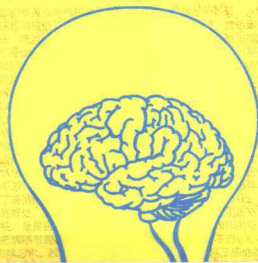


别败在感情用事上

三分感性做人，七分理性做事

张弛◎编著



教你运用最高理智驾驭自己感情的修炼宝典！

领袖之所以为领袖，就是因为已经超越了感情的束缚，不再为情所困所伤，则事业必胜。

**物无弹性物易坏，人无理性人易败
理智从事常成事，感情用事常坏事**

既不做太感情化的唯命是从的“傀儡”，也不做太理智化的斤斤计较的“机器”。
我们唯有心平气和地把情感与理智处理得恰到好处，人生才会从容不迫、心旷神怡。

感情用事，
难成大事！

“自控力”实践手册

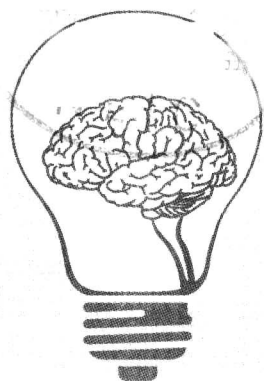


中国华侨出版社

别败在 感情用事上

三分感性做人，七分理性做事

张弛◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

别败在感情用事上:三分感性做人,七分理性做事/张弛
编著. —北京:中国华侨出版社,2013.3

ISBN 978-7-5113-3383-4

I. ①别… II. ①张… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第050778 号

别败在感情用事上:三分感性做人,七分理性做事

编 著 / 张 弛

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3383-4

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 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言 Preface

“我觉得自己压力很大，总是莫名其妙地感到空虚、烦躁，动不动就冲家人、朋友和同事发脾气，做事也总是不计后果。这样的状态，显得自己很不理性，也很让周围的人头疼、反感……我到底该怎么办呢？”

或许，这段话说出了我们许多人的心声。现实生活中，我们总是会遇到这样或那样的烦心事，如果我们能处理好，就一切顺利；如果处理不好，我们就只能在上述情境中不断徘徊而无法自拔！

我们总是说：七分理性做事，三分感性做人。一旦我们出现上述状况，我们的理性思维和感性思维就会发生混乱，不知道自己在做些什么，也不知道自己做的对不对，更不知道该如何改变这种现状。

一个好斗的武士要与禅师辩论天堂和地狱的意义。但是，禅师根本就不屑与其辩论，还出言不逊地说：“你只不过是一个跳梁小丑罢了，根本就不值得我枉费心机与你论道！”

听了禅师的话，武士异常恼怒，于是拔剑欲刺禅师。可是，禅师并不躲避，只是缓缓地说道：“此乃地狱也。”武士先是大惊，忽而顿悟。于是纳剑入鞘，拜谢禅师的点化。看到武士的此种行为，禅师又开口说道：“此即天堂”。

这个小故事告诉我们：天堂和地狱就在你的一念之间。而左右你的念想的，

就是你的理智。当你陷入愤怒丧失理智的时候，就会如这位武士一般，拔剑而起；当你走出愤怒重获理智的时候，就会如这位武士一般，纳剑入鞘。

现代社会，是一个各方面都高速运转的快节奏社会。因此，在“快”中我们的情绪往往会变得沸腾起来。这样，我们在面对爱情、工作、事业、人际关系的时候，就会难免表现得比较狂躁。这时，我们就会丧失理性的思维，身不由己地做出一些疯狂的事情。用一个词来形容，就是——感情用事。

感情用事，这是一个充满贬义的词语。当我们被别人说成是“感情用事”的时候，就意味着我们说了某些不理智的话，或者做了某些不理智的事。可是，当别人给我们这样点出来的时候，我们不仅不会收敛，反而还会把“感情用事”发展到极致！如此一来，我们就陷入了“感情用事”的怪圈——越是脾气不好，越容易感情用事；越是感情用事，越丧失理智。结果，我们的一切，都被自己的感情用事毁灭了……

想扭转自己的感情用事习惯，这当然不是一件容易的事。在本书中，笔者把感情用事的行为分别在情爱、管理、决策、处世、说话和经商这六个内容里，做了举例分析和阐述。最重要的是，本书还针对各个场景中的感情用事行为给出了切实可行的建议，帮助您对照自己的行为，查找到解决感情用事的实用方法。因此，不想让自己的人生败在感情用事上的人，就赶快拿起这本书，去寻找通向成功的金钥匙吧！

柏拉图说：理性，是灵魂中最高贵的因素。一个缺乏理性的人，就会变得非常糟糕，不管你的外在条件有多么的优秀，也不管你有多么高超的能力，一旦丧失了理智，你的灵魂中就丧失了最耀眼的气质。所以，不要再固执地感情用事了，让自己理智一点，我们才能创造更大的辉煌！

第一篇 情爱篇——爱与不爱是一种理智选择

人们常爱劝导别人：不要感情用事啊！这话说得简单，可真正做到理性思考，又谈何容易！两个人之间的爱恋，原本就没有太多的条条框框，也不讲古时讲究的门当户对，喜欢了就可能在一起。感情不是按图索骥，缘分让两个人从天南海北聚在一起实属不易，爱的时候就要好好爱，多包容，多理解。若是缘分不够，或是缘分尽了，也不必彼此伤害，给对方一个好好离开的理由，让各自能够继续好好地活下去，也是一种爱的博大胸怀。爱与不爱，都是一种选择，别感情用事。与其去恨，还不如去理解。爱是一切成功的动力，恨是毁掉自己的动力，路怎么走，要自己选择。

第 1 章 爱得理智，才会爱得明白	2
01 别因为一见钟情，就用热情“烧退”对方	2
02 冷静，死缠烂打不是爱情	5
03 暴躁、冲动使你错过爱情	8
04 波动的情绪让你经常说分手	11
05 一念执著，害了自己，也伤了别人	14
06 爱情和友情，谁该妥协	18
07 爱情不会一直火热，不要苛求彼此	21
第 2 章 幸福婚姻，经营胜于选择	25
01 爱情不是婚姻的唯一内容	25
02 没有人能够永远忍受你的“小性子”	27
03 冲动是魔鬼，冷静处理爱人的背叛	30

04.爱得清醒一点,亲密要有“间”	33
05.别猜疑,信任是婚姻大厦的基石	36
06.半糖主义,婚姻中的黄金比例	39

第二篇 管理篇——情绪化是管理者的大忌

如果一个人想要进军管理层或者正在管理层打拼,就应当理解什么是管理,可如何去管理?这就需要学一些管理学的知识和技巧,只有这样才能使自己立于不败之地。除此之外,还要知道情绪化是优秀管理者的软肋。

情绪化就意味着一个人做事莽撞,容易感情用事,往往会得罪上级,还会无意间遣下属记恨。长此以往,这样一个在夹缝中生存的管理者,很难取得什么好的成就。情绪化这个软肋,正是我们做好管理者的最大拦路虎。所以,我们要记得:一个人要想做优秀管理者,就不要感情用事,不要那么情绪化。

第3章 成功管理者必备的情绪素养

01.保持一颗清醒理性的头脑	44
02.情绪化的领导惹人“烦”	47
03.抱怨者难以担当管理大任	50
04.将性格与管理风格区分开	53
05.时刻保持责任意识	56
06.有容人的雅量,不要计较太多	59
07.先控制自己,再管制别人	62
08.得宠不骄,失宠不恼	65

第4章 依靠理智行事,合理释放情绪

01.赏罚要分明,不能凭一时兴起	68
02.别把气撒在下属身上	70
03.立足现实,避免感情用事	73

04 用理智“镇住”手下人	76
05 用幽默减少发火的概率	79
06 理性减压,保证心理平衡	82
07 女性管理者如何摆脱焦躁情绪	85

第三篇 决策篇——别在心浮气躁时作决定

当我们头脑冷静的时候,往往可以做出正确的决定,可一旦情绪受到外界的干扰,就容易变得心浮气躁,做事情就会不顾后果。

在任何时候,都别因为感情用事而做决策,因为头脑发热而做出的决策就像是一个发烧的人说的胡话那样,是不切实际的。这样不切实际的决策,必然会导致恶劣的后果。所以,我们在日常生活中要学会保持冷静,只有拥有冷静的头脑,才能产生出理智的决策。

第5章 优秀决策者必备的思维特质

01 具备沉静的洞察力	90
02 能够静下心把握全局	93
03 不因偏见而影响决策	96
04 摒弃固执己见的习惯	98
05 拒绝一切“想当然”	102
06 不因奉承而丧失判断力	104
07 时刻保持冷静的思维	107

第6章 合理做出决策,理性应对失败

01 放低姿态,理性决策	111
02 感情牵绊是决策大忌	114
03 随心所欲,只会换来失败	117
04 创业投资,盲目会坏事	120

05. 对待反对意见,戒骄戒怒	122
06. 应对重大决策带来的压力	125
07. 决策失利,不必太自责	128

第四篇 处世篇——谁都有脾气,但要学会收敛

人与人之间的交往,讲的就是“以和为贵”。“和”就是要我们在面对人们的时候,有一个好脾气,不能太过感情用事,总是情绪化、暴躁、爱憎不分等。要懂得相处之道,尊重别人、学会包容、谦虚谨慎等。

做到以上这些,我们也就练就了一个“好脾气”,那么在处理人际关系的时候自认会如鱼得水,游刃有余。这样,我们还怕铸就不了好人缘吗?

第7章 心态放平了,脾气就好了

01. 剔除嫉妒心,离理智近一点	132
02. 收起偏见,试着接纳不同的人	135
03. 不要以自我为中心,学会换位思考	138
04. 摒弃狭隘的心理,得饶人处且饶人	141
05. 适时调节,勿让他人左右自己的情绪	144
06. 切忌攀比财富,人气比金钱更重要	147
07. 培养博大的胸怀,有忍耐的气度	151

第8章 克制住情绪,别轻易生气

01. 有好脾气,才有好人缘	154
02. 制止情绪化,为人处世第一步	157
03. 别让个人冲动,造成团队损失	160
04. 管不住拳头,就会成为“刺猬”	163
05. 永远不要给朋友施加压力	166

06 没必要为了“非议”生气	169
07 仇人相见,冷静方能息干戈	172

第五篇 说话篇——成也一句话,败也一句话

希腊哲学家苏格拉底说:“当你想发脾气的时候,记住关闭你的嘴巴,免得增加你的怒气。”为什么要关闭嘴巴?为什么要避免怒气呢?这是因为发怒的话,会给自己招惹麻烦。相反,你不去生气、不去发怒,而是用理智的话语与他人交谈,那样你身边的麻烦自然就会减少很多。不仅如此,你还可能因为说了理智的话而得到意外的收获。

因此,我们在说话的时候千万不要感情用事,不要让别人觉得自己没有脑子,是一个不怎么会说话的小丑。会说理智的话语,是一门艺术,我们一定要驾驭好。

第9章 “会说话”是一种生存能力

01 管不好嘴巴,交不到朋友	178
02 憋气无用,要学会表达	182
03 什么场合说什么话	185
04 克服脱口而出的冲动	188
05 不用尖刻装“强大”	191
06 把话里的“刺”拔掉	193

第10章 沟通有技巧,难说的话不难听

01 克制住冲动,气话就不会出口	196
02 拒绝他人,没必要说“狠话”	199
03 意见相左时,说话拐个弯	201
04 谈判时,避开矛盾激化点	203
05 委婉说出“弦外之音”	206
06 批评莫伤人,就事论事	209
07 诱导比咄咄逼人更有效	212

第六篇 经商篇——商场上千万别意气用事

做生意必须理智,绝对不能感情与意气用事。所谓理智,包括注意市场需求,尊重数据显示,肯定人才才干、具备充裕资金,掌握秘诀专利等。万万不能一时兴奋,或偶然发泄而做任何投资。

生意的成功,是绝对不会建筑在意气与情绪上头的。想要做到理智地面对商界风云,当然不是一件容易的事情。但正是因为不容易,我们才更应该努力,否则我们的事业就会因为一时冲动而打了水漂。

第 11 章 创业者必备的心理素质 218

01 沉稳:做生意最忌讳意气用事 218

02 谨慎:不要因为友谊而冲动 221

03 冷静:有勇无谋成不了大气候 224

04 踏实:做生意要稳妥前行 227

05 清醒:企业里,亲人未必是亲信 231

06 淡定:正确看待生意场上的沉浮 234

第 12 章 意气用事是成功的绊脚石 237

01 要能委曲求全,以小搏大 237

02 谈判桌上,情绪不能失控 240

03 遇到困难不能破罐子破摔 243

04 与其仇视对手,不如感谢 246

05 别为“不义之财”迷失心智 249

06 赚钱重要,但健康比钱更重要 252

07 理智应对情绪化的对手 255

第一篇 情爱篇

——爱与不爱是一种理智选择

人们常爱劝导别人：不要感情用事啊！这话说得简单，可真正做到理性思考，又谈何容易，两个人之间的爱恋，原本就没有太多的条条框框，也不讲古时讲究的门当户对，喜欢了就可能在一起。感情不是按图索骥，缘分让两个人从天南海北聚在一起实属不易，爱的时候就要好好爱，多包容，多理解。若是缘分不够，或是缘分尽了，也不必彼此伤害，给对方一个好好离开的理由，让各自能够继续好好地活下去，也是一种爱的博大胸怀。爱与不爱，都是一种选择，别感情用事。与其去恨，还不如去理解。爱是一切成功的动力，恨是毁掉自己的动力，路怎么走，要自己选择。

第1章 爱得理智,才会爱得明白

01. 别因为一见钟情,就用热情“烧退”对方

一见钟情,这并不是传说。现实中,有很多一见钟情的例子,有的修成正果,而有的却不幸夭折。这其中的原因五花八门,但是最明显的一个原因就是:一方太热情。

所谓“一方太热情”,就是当一个人对另一个人一见钟情的时候,情感流露得太强烈,不管对方感受怎么样,只以自己的感情为依托去展开追求。虽然,这样火热的爱很令人感动,但是有时候这样的爱,还会给人一种霸道的感觉,让对方产生窒息感。

小敏是一个大型超市的售货员,人长得清秀,性格也好,对顾客总是笑脸相迎,很是热情。因此,很多顾客都喜欢来买她销售的商品。可是,最近这个爱笑的售货员小敏却总是苦着一张脸,还显得很疲惫的样子。

原来,一个姓陈的顾客向她表白,说对她一见钟情。这是好事,有人追求,还是一见钟情这么浪漫,小敏怎么会不开心呢?

其实,小敏是个恬静、乖巧的女孩,对一见钟情式的感情没有什么安全感。但是,这个姓陈的顾客却不解其意,总是买花买礼物地在超市门口等她下班,更甚的是在上班时间去向小敏表达“浓浓的爱意”,惹得小敏的同事都羡慕不已。

当然,背后议论小敏的话也很多,这严重影响了小敏的正常工作。没有办

法,小敏就婉拒了他。可是,被爱情冲昏了头的小陈,并没有停止自己的追求。而且,他不知道从哪里得知了小敏的住处,晚上还经常在她家楼底下制造“浪漫”。可是,小陈的这系列的行为不仅没有追到小敏,反而还使小敏很反感他,看见他就慌忙躲起来。最终,小敏明确地对小陈发出了“警告”,而且还换了工作。

从这个故事中我们可以看出,这个姓陈的顾客的“一见钟情”确实太火热了,火热得让对方窒息、恐惧。这样的爱很有压力,很难给女孩子舒心的感觉。小陈太热情、太感情用事了,不知道冷静地分析一下对方是否喜欢自己这样的追求方式,就火热地展开了自己的爱情攻势。结果,浪漫的“一见钟情”被他的热情给“烧”没了。

诚然,一见钟情的爱情是可遇不可求的。可就因为它的珍贵,我们才更应该冷静地思考一下:怎样才能使这个美妙的感觉衍生出一朵爱情之花?是霸道地展现自己的火热,还是尊重对方的感觉?

恋爱时,很多人都坚信一见钟情是爱情,门当户对的相亲是无奈的选择。所以,当一见钟情发生时,没有多少人可以淡定。这样,就有了一个猛追,一个狂跑的爱情赛跑。最终的结果有两个:一个是对方被真情感动了,爱情修成正果;一个是对方被热情吓跑了,爱情夭折了。

出现两种不同的结果,原因不是热情够不够,而是你的方法好不好,有没有太多的不理智掺杂在里头。不可否认,对于爱情,谁都有激情和冲动的一面,但对于这种激情和冲动,有的人把分寸把握得很好,而有的人则把爱情的火焰烧得太旺,不仅把对方吓退了,甚至还让双方落个“同归于尽”的下场。

王志伟是某公司新来的员工,温文尔雅,笑容腼腆。进公司的第一天,他就被员工李丽定为了白马王子,可以说李丽对王志伟是标准的“一见钟情”了。通过不断的接触,王志伟感受到李丽对自己的喜爱,由于不想给她的爱情之火泼冷水,就决定两人交往一段时间看看。

可是深入了解之后,王志伟发现李丽对自己的爱火热过分,每天都要发信息

说一些“想念”之类的情话,即使天天见面,晚上还是要他给她打电话。而且,李丽每天都会拉着王志伟一起吃饭,吃什么买什么还总是询问他的意见。这样看似是对王志伟的尊重,但是却让他很受不了。因为,自己是一个刚进公司的新员工,李丽总是这样“霸占”着自己,自己根本就没有时间和别的同事相处和沟通。

于是,王志伟就和李丽说了自己的想法,希望她以后改改自己的热情,换一种相处方式。谁知,沉浸在“火热”爱情中的李丽竟然误解了王志伟的意思,以为他要和自己分手,就大吵大闹、哭哭啼啼地问王志伟自己哪里做得不好。情绪激动之下,李丽竟然还威胁王志伟自己要跳楼。

最后,经过王志伟以及其他同事的劝说和拉扯,李丽没有做出荒唐事,否则后果不堪设想。但是,对于两人日后的感情,王志伟显然已经不敢抱什么期望了。

可见,爱情不仅仅只是甜蜜和温馨,还有苦恼和危险。处理得好,就会自己的工作和生活带来益处,处理不好,还有可能闹出“同归于尽”的事端。

其实,两个人不期而遇,美丽的邂逅产生一种“一见钟情”的感觉,是一种很震撼人心的事。但是,这表面看起来完美的事情背后却往往隐藏着很大的陷阱。倘若当事人把握住那个度,把握好自己的情绪,调整好自己的理智,那么我们就能够绕开这个陷阱,收获最美好的爱情。

所以,对于爱情,我们一定要保持一份理智,感情用事永远解决不了问题。当我们第一眼看到一个人时,强烈感受到一种电光四射的感觉,这时不妨冷静下来,想一想这个人到底哪里吸引我,他真的是我要找的那个人吗?千万不要一看见对方,就猛地一头扎进那所谓的一见钟情里,让自己的热情烧退了对方原本也可能萌动了的心。

一个人想要好好生活,就不应当太过感情用事,应该保有“七分理性做事,三分感性做人”的心态。不管是对待学习、工作还是感情,这一点都是必要的。这也进一步启示我们:无论婚前热恋时的“一见钟情”,还是婚后生活时的相依相伴,都是彼此间的爱情需要,爱情既需要热情的浇灌,也需要冷静的思考。

02. 冷静，死缠烂打不是爱情

爱情，不是一厢情愿，也不是死缠烂打。当然，这并不是说面对爱情我们就得选择不作为。爱情是值得我们每一个人去把握、去争取的，但是，凡事有度，要适可而止。因为，过分的追求就属于强迫和勉强。而我们每一个人又都知道，勉强是没有幸福的。所以，面对心仪的人我们一定要保持冷静，不能太感情用事，死缠烂打来的爱情不是爱情。

以前，有一则关于因恋爱不成就对对方痛下黑手的新闻报道。报道称，合肥某中学 17 岁学生陶某强行闯入民宅，将打火机油泼向 16 岁的少女周某，并将其烧成了重伤，毁了容貌。消息一出，立刻震惊网上，引发了热议。人们在痛惜花季少女悲惨命运的同时，也在为男生的家庭教育甚至是社会教育的不到位而感到痛心疾首。

如今的年轻人，总有这样一种畸形的爱情观。在这种爱情观的影响下，我们势必会做出一些出格的事情。那么，到底什么才是避免我们遭受伤害的爱情观呢？最首要的一点就是——不要勉强对方。有了勉强就会有拒绝，有拒绝又会衍生出死缠烂打，死缠烂打之后无果的话，就不可避免地会产生“因爱不成反生恨”的悲剧。

无独有偶，这样的悲剧在继“毁容少女”之后再一次发生了：

广西玉林市下辖北流市某中学高三男生黄某，因求爱遭拒绝，竟持刀残忍将“心仪女生”杀死。2012 年 3 月 14 日，涉嫌故意杀人的黄某被检察院依法逮捕。

这两起事件，都是因为求爱被拒绝，而酿成的惨剧。其实，爱情本来就是你

情我愿的事,求爱被拒绝本身是再正常不过的事情,无须死缠烂打,或者做出一些过激的事。这样“死缠烂打,得不到就毁掉”的爱情不是真正的爱情,只不过是一个人自私的占有罢了。

真正爱一个人,我们就会给他自由和祝福,而绝不是意气用事,死缠烂打地伤害他。也许,十几岁的孩子不懂这一点,但已经成熟的我们不能再犯这样的错误了。也许你会觉得,死缠烂打就是一种坚持,一种对爱情的忠贞追求,但事实上,并不是绝大多数人都愿意享受这样的乐趣。没有人喜欢被人像苍蝇一样整天围着转。

喜欢死缠烂打的人,都会有一种疲惫的感觉;久而久之,这种情绪将会转化成为恨。正所谓“爱有多深,恨就会有多深”,当你的爱永远得不到回应时,巨大的伤痛会毁了自己,使自己一蹶不振,甚至做出极端的事情来。这个时候,你的爱已经变质,变成了一种报复,一种占有,一种毁灭。

也许,你就是这样的人;也许,你的身边就有这样的人。为了他,为了自己,我们必须帮助自己和他们杜绝这种感情用事的行为。那么,我们该怎么做呢?

1.冷静一点,不妨换个环境生存

爱情很容易让人盲目,让我们深陷其中不能自拔,所以才导致死缠烂打的产生。对于此,我们就应该告诉自己:“也许,对方真的不爱我。我爱她,我想让她得到的是幸福,而不是被我影响。看来,我真的要离开一段时间,冷静地想一想问题了。”

当你能够冷静下来向自己这样说时,那么曾经的感情用事,相信你以后一定不会再犯。你还要告诉自己:“失去了过去,我将收获未来!”也许在新的环境中,你会遇到真正属于你的爱人,那个时候你再回头看自己的过去,会发现曾经的自己是多么可笑!

2.给对方说话的权利,用冷酷的语言唤醒自己

为什么我们要死缠烂打?很大的原因是我们活在了幻想之中,总以为对方是