

脾气没了， 福气来了

别为小事纠结的40个人生态度

林庆昭◎著



人生在世，不过短短数十载，很多事根本就是过眼烟云，根本不值得挂念，何况微不足道的小事。如此说来，我们为何还如此顽固，经常为了小事和别人争执呢？争执有输赢，赢你赢到了什么，输你又输掉了什么？退一步海阔天空，如果你能拥有本书提示的40个人生态度，不再为小事纠结，心情一定快乐得不得了。记住：脾气没了，福气来了。



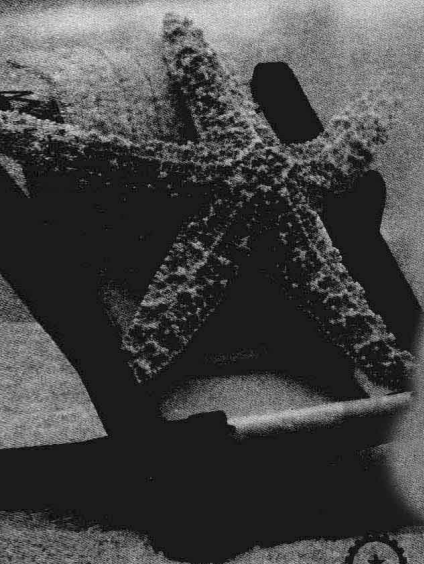
机械工业出版社
China Machine Press



脾气没了， 福气来了

别为小事纠结的40个人生态度

林庆昭◎著



机械工业出版社
China Machine Press

0822859

中文简体字版© 2011 年由机械工业出版社出版发行

本书经由出色文化事业出版社独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用

北京市版权登记号 01-2011-5720

图书在版编目 (CIP) 数据

脾气没了, 福气来了 / 林庆昭著. —北京: 机械工业出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-111-35790-2

I. ①脾… II. ①林… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 182332 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 陈朝阳

责任编辑: 程足芬

责任印制: 乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·4.375 印张·76 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-35790-2

定价: 21.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

自序

生活少不了放轻松，可是偏偏很多人把生活看得太严肃，缺乏少许的幽默感调剂，以至于经常为了大小事抓狂、沮丧，甚至不断和别人发生冲突。

相信很多人都有此经验，因为旁人的一句话，不是耿耿于怀，就是动辄勃然大怒，甚至拳脚相向；或者为了一些鸡毛蒜皮的小事，就和家人、伴侣、朋友、同学一次又一次地起争执。等到激动的情绪过后，才又懊恼和悔不当初。

有一次，苏格拉底带一位学生来到他家，刚好苏格拉底的太太正在发脾气，当着学生的面掀桌子。

学生看了很生气，说：“就算是师母，也要有个师母的样子，真是太过分。”

苏格拉底一点都不沮丧，反而心平气和地说：“上次我去你家，不是有一只母鸡从窗户外头跑进来，把桌子弄得乱七八糟吗？那时我们不都没有生气吗？”

多一分舒畅，少一分焦虑；
多一分真实，少一分虚假；
多一分快乐，少一分悲苦。

为别人恼怒对自己是一种很大的损失。

其实，来自生活中的许多苦闷、烦恼，往往是由于自身喜欢生气、斤斤计较，如果不懂得放松心情，即使遇到一些芝麻绿豆大的小事，也会愁眉苦脸或气得咬牙切齿，日子当然过得不快乐。

唐代著名的慧宗禅师经常到各地讲经弘法。有一次，临行前他吩咐弟子要好好照顾寺院的数十盆兰花。弟子们深知禅师喜爱兰花，因此非常小心谨慎地看顾。

可是，一天深夜狂风大作、暴雨如注，偏偏弟子们一时疏忽，当晚将兰花遗忘在户外。第二天清晨，弟子们望着眼前倾倒的花架、破碎的花盆和憔悴不堪的兰花，后悔不已。

几天后，慧宗禅师返回寺院，众弟子忐忑不安地上前迎候，准备领受责罚。得知原委，慧宗禅师泰然自若，神情一如往昔的平静安详，宽慰弟子们说：“当初，我不是为

了生气而种兰花的。”

就是这么一句平淡无奇的话，在场的弟子们听后，肃然起敬之际，有如醍醐灌顶，顿时大彻大悟。可不是吗？在现实生活中，很多人时常心为物役、患得患失，让过度的自我意识武装敌对，让过多的欲望占据心灵。正因如此，本来可以过得很自在很快乐很幸福的生活，在心浮气躁之中，错过了多少快乐和幸福！

仇恨永远不能化解仇恨，
只有慈悲才能化解仇恨，
这是永恒的至理。

英国大政治家狄斯累利说：“如果为小事伤神，则人生就太短促了。”

人之所以痛苦，就在于追求了错误的东西。如果我们经常为许多原本应该淡忘、不值一提或可以忽略的小事，而喜欢与别人争执或愠气，只会增加自己的负担，把生活搞得乌烟瘴气，恐怕没有一天可以过得安宁。

人生在世，不过短短数十年载，很多事如同过眼云烟一样短暂，根本不值得挂念，何况是微不足道的小事。因此，我们为何还如此顽固，经常为了小事和别人争执呢？

当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东西，如果你肯放手，你就有机会选择别的。人心若执着于自己

的观念，不肯放下，那么他的智慧也只能达到某种程度而已。

当你明天开始生活的时候，有人跟你争执，你就让他赢，这个赢跟输，都只是文字的观念罢了。当你让对方赢，你并没有损失什么。所谓的赢，他赢得了什么？得到了什么？所谓的输，你又输了什么？失去了什么？

干嘛那么生气？不要因为小小的争执，远离了你的至亲好友，也不要因为小小的怨恨，忘记了别人的大恩。退一步海阔天空，别把小事放在心上，如果能学会哈哈大笑，让烦恼随它而去，心情一定无比快乐。

目 录

自序

辑一 轻松篇

想避免情绪化的方法，只要好好放松心情和经常自我反省，还有别把事情看得太严重，就不会为了任何的事情耿耿于怀。

学会幽自己一默 // 2

保持轻松的心情 // 5

沉默和微笑 // 8

学习宽宏的气量 // 11

敞开心胸坦然接受 // 14

辑二 沟通篇

人与人相处，互相坦白是维系双方关系的最好桥梁，但光是坦白还不够，必须多为对方的处境着想，别只在乎自己的感受。

解决小事趁现在 // 18

用沟通代替争执 // 21

让理智与感情均衡一下 // 24

用感谢取代责备 // 27

只要有心就能做到 // 31

辑三 自制篇

如果说固执是引起纠纷的根源，那么学会自制绝对具有改善的效果，不过如果光说不练，无谓的争执只会一再发生。

别动不动就生气 // 36

学会自制 // 39

转化倔强的脾气 // 42

可以理直，但不用气壮 // 45

学会自我反省 // 48

辑四 善意篇

无论彼此有多了解，交情有多深，最好别把话说得太难听，应该多给别人留一些退路，才不会引起对方的反感。

别因事小而不为 // 52

充满感激的心情 // 55

别用命令的语气 // 58

善意让你无往不利 // 61

别把话说得太难听 // 64

辑五 勇气篇

从自己本身改变做起，当然就不需要别人来逼迫我们。相信改变自己绝对比屈服别人来得容易，而且好处多多。

放下傲慢与自大 // 68

别犯相同的毛病 // 71

从错误中学习成长 // 74

别找借口搪塞 // 77

从自己本身改变做起 // 80

辑六 修身篇

生活中如果少了忍耐，必定什么事都要计较，什么事都看不顺眼，生活当然毫无乐趣可言。

忍得一时之气 // 84

别给自己找罪受 // 87

多一些冷静 // 90

别浪费力气 // 93

忍耐不予理会 // 96

辑七 装傻篇

凡事看开一点，用开朗的心胸看待事物，才能走出自我设置的框框，不会心情太沉重。

有些事该忘的就忘 // 100

吃点小亏又何妨 // 103

凡事看开一点 // 106

对小事该糊涂就糊涂 // 109

当做什么事都没发生 // 112

辑八 用心篇

想赢得大家的喜爱，每个人必须从自身做起，彻底做好自我反省的工作，随时注意自己的言行举止。

以礼待人 // 116

尊重别人的意见 // 119

用心聆听 // 122

多一点谦虚 // 125

注意别人的观点 // 128

—— 辑一 轻松篇 ——

想避免情绪化的方法，只要好好放松心情
和经常自我反省，还有别把事情看得太严重，
就不会为了任何的事情耿耿于怀。

学会幽自己一默

别人永远对，
我永远错，
这样子比较没烦恼。

我们每天都会和家人、朋友或同事聊天，这已成为生活中不可缺少的一部分，有时聊天能增进彼此的情感，但无意义的闲聊常是争执的起因，应尽量避免。

其实，朋友或同事间的说说笑笑，有时根本没什么大不了，即使有些过火，不妨学会一笑置之，千万别放在心上，如果过于执着或死脑筋，只会增加自己的负担。套用某个人的名言：“有这么严重吗？”让心情放轻松，事情过了就算，何苦让别人影响了自己的情绪。

从前，有个光头武士戴了一顶假发到野外打猎。忽然吹来一阵狂风，把他的帽子和假发吹落到地上，他的同伴看见了，无不哄然大笑，并且开玩笑说：“原来你是徒有其表啊！”

武士勒住他的马，并没有生气或不好意思，反而愉快地自嘲说：“这顶假发本来就不是我的，理应从我头上飞

走。这些头发已抛弃长出他们的人，现在这些头发又从我这里离开，这有什么好奇怪的？”

当一个人能够自我解嘲时，自然不会在乎别人的嘲笑，生活就不会过得痛苦，也不会和别人发生无谓的争执。

能够幽自己一默，除了自娱娱人外，别人就无法对我们造成伤害，生活自然充满欢乐。所以，懂得用幽默来化解尴尬，不但能为彼此保留面子，更可以解除双方一触即发的冲突，的确是最高明的方法。

有一次，在法案审查的会议上，美国总统林肯和反对者起了激烈的争执，气氛相当紧张。

面对剑拔弩张的场面，只要讲错一句话，就很可能爆发激烈的冲突。这时，林肯用手托着下巴，幽默地说：“你们看看，他说我是两面派，如果我是两面派，我敢用这副面孔见人吗？”

这句话让在场的人士大笑不已，同时问题也获得了解决。

还有一次，美国国会的一个委员会撰写了一份废话连篇的文件送到总统林肯的桌上，他看后觉得很无聊，风趣地说：“我可能要再活一辈子，才能看完这个报告，为什么调查委员会连一点常识都不懂呢？如果我派一个人去替我买马，我想要他告诉我这匹马有多少颗牙齿，而不想他告诉我马的尾巴有多少根毛！”在紧张の場合或敌对的情况下，借助幽默的方式化解危机，会比义正辞严来得有效，

而且不伤和气。

幽默是一帖清凉剂，具有缓和紧张情绪的功能，如果我们能学会幽自己一默，别人也会卸下武装的防备，等双方恢复平静之后，再度面对问题时，自然能化解剑拔弩张的场面。

也许有人会问，该如何培养幽默感呢？其实很简单，每天对着镜子自我嘲解，把别人的批评当成关心，只要勤加练习，习惯就会成自然。



美国前总统林肯说：“幽默和笑，是生命和欢乐、美丽的常青树。”

幽默是避免争执的最好良方，它能带给别人愉快，也会让自己感到轻松自在，何乐而不为？

保持轻松的心情

你只管活你自己的，
不必去介意别人的扭曲与是非。

相信每个人都明白情绪管理的重要性，尤其对自我情绪的管理，更是现代人不可不学的功课。

虽然大家都清楚应该做好自身的情绪管理，但是当事情发生时，很多人马上忘得一干二净，心中被激愤的怒火完全填满，完全失去理智。

在我们的生活中，多少都遇到过一些比较情绪化的人。这些人一旦闹起情绪，通常都不会讲道理，而且不管大小事情，他们总是有意见，好像觉得所有人都对不起他们。

为什么有些人会出现情绪化的反应？主要是缺乏对自己的认识和得不到安全感所致，特别是一有压力或心情烦闷时，不由自主地情绪就不受控制了。有些人由于太过情绪化，经常会为了一些小事抓狂，甚至铸成不可弥补的大错。

有一名三十多岁的男子，凌晨十二点多带着女友回家，因为浑身是汗准备洗澡，不料浴室一直被住在同一栋公寓

的房客占用。催促了好久，仍不见对方有所回应，于是怀恨在心。

等到那位房客洗完澡到阳台晾晒衣服时，这名男子到阳台找他理论，双方一言不合发生争吵，进而拉扯不休。后来，男子一时情绪失控，气愤地回房间拿出一把水果刀，趁对方不注意时朝他的左后方刺了一刀，没想到用力过猛深及心脏，顿时血流如注，房客当场死亡。

为了争夺浴室这种小事情，最后竟然演变成凶杀案件，实在让人匪夷所思，难道连等几分钟的耐性都没有吗？事实上很多人正是如此，常因为咽不下一口气而莽撞行事，逞一时之勇的结果，却是换来无限的悔恨。

也许很多人都不明白自己为什么会如此情绪化，而有些人即使明知道这个毛病不好，也极力想改掉它，却总是力不从心。

其实，想避免情绪化的方法，只要好好放松心情和经常自我反省，还有别把事情看得太严重，就不会为了任何的事情耿耿于怀。

作家托马斯·曼说：“感情用事对我的真正价值何在？简直是在愚弄我自己嘛！我为什么要盛气凌人而失去一些好朋友？”

凡事不经思考，喜欢轻举妄动，都是犯了情绪化的毛病，如果不设法制止，对人对己只有害而无害。更何况情绪好坏的反应，常会影响这个人的情感与对待事物的看法，