

情绪管理类畅销书

就算被欺骗、被误解、被辜负，也照样心平气和。

从此，喜怒哀乐取决于你自己。

别让坏脾气 毁了你好

任何场合都不失控的性格自修课

肖卫◎著



情商 (EQ)
高手最佳养成手册
一本书让你拥有出色的
自我控制能力

新浪、腾讯、豆瓣、猫扑等
众多网友依靠本书方法走出情绪化困境。

情绪疗愈师最想与大家分享的贴心枕边书

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



情绪管理类畅销书

就算被冒犯、被误解、被辜负，也照样心平气和。
从此，喜怒哀乐取决于你自己。

别让坏脾气 毁了你

任何场合都不失控的性格自修课

肖卫◎著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

别让坏脾气毁了你 / 肖卫著. —北京：北京时代华文书局，2015.5

ISBN 978-7-5699-0246-4

I. ①别… II. ①肖… 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086548号

别让坏脾气毁了你

著 者 | 肖 卫

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 木 沐

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 王 洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 | 787×1092mm 1/16

印 张 | 14

字 数 | 250千字

版 次 | 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0246-4

定 价 | 32.00元

版权所有，侵权必究



前言

有句名言：“上等人，有本事没有脾气；中等人，有本事也有脾气；末等人，没有本事而脾气却大。”坏脾气的人，无论是否有本事，都不会成为上等人，成为人上人，更难以拥有快乐和幸福，因为情绪在左右你的人生。

美国著名作家马克·吐温说：“不幸的人有各自的不幸，而快乐的人却有着相同的快乐。”也许幸福是存在统一公式的，问题只是我们有没有找到。如果你总是因为这个世界中的人和事发脾气，表面上是你无法和整个世界和谐相处，实际上却是你无法和自己和谐相处。因为对于任何一个足够聪明的人来说，所有烦恼都是修身养性的绝佳途径，都是上天使你能够接受幸福的捶打，最终也会带来快乐的觉醒。

无论生活把什么呈现在我们面前，最终都将成为过去，如果我们不能在一次次的冲击中沉淀自己，就会让自己越来越





越浮躁。因此，无论面临何种境况，我们都要守住自己的一颗平常心，不因诱惑而迷失，不因困难而退缩，不因得意而忘形，也不因失意而沮丧。唯有如此，我们才能练就“泰山欲崩于前，我自岿然不动”的气魄，从而确保将坏脾气扼杀在萌芽状态。

明朝著名哲学家王守仁曾经提出一个著名论述，叫做“此心不动，相机而行”。就是把我和非我清晰地剥离开来，然后以我心度万物，再以万物修我心，直到最终将我心和万物融为一体。换句话说，当我们能够时刻窥视自己的内心，同时度量时间万物，就能够修炼出一颗静如止水的心，同时修炼出一副好脾气。

人的一生，会历经各种人生起伏，完全是客观环境的变化所引起的，因而当我们能够让自己的内心归于平静，其实





前言

也是在让世界万物回归本初的面貌。到时候你就会发现，自己所追求和执着的，以及那些厌恶和排斥的，都是那样的微不足道，唯有自己内心的宁静才是最重要的。

我们所生长的客观环境不大相同，一些负面因素可能导致你的脾气非常火爆，动不动就会大发雷霆。这个时候，你就需要首先从客观环境寻找原因，这就如同你必须把加热的炭火去掉，才能让烧开的汤水逐渐冷却下来。比如你每天接触的人脾气都很坏，或者生活和工作的压力非常大等，将这些负面因素消除，将有助于坏脾气的消除。

做事的时候不需要坏脾气。事实上，无论我们想要成功完成什么事，一个和平的心态都是首要前提，而一个心态和平的人没有任何理由随便发脾气的。相反，如果你对坏脾气听之任之，虽然可以得到一时的情绪宣泄，却会让你失去理

PREFACE 别让坏脾气毁了你了





前言

智，甚至失去最基本的判断能力。这个时候，你失去的将不只是看得见、摸得着的利益，还包括别人对你的理解和信任，因为没有任何人会接受一个随时随地可能失去理智的人。

本书将从理论角度出发，结合实践进行论证，全面深入地解读坏脾气，解释它可能对我们产生的负面影响，同时提供具体的克制方法。为了帮助读者朋友更好地理解，书中还加入了大量案例，从而增加了本书的趣味性和通俗性。





目录

Part 1 想吻好脾气，却亲了坏脾气

- 1 亲吻脾气，才能知道它的味道·····002
- 2 坏脾气这是一种病，不能放弃治疗·····006
- 3 自卑不是错，错在对他人发脾气·····010
- 4 不要等负面情绪爆发，先清理情绪毒素·····014
- 5 南瓜能承受巨大压力，做人学学南瓜·····017
- 6 虚荣是坏脾气的罪恶之花·····021
- 7 别让自己成为脾气的奴隶·····025

CONTENTS 别让坏脾气毁了你



目录




Part 2 戴上包容和忍耐，让坏脾气走开

- 1 凡事不强求，心态最重要·····030
- 2 学做聪明人，争气而不生气·····034
- 3 远离懊悔，从克制愤怒开始·····038
- 4 如能改变自己，世界任你改变·····042
- 5 锱铢必较，只会让你变得浅薄·····046
- 6 拥抱快乐，先从自己开始·····050
- 7 接纳不幸，坏脾气成无根之草·····054
- 8 注重结果、忽略过程，坏脾气钻空子·····059
- 9 做好选择与放弃，人生没有坏脾气·····063

Part 3 站在高处看得远，坏脾气是磨刀石

- 1 唯有放弃，才是真正的失败·····068
- 2 让你痛苦的，必将让你强大·····071
- 3 经历才是人生，输赢都不重要·····074
- 4 坚强的时候，成功开始·····077
- 5 不抱怨的时候，机会上门·····080
- 6 只有放长线，才能钓大鱼·····083
- 7 福祸总相依，一时得失要看淡·····087
- 8 脚踏实地，幸福也要“落袋为安”·····091
- 9 给他人面子，磨砺自己的脾气·····095





目录


Part 4 修心忍性，坏脾气走了福气来了

- 1 快乐是治疗生气的良药·····100
- 2 轻装上阵，不生气其实很简单·····104
- 3 不要用别人的错误惩罚自己·····107
- 4 修炼“忍”功，成就“忍者神龟”·····111
- 5 打造健康身体，远离负面情绪·····115
- 6 好心情是可以打造的·····119
- 7 懂得放手，才能学会拥抱·····123
- 8 勇于认错，善莫大焉·····127
- 9 吃亏本是福，和气修人缘·····131

Part 5 认真做事，挑战自己的臭脾气

- 1 痛苦不可怕，逃避痛苦才可怕·····136
- 2 活在当下，抓住现在·····140
- 3 伤口晒一晒，内心更健康·····144
- 4 做事不要太硬，该软终要软·····148
- 5 了解自己，从此不发火·····152
- 6 对事不对人，解决问题即可·····156
- 7 所谓困难，就是用来战胜的·····160
- 8 忙起来，就忘记了忧虑·····164
- 9 不自我迷失，少走弯路·····168

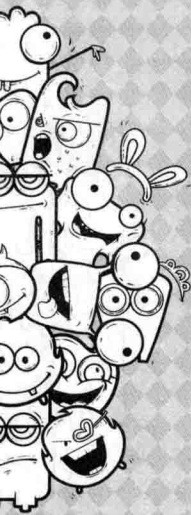





目录

Part 6 远离坏脾气，打造完美自己

- 1 驱走自卑，拥抱自信·····172
- 2 把握时间，拖延和沉稳是两回事·····175
- 3 到什么山头唱什么歌·····178
- 4 细节铸就完美人生·····181
- 5 事半功倍，遵循规律是关键·····184
- 6 增加认知，走自己的路·····187
- 7 见贤思齐，把自己当成学生·····191
- 8 成熟的麦子懂得弯腰和低头·····195
- 9 能够左右世界的人，都能够左右自己·····199
- 10 羡慕别人，不如羡慕自己·····203
- 11 远离“伪开心”，匡扶“正义”之气·····207





Part 1

想吻好脾气，却亲了坏脾气

21世纪最重要的是知识，比知识更重要的是心理素质，如果你是一个动不动就发脾气的人，注定会在生活和工作中处处碰壁。当然，面对越来越激烈的竞争和越来越糟糕的环境，发一点脾气又是无可厚非的。这就需要我们学习自我调节，有了负面情绪的时候可以适当排解，但同时又必须让自己的情绪处于自己控制之中，而不是毫无顾忌的乱发加大发脾气。

1 亲吻脾气，才能知道它的味道



要求别人都合我们的脾气，
那是很愚蠢的。

——歌德

脾气，说白了就是心态，好的心态能够让人愉悦，奋发向上；坏的心态则会让人颓败，易燥易怒。一个好脾气的人不仅能够拥有健康的身心，更重要的是能够得到大家的欢迎，从而在事业上有所成就。而一个脾气不好的人，不要说在事业上达成所愿，身心健康也会大受其累，最终还可能导致坏脾气和环境遇的加深，陷入恶性循环，使人无法自拔。

在现实生活 and 工作中，总有一些事物让人欢欣鼓舞，同时也总有一些事物让人忧愁沮丧，我们因此表现出来的主观心理感受，就称之为脾气。具体来说，一个人的脾气并非取决于客观事物，而是取决于主观人物和客观事物之间的关联。换句话说，决定一个人脾气好坏的关键因素，不仅包括客观事物本身，还包括其主观的分析判断逻辑。比如同样是一首歌，有人听了之后心神愉悦，有人听了之后却心烦意乱。这就需要我们把自己的心态调整到健康状态，细心地去体验每一样事物，感受它的美好，接受它的不足，以便养成一个好脾气。



作为一项重要的心理活动，脾气对于一个人的影响几乎无处不在，也无时不在。首先，好脾气会对我们的行为起到促进作用，而坏脾气则会起到干扰作用，时间越长作用就越明显；其次，好脾气容易让人接受新事物，从而不断发展和前进，坏脾气则让人抵触新事物，从而长期处于停滞不前的状态；最后，脾气也能够传递出一个人的心理信息，一个好脾气的人几乎看到一切都很美好，坏脾气的人则看什么都不顺眼，这些在旁人眼中可谓一目了然。

奥地利精神分析学家阿德勒曾经提出“脾气反应定律”，认为：好的境遇碰到好的脾气，会以平方的形式高涨；好的境遇碰到坏的脾气，会基本上中和掉；坏的境遇碰到好的脾气，也会中和掉；而坏的境遇碰到坏的脾气，则会以平方的形式猛跌。阿德勒据此得出的结论是，当我们遭遇不幸的时候，事实是无法改变的，但是可以改变自己的心情，确保自己能够时刻保持一个好脾气。

1930年是美国经济危机最严重的一年，各行各业都受到了严重打击，身处服务业的希尔顿大酒店同样未能幸免。资料显示，当时全美有80%的酒店倒闭，勉强坚持下来的也在大量裁员，希尔顿大酒店更是背负了大量债务，其员工不禁为此人人自危，每个人都处在焦虑之中。

而服务业对从业人员的比较特殊，那就是他们必须把好的心情带给顾客，才能得到顾客的认可。但是在当时的况下，服务员们都在为自己的生计担忧，每个人脸上都是愁云惨淡，哪还有心情尽心尽力地去服务顾客。

总裁希尔顿及时发现这一苗头，立即对全体员工进行了一次大培训，而培训的内容居然是练习微笑。对于每个人来说，微笑简直太

容易了，于是大家很快就习惯了微笑着对待每一位顾客，尽管他们内心当中仍然担心自己被裁。然而，随着时间的推移，他们不仅没有被裁，而且薪水越来越高，遍布全美的连锁店也是一家接一家地开。

美国经济开始复苏之后，希尔顿大酒店立即脱颖而出，而他们的微笑服务传统，也从此流传下来。如今，希尔顿大酒店的连锁店已经遍布全球，总资产高达数十亿美元，成为世界酒店业中的佼佼者。

在一次接受记者采访时，希尔顿表示：“我本人也经常进住世界各地的酒店，这让我有了一个非常深切的体会，那就是无论怎样破旧的旅馆，只要能够看到服务员的微笑，都能住得非常舒服；如果没有微笑，哪怕是设备一流的酒店，也会让人心情郁闷。”

由此我们可以看出，当你对别人报以微笑的时候，别人就会在不知不觉中变得心情愉悦，这就是脾气的奥秘。在现实生活和工作中，我们经常可以听到这样的话：“怎么会发生这样的事”“真没想到他是这样的人”“我真是倒霉透了”，等等。其实，只要我们换个角度去想，很多事情都太正常不过了。比如当你看到一个满面愁容的人的时候，你会觉得他的人生态度过于消极，想疏远他。但是当你了解到他的成长经历和生活遭遇是如此坎坷之后，你却很可能会可怜他，并感叹道——如果我是他，恐怕会更消极，甚至会有厌世的想法。

我们每个人的认知过程，大致会经历三个阶段：一是建立自己的初步认知；二是不断地被推翻；三是建立自己的认知体系，不断融入别人的认知。如果是一个脾气很差的人，那么这个认知过程就足以把他摧毁，甚至打入万劫不复的绝境。比如某人因为脾气不好而与某些人产生矛盾，然后被集体排挤，继而对集体怀恨在心。当



他遭到一个又一个集体排挤后，就会对整个社会产生报复心理，一旦报复行为付诸实际行动，坏脾气也就把他送上了断头台。

可以说，即使是同一个人面对同样事物，心境的好坏也会让他产生完全不同的脾气反应。而一个人在脾气好的时候，总能够做出客观合理的反应，从而确保自己的相关行为是理智的；而一个人在脾气坏的时候，通常会做出偏激的反应，相关行为也会失控。因此，如果你要做出某个决定，尤其是一些比较重要的决定，务必保持好脾气，并且进行缜密地思考，切忌意气用事，到头来后悔莫及。

最后，现代精神研究医学已经证明，不仅脾气会影响我们的行为，我们主观选择的行为，同样也会反过头来影响我们的脾气。比如美国的詹姆士博士曾经建议一位脾气时好时坏的朋友练习中国书法，结果他的脾气越来越好，到这位朋友过世的时候，已经成为朋友圈中公认的好好先生，很多以前认识他的人都觉得不可思议。这就为我们改变自己的脾气提供了可能性，所以当你意识到自己存在脾气问题时，一方面要加强理论学习，另一方面也要选择那些有益的活动，以此确保自己能够拥有好脾气。

2 坏脾气这是一种病，不能放弃治疗



脾气暴躁是人类较为劣劣的天性之一，人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。

——达尔文

陈瑜最近得了一种怪病，总是没来由的胃疼，严重的时候疼得她满头大汗，连呼吸都会产生困难。为了不影工作，她请假到医院检查，不可思议的是，所有检查指标都很正常，她的胃脏功能更是被医生诊断为良。

然而，剧烈的疼痛就是从胃部源源不断地传来，检查结果没有为陈瑜带来一丝缓解。但医生也没办法，只是猜测她工作压力太大，建议多休息。陈瑜也被未知的病痛吓坏了，她干脆辞掉工作，回到风景宜人的老家静养。可惜胃疼只是稍有减轻，时不时还会让她在半夜里疼醒。

无可奈何，陈瑜只好再一次踏上求医路，并且来到了大城市的医院。经过简单的交流之后，医生虽然不得其解，但建议她去心理科室检查。陈瑜不禁狐疑，难道自己染上了心理疾病，但她还是按照医生的建议去做了。

检查结果很快出来，陈瑜得了一种时下很流行的疾病——疑病症。具体来说，患者过于担心自己会得疾病，因而对于身体的不适感

