦”.....	90
戒除忧虑，开开心心过好每一天.....	91

第六章

忍一时的委屈， 幸运女神就会站在你身边

忍耐是一种智慧.....	93
忍耐是成熟的开始.....	94
有容德乃大，有忍事乃济.....	95
忍是人生的必要修行课.....	96
苦忍的一瞬是光明的开始.....	98
最柔软的也是最坚硬的.....	98
哑巴哲学：想说的时候忍一忍.....	100
人生要耐得住寂寞.....	101
学习水的智慧.....	102
耐烦做事好商量.....	104
忍耐，笑到最后的黄金法则.....	105
学会必要的忍耐.....	107

第七章

凡事不钻牛角尖， 做世界上最“糊涂”的聪明人

糊涂的人因“傻”得福.....	109
恰到好处，才是最好.....	110
外圆内方的处世智慧.....	111
形醉而神不醉，外愚而内不愚.....	113
睁一只眼闭一只眼.....	114
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富.....	115
不是聪明得太快，而是糊涂得太迟.....	116
吃糊涂亏，积无量福.....	117
糊涂比聪明更显智慧.....	118
糊涂是洞明人生的智慧.....	119
花半开，酒半醉.....	121

不争，就是争	122
糊涂是智者最好的外衣	123
看穿是非得失，心中有数即可	124
智者守愚	125
难得糊涂是良训，做人不要太较真	127



斗气不如斗志， 给暴躁的脾气换条跑道

叫嚣抵不过低头实干	129
反击别人不如充实自己	130
把别人的折磨当成前进的动力	132
做你自己的伯乐	133
在行动中激发自己的潜能	134
善待你的对手	135
远离虚荣才能接近对手	137
在压力中奋起	139
找一个竞争对手“叮”自己	140



抛下负面情绪， 遇见尘世中最健康的自己

给郁闷一个自然出口	142
大哭一场解千愁	143
千万不要堆积情绪	145
脾气可以被转移	147
给自己备个情绪“垃圾桶”	149
告别不良情绪	151
找到合适的宣泄方式	153
把你心中的郁闷说出来	154
找对你的出气筒	156
消极暗示会左右你的情绪	157
如何宣泄坏情绪	158

用笑容点燃好情绪	159
----------------	-----

第十章

给欲望上把锁， 贪心是与生俱来的烦恼

欲望让你的人生烦恼不安	161
欲望是一条看不见的灵魂锁链	163
名利不过是生命的尘土	164
尘世浮华如过眼云烟	166
最长久的名声也是短暂的	168
身外物，不奢恋	169
可以有欲望，但不可有贪欲	171
放弃生活中的“第四个面包”	172
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	174
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	175
给自己的欲望打折	176
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	178
知足可以挪去你的各种贪念	179
功成身退任自如	180

第十一章

和气不生财， 也能生出情谊来

为了使自己快乐，请先宽容别人	182
耐心倾听比说话更重要	184
与邻居和睦相处	185
面带微笑谈话更能拉近彼此的距离	187
播种美丽，收获幸福	188
以感恩之心善待他人	189
帮助别人就是善待自己	191
生活因付出而快乐	192
和陌生人接触有好处	193
学会用幽默化解尴尬	194

微笑如花开放	195
赞美是最好的通行证	197
对批评鞠个躬	198
爱他人，就是爱自己	200
给人留一个面子	201

第十二章

放下小肚鸡肠， 心宽之人才能得福

包容有多少，拥有就有多少	203
别让仇恨的种子“遗传”	204
友情如水，宽容是杯	205
嘲笑是水灾，包容才能无害	206
若容不下生活，生活也容不下你	207
气量大一点，生活才祥和	208
宽容别人也是方便自己	210
对自己也要宽恕	210
将怨恨收藏于心，只会让自己再度受到伤害	211
宽容别人，还心灵一份纯净	213
宽容从心开始	214
宽容的人快乐多	215
宽容和忍让是一种大智慧	216
宽容是一种风范	217
宽容是滋润心灵的甘泉	218
在仇恨的袋子里装点宽容	219
心宽之人，看世界满是鸟语花香	221

第十三章

与别人争辩， 你永远也不会真赢

“不辩”是一种大胸襟	222
“不争”和“无求”是远离烦恼的妙法	223
避免无谓的争论	224

不斗气，不生气.....	225
放下名利之争是明智之举.....	226
圣人之道，为而不争.....	227
无所争未必无所得.....	228
与人争辩是一场没有胜利的赌局.....	229
争一步不如让一步.....	231
争一世而不争一时.....	232
只有无争，才能无忧.....	233
主动让人是一种可敬的智慧.....	234



抱怨不如改变， 生气不如争气

抱怨生活，不如经营生活.....	236
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落.....	237
事能知足，就能多一些达观.....	238
事事烦心，事事无成.....	240
扫除错误观念，世界不是根据公平原则创造的.....	241
沉默比牢骚更有建设性.....	242
无法改变现状，就改变态度.....	244
不要将诉苦视作理所当然的事情.....	245
只看我有的，我已经是富人.....	246
抱怨不如改变.....	247
抱怨让你忽略身边的幸福.....	249
抱怨是谋杀幸福的病毒.....	250
不抱怨是一种智慧.....	251
没有一成不变，抱怨不如接受.....	252
抱怨是对自己的失责.....	254
抱怨就是蒙上了幸福的眼睛.....	255

世上本无事， 庸人自扰之

不斤斤计较是一种豁达	256
凡事斤斤计较，只是徒增烦恼罢了	257
别自寻烦恼	258
不要对自己太苛刻	259
烦恼本是自家生	260
快乐的法则：少一点欲望，多一点快乐	261
气是自己找来的	262
切莫庸人自扰	263
切勿悲观，何必杞人忧天	265
让忧愁远离你的生活	267
人不能总为小事烦恼	267
心中无事天地宽	268
幸福趁现在，何必去预支明天的烦恼	269
远离疑病心理	270
到底是什么在困扰你	271
远离焦虑，斩断心中烦恼丝	272

超越自私本能， 别让坏脾气孤立了自己

自私是人的本性吗	275
自私是魔鬼，最终伤害的是自己	277
别让自私孤立了自己	278
予人玫瑰，手有余香	279
推倒自私的墙	280
人生是场旅行，分享温暖生命	281
幸福魔方，越分越多	283
打破吝啬的樊篱，养成一颗善施心	283
自私不是给自己最好的祝福	284
自私的人在失去朋友的同时也丢失了自己	285

第十七章

心浮气躁， 让你一辈子一事无成

现代人的浮躁心理及应对措施	288
浮躁常常由寂寞而生	289
内心不安，才是最大的敌人	291
宁静的力量	292
“心旷”才能有容	294
气定才能神闲	295
人人都需要静夜思	297
戒除浮躁，平常心助你成功	298
心浮气躁，难于成事	299
耐心等待，成功有章可循	301
放弃攀比，享受现实的快乐	302
倾听内心宁静的声音	303

第十八章

别犯傻了， 嫉妒只会害了你

嫉妒是痛苦的制造者	305
防止嫉妒害人害己	307
不要被嫉妒蒙住了眼睛	308
别拿别人的优点折磨自己	309
欣赏他人，让嫉妒变成动力	311
学会自医，远离嫉妒的辐射源	312
别让狭隘禁锢你的心灵	314
不要让嫉妒心偷去你生活的快乐	316
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石	316

第十九章

停止挑剔， 世界上哪有百分百的完美

不完美才是人生	318
---------------	-----

苛求完美，生活会和你过不去	320
完美只是海市蜃楼的幻想	321
绝对的光明如同完全的黑暗	322
思想成熟者不会强迫自己做“完人”	324
阳光照不到生活，微笑着才发现沿途开满花朵	325
战胜缺点的过程就是突显优点的过程	326
被批评不是什么坏事	327
朋友如音乐，也有觉得刺耳的时候	328
当我跳下楼，从窗户看到别人比我更不幸	329
玫瑰有刺，完美主义者也应接受瑕疵	330
过度挑剔不如充实自己	331
别为打翻的牛奶哭泣	332
包容不完美，才有完美的心境	333

治家先治“气”， 坏脾气是家庭幸福的头号杀手

早一点宽恕，会避免悲剧的发生	335
换位思考，走入他心灵的栖息之地	336
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	337
重新接纳悔过的爱人	338
在爱情的天平上，迁就等同于包容	339
爱情需要有温柔的滋润	340
要“示弱”不要“示威”	341
家庭是人生的幸福天堂	343
完美婚姻需要用心呵护	345
包容与理解是美满婚姻的保障	346
婚前睁两只眼，婚后闭一只眼	348
夫妻吵架，本没什么成王败寇	349
婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚	350
低头的瞬间成全了爱	352
欣赏你的爱人	353

善待自己的妻子	355
争吵，会让幸福悄悄溜走	356
用包容的心去对待你的伴侣	357



笑对逆境， 好心态让你迅速走出失败的沼泽

每一条成功之路都会有挫折	359
人生的挫折不能省略	361
惨败的局面是大捷的前奏	362
信心面前，什么困难都会溃退	364
不要灰心，除非你达到目的	365
相信积极思想的力量	366
不要性急想跑在失败的前面	367
坚持不懈，才能得取最大的奖赏	369
磨难让我们变得更加坚韧	370
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	371
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	373
站起来，可以拥抱挫折	374
苦楚也可掩埋在微笑之下	375
人生的冷遇也是一种幸运	376
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	378
从失败的阴影里走出来	379