

JR人际自助丛书之五

主编 / 方洲

怎样不受气

李刚义
菊薛凯
孙剑波



中国文联出版社

- ☆人人都会受气，关键看你怎样看待它
- ☆最好的报复就是比你的对手过得好
- ☆不受气的第三定律：塑造一个不好惹的形象
- ☆人往高处走，“气”往低处流。懦弱必然受气

怎样不受气

作者：李 刚 义 菊
薛 凯 孙剑波

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样不受气/方洲主编. —北京:中国文联出版公司,
1998. 11

ISBN 7-5059-3200-4

I. 怎… II. 方… III. 人间交往-情绪适应-普及读物
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 32763 号

书 名	怎样不受气
主 编	方 洲
版式设计	关惠娟
出 版	中国文联出版社发行部
发 行	农展馆南里 10 号(100026)
地 址	全国新华书店
经 销	王 军
责任编辑	胡元义
责任印制	三河市艺苑印刷厂
印 刷	850×1168 1/32
开 本	154 千字
字 数	8
印 张	2 页
插 页	1998 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
版 次	ISBN 7-5059-3200-4/I·2421
书 号	14.80 元
定 价	

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

本书核心观点

人人都会受气，关键看你怎样看待它。

一、**确定自己行为的界限**。一个人知道自己是干什么的，就不会对自己能力范围之外的事太在意；一个人专注于更高远的目标，就不会因为小的损失与冒犯而受气，就不会和低水平的人一般见识。

二、**培养自己的正气**。培养正气的核心是善于站在多数人的立场上来处理人际关系。有正气的人没有人敢轻易招惹，因为得罪了正气，就得罪了多数。

三、**善于在群体中树立不好惹的形象**。气往低处流。许多人受气，是因为他们在别人眼里就是个容易欺负的形象；许多人不受气，是因为他们在别人看来就是不好惹。

四、**勇于突破第一次**。害怕往往是从无知产生的，摸清对方的底牌，你就会发现对方并不可怕。

五、**原则问题决不退让**。原则是你立身处世的根本，一旦退让，就再也无法在社会中立足。

六、**最好的报复是比对方过得好**。

序言 俯视受气现象

方 洲

《怎样不受气》是 JR 人际自助丛书之五。

受气现象是生活在这个世界上每个人都要遭遇的，也是绝大部分中国人感受强烈的问题。一个人不能正确地看待受气现象，不能正确地处理受气问题，你的生活就难以安宁，你的事业就难以顺利地发展，你的健康就可能受到影响。本书深入研究了人与人冲突中的种种心理现象，提出了克服受气的四大法则。本书还告诉你：**人人都要受气，大人物也不例外**。克服受气光靠中国传统文化告诉你的“糊涂”与“忍”是行不通的。一个人要想从种种琐碎的受气现象中超脱出来，关键问题是内心要有高远的有价值的东西。这样才能做到不和一般人“一般见识”。在大量的冲突中，光靠中国人的种种阴柔之道不可能解决全部问题，我们还应当涵养自己的正气，塑造强硬的个性与形象，摆脱懦弱，勇敢地突破第一次……

JR 人际自助丛书已推出两本书：《怎样赞美别人》和《怎样和领导相处》，这两本书上市之后，非常畅销，受到了读者的热情肯定，我们共收到 2000 多份“读者调查表”，广大读

者对这两部书给予了很高的评价，也提出了非常中肯的意见。其最集中的意见是这两部书的具体事例不够充实。现在我们又推出了这套丛书的之三、之四、之五：《寻访脸皮学院》、《小人研究》、《怎样不受气》。我们充分吸收了广大读者的意见，力求做到理论联系实际，可操作性强，事例充实、贴切，可读性强。希望得到喜爱这套丛书的广大读者的指正。

我国目前的人际自助类图书已经出了很多，但大多引进于美国、日本、港台。这些书中有不少优秀之作，如卡内基的《人性的弱点》和拿破仑·希尔的《人人都能成功》，但这些著作都存在一个问题，就是无法针对中国的具体国情。我国是一个历史悠久、传统包袱异常沉重的国家。传统的东西已化为习俗，社会心理和集体无意识融合在中国人的血液之中，其中的很多东西成为中国人走向市场经济，赢得健康心理和成功人生的障碍。JR 人际自助丛书力图突破这一难题，写出真正适合中国人的人际自助作品，解决中国人自己的生存难题，扫除旧传统布在我们心灵上的蛛网，同时以现代的眼光重新认识传统中优秀的东西，以健康的心灵和顽强的生存能力走向这充满竞争的社会。

1998 年 10 月于北京 JR 人才调查中心

目 录

序言 俯视受气现象 方 洲

第一章 人人都会受气 1

- 一 人人都会受气 2
- 二 中国人为什么如此容易受气 9
- 三 关键是怎样看待受气 13
- 四 大人物怎样看待受气 18
- 五 不受气的四大原则 26

第二章 不受气的四大定律 36

- 一 第一定律：确定自己行为的界限 39
- 二 第二定律：培养自己的正气 74
- 三 第三定律：在群体中树立不好惹的形象 85
- 四 第四定律：敢于突破第一次 96

第三章 哪些类型的人最易受气 105

· 2 · 怎样不受气

一 软弱型的人易受气	107
二 自私狭隘的人易受气	110
三 缺心眼的人易受气	114
四 过度敏感的人易受气	117
五 有明显缺点的人易受气	121
六 不得志的人易受气	123

第四章 哪些类型的人最不易受气..... 126

一 胸怀宽广的人不易受气	127
二 德高望重的人不易受气	134
三 性格强硬的人不易受气	136
四 思维周密的人不易受气	140
五 有专业特长的人不易受气	143

第五章 “糊涂”和“忍”就不受气吗？

.....	146
一 忍和糊涂究竟是怎么回事？	147
二 第一次忍的后果可能带来接二连三的忍	149
三 为忍寻找积极的理由	157
四 确定忍的界限	170

第六章 克服受气的有效方法 180 |

一 通过交际弥补自己的弱势	180
二 一旦卷入冲突，就不能怕付出代价	187

三	原则性问题上，绝对不能退让	192
四	靠提高自己的实力解决问题	198
五	适可而止，给对方留下余地	203
六	表现正气，争取多数人的支持	208
七	利用法律手段和媒体解决问题	212
第七章	口才是战胜受气的有力武器	217
一	把握语言反击的有效性	222
二	运用口才进行反击的六大技巧	225
读者来信辑录.....		239

第一章 人人都会受气

人人都会受气，没有人能够例外，这是本书的核心观点之一。这个观点之所以有提出和阐释的必要，是因为它常常为人们所忽略。如果我们能够认识到“受气”是一种普遍存在的社会现象，我们就会少些激愤和不平，多些平和和冷静，从而能够以理智的态度去分析它、疏导它、战胜它。既然人人都会有气受，那么，为什么对于同一件事有人暴跳如雷，而有人又能一笑置之呢？关键还在于我们怎样看待自己所遇到的事情，想开了、彻悟了，自然是“别人气我我不气，心中自有准主意”，而想不明白者，则成了“人不气我我自气，生活样样不如意”。这里，我们的首要任务，就是要帮助你认清楚“受气”现象发生、发展的规律，树立起正确的“生气”观。

一 人人都会受气

什么是受气呢？它是指一个人因为不能避免尚未发生或者已经发生的种种挫折、困难、压力、打击、报复、嘲笑、挖苦等消极事态，而在心理上产生的某种与生气相伴的委屈、羞辱、窝囊和愤怒的感受。

从这个定义中，我们可以看到，“受气”这种现象之所以会发生并成为问题，既有其客观上的原因，又必须具备一定的主观条件。外部环境对人形成的负面刺激，只有作用于这个人特定的心理结构，才会使人们产生“受气”的感受。当然，我们也不能排除有的人戴着“有色眼镜”看待自己的生存环境，主观上歪曲现实中发生的种种事件，看什么都不顺眼，总觉得别人对自己抱有敌意，因而总是自己找气受。

了解到“受气”现象产生的主、客观条件之后，我们就会进一步发现，在我们的现实生活中，这些条件无时不在、无处不有，极易让人“接受”或拥有。这就从根本上决定了“受气”现象的普遍性。

首先，在我们的周围处处充满了挫折和矛盾。

俗语云：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”在这个世界上，有的人要活着，有的人希望过得更好，出

于自利（这并不等于“自私”）的考虑，大家都在努力争取和维护自己的生存和发展利益。而在社会发展的一定阶段，这种利益的总量又是一定的，并且常常又是不足甚至是稀缺的。这就决定了社会上必然充满着种种利益的争斗。有争斗就会有矛盾，有争斗就必然会产生强弱，强者获得了更多的利益，欲望得到满足，自然高兴；而弱者则会欲望受挫，形成了期望值与实际获得值之间的落差。因此，强弱胜负的结局，必然会在人群之中造成“受气”与“不受气”的分别。所以，只要我们活着，只要我们存在着个人的利益，人与人之间的摩擦、冲撞甚至是对立、厮杀就不可避免，“受气”就会成为我们必须承认和接受的一种生存状态。

我们的社会就像是一个大市场，在不断地分配和交换着各种各样的利益。就每一个具体的人而言，需求不同，利益就不会相同，因而同一事件所形成的利益格局及相应的心理感受就不会相同，比如：一个住房宽裕的人就不会因为赶不上福利分房而生气，因为这不是他的重大利益之所在。但是，在许多问题上，人们又有着对某种利益的相似需求，比如知识分子对职称的渴望、官员对权力的期盼以及商人对财富的追逐等。越是在那些对众人都有吸引力的地方，利益之争就越加激烈、就越易引发矛盾，并使当事人承受着巨大的心理压力。即使是成功者，在这场利益之争中，难免也会有“受气”的感觉，而失败者的这种感觉则可能会更加刻骨铭心。

其次，就人的内在心理结构而言，“受气”感作为一种消极的心理状态同样是无法避免的。

一方面，人们的心理状态总要反映一定的客观环境，当一个人长期处于一种不安全、不稳定、不友好的环境之下，经受的消极、负面的刺激比较多，其心理状态必然也会呈现出消极负面的特征，形成诸如烦躁、怨恨、气愤等感受，郁气于胸。从另一方面看，我们每个人事实上都是一个欲望的集合体，欲望为我们的行动提供了心理能量，当人们由于主客观条件的限制，未能如愿以偿地将这些心理能量转化成现实行动和客观成果时，便会产生种种消极的情绪，出现“受气”的感受。

由于我们常常无力改变自己所面对的不尽如人意的环境，由于我们的欲望常常会因种种内外约束而无法得到满足，所以，人人都会有挫折感，都会有委屈和不平，都会有“受气”的体验。

心理现象的发生和发展有着其内在的规律，只要你是个正常的人，你就要受到这些规律的支配和约束。无论年老还是年少，无论是有权有势还是一介平民，都不能逃脱。从一定意义上说，人们要维持心态上的平衡、保证心理的健康发展，多受点儿气绝对是应该的。如果一个人从未有过“受气”感，那么，其内心的欲望就会无限的膨胀，这必然要对他人产生某种可怕的威胁，其自身也必然因狂热而衰亡。同样，如果一个人从未有过“受气”感，那么他就不能从挫折中汲取教训、获得心理张力，从而形成健康

平稳的心理。这说明，一定程度的“受气”，对每个人的心理成长都是必须的，而有存在理由的事物是不可能被消灭的，正如在市场经济中，有什么样的需求便会有什么样的生产。这就从另一个角度阐明了这样一个道理，即：受气是一种无法逃避的现象，因为“气”本身就存在于每个人正常的心理活动之中。

第三，“气”决非是一种孤立的社会现象，它会在人群之间传播、扩散。

我们发现，受气现象是在人们的社会互动过程中出现的，它遵循着一个“气往低处流”的准则。在某一时间、地点及事件中，总会出现一位强势者和一位弱势者，在这种情形之下，“气”就会从强势者流向弱势者，即强势者有资本向弱势者发威，而弱势者出于利害考虑只能受气。随着时间、地点及事件的转变，这位弱势者可能在另外一种情景之中成为强势者，那么，他便有了发火的权利，找到一个“出气筒”。就这样，“气”从高处流向低处，强势者心里有气但易散，而弱势者则往往成为“气”的淤积之处，变成人人都想用来泄火的“受气包”。通过这一系列的连锁性反应，“受气”现象便会在人群中传播、扩散，从而导致“受气”现象的普遍化。

有人要发出疑问：既然“气往低处走”，那么，最有权势的人大概就不必受气了吧，这怎么能说“受气”现象是个很普遍的现象呢？其实不然。我们所说的强势与弱势是有情景限定的，一旦环境发生了变化，这种强弱对比同样

会发生变化。而且，每个人的长处、优势都是各不相同的，随着情景的转化，优势也会成为劣势。比如：一个人可能很有权力，有资格对下级发火，可是回到家中，在父亲面前他是儿子，他照样得接受老子的教训，世界上并不存在着一个可以为所欲为、不受限制的人。

有这样一组漫画故事就很能说明问题。故事说的是：一个局长对科长大发雷霆，科长只好洗耳聆听；转过身去，肚子里憋火的科长又把办事员训斥了一通，办事员也只好无语承受；受了窝囊气的办事员回到家中，便向老婆发了一通火，老婆自然也是满腹怨气；身为售货员的办事员老婆上班后，有火没处发，便对顾客发脾气；而这位受了气的顾客正是局长的夫人，她回家后，心里没好气，无名火上撞，便把局长大人也臭骂了一顿。

这组令人忍俊不禁又回味悠长的漫画，从表面上看仿佛是一副因果报应图，但从实质而言，正好反映了“气往低处流”以及“气”会在人际交往中扩散的特征，这就更说明了人们“受气”的不可避免性。

最后，我们还应注意到，在“受气”问题上，人无高低贵贱之分，只是每个人“受气”的性质和程度存在着差异，老百姓会受气，大人物同样有气受。

古语云：“兴，百姓苦；亡，百姓苦”。毫无疑问，老百姓处于社会等级中的最基层，受的气是最多的。但是，人们往往也被大人物表面上的风光和得意所蒙蔽了，大人物亦有大人物的苦衷与难处。由于大人物总是处于一种关键

性的位置，对各种重大利益的分配具有决定权和影响力，因而，也就成为各种矛盾的焦点，成为各种力量打、拉的对象。这其中所受的气，不仅压力巨大，而且还有着种种的危险性，从其强度及后果看，决不能等同于我们在日常生活中因鸡毛蒜皮所引发的那些矛盾和冲突。

林彪事件不久，中央军委处于高度紧张之中，叶剑英元帅刚刚出来主持军委工作，担子很重，几位领导在军委常常开会要开到凌晨一两点。一天半夜，江青突然闯入会议室，进门便高叫：“叶帅呀，可不得了了，你们要为我作主呀！”把开会的人都吓了一跳，以为发生了什么事了不得的大事。江青接着又说：“你们要为我作主。八一厂有人搞破坏，破坏样板戏……你们要和我一起去八一厂，把那些坏蛋揪出来。”当时的总政主任李德生忍不住问了一句：“都是什么事情啊？”“什么事情，简直是重大破坏。他们拍摄样板戏用淘汰的摄影机拍，故意拍坏。没有质量。”原来江青的发迹就与在文化界提倡样板戏有关，她长期以来一直对不能把八一电影制片厂占为己有而耿耿于怀，这次就是来想出气。然而，用这样芝麻大的小事来小题大作，中止军委的会议，让所有人都围着她的样板戏去转，也只有江青能做得出来。这时，江青还是中央政治局委员，而叶帅刚刚出来，地位未稳，所以，既不能出来阻止，驳了江青的面子，又没办法说服这个自以为是的女人。

这时，李德生出来劝解道：“江青同志，今天天不早了，你先回去休息，明天一早我就去八一厂处理这件事。”江青

把头一昂，瞪了李德生一眼，满脸更加不高兴：“回去？我今天来就是要解决问题的，不解决我不回去，我要奔袭八一厂。”李德生忍住怒火，好言相劝了半天，江青就是不听，任着性子一定要当时就去八一厂。

窝了一肚子火的叶帅，突然站起来，一拍桌子下了命令：“停止会议。走！”

江青精神抖擞地往外走，大家只好拖着疲惫的身体跟在后面。到了八一厂，江青大施淫威，批你一通批他一通，才算出了气。叶帅等人见江青语气缓和一些时，就说了几句，要大家搞好团结，做好工作，设备旧了及时向上汇报，可以更新。

等大家驱车返回军委会议室时，已是凌晨3点钟了。所有的人都觉得有一种比打仗还疲劳的累，这是一种来自内心的累，不是睡一觉能消除的累。

在当时政治斗争形势异常尖锐的情况下，为了照顾大局，身为开国元勋的叶帅同样要忍辱负重，压住火气，与仗势蛮横者周旋。在这种情况下，“受气”不仅不易，而且还闪烁出斗争的智慧。

通过以上四点的分析，我们自然而然地便会得出一个结论：人人都会受气，受气是人生中很普遍也很正常的一种现象。如果你也能把受气看作是一种正常现象而非反常现象，那么，你还会像从前那样气不打一处来吗？