

没本事,就不要瞎吹自己有能耐
坏脾气,就只能受人打击遭讽刺

多长本事, 少长脾气

DUOZHANG BENSHI
SHAOZHANG PIQI

多长本事使你意气风发, 没有本事让你垂头丧气;
多长本事使你功成名就, 没有本事让你一败涂地;
常发脾气使你众叛亲离, 宽以待人让你大获人心;
常发脾气使你气血早衰, 宽以待人让你身轻体健。

周行光◎编著



多长本事， 少长脾气

DUOZHANG BENSHI
SHAOZHANG PIQI

周行光◎编著



图书在版编目(CIP)数据

多长本事 少长脾气/周行光编著. -北京:中国电影出版社,2007. 10

ISBN 978 - 7 - 106 - 02857 - 2

I. 多… II. 周… III. ①心理卫生 - 通俗读物②个人 - 修养 - 通俗读物 IV. R395.6 - 49 B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149253 号

责任编辑:纵华跃

封面设计:阿正

版式设计:北京一鸣设计

责任校对:吴松令

责任印制:卢晓波

多长本事 少长脾气

编 著:周行光

出版发行:中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64296657(总编室) 64216278(发行部)

64296742(读者服务部)

经 销:新华书店

印 刷:北京通天印刷有限责任公司

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本:710 × 1000 毫米 1/16 开

印张/16.125 字数 200 千字

印 数:1 - 8000

书 号:ISBN 978 - 7 - 106 - 02857 - 2/B · 0075

定 价:29.80 元

前言

生活在这个世界上，每个人都渴望实现自己的价值，渴望得到别人的尊重。然而，纵观古今中外历史风云，庸碌无为者大有人在，成名成家者寥若晨星。究其根源，很大一部分是把时间浪费在那些琐屑小事上了。

人的时间是有限的，人的生命也是有限的，有的人在有限的时间里创造了无限的财富，而有的人生命却像碎纸屑一样抛散在空气中。世事多坎坷，一个人只要活着总会遇到数不尽的大事、小事、难事、易事、好事、坏事，聪明的人会趋利避害，朝着自己的目标奋斗，而愚蠢的人不管遇到什么事都会心浮气躁，按捺不住性子，对人乱发脾气，好像所有人都欠他钱似的。

人活着一定要多长本事。只有有本事的人才能更好地在这个世界上立足，才能得到社会的认同，才能让你的亲人过上好日子。假如你什么本事也没有，整天靠着别人的救济过活，而且又没有报负，吃饱混天黑，人家凭什么尊重你、好言好语对你？即使你整天在家摔盆子扔碗，也不会有人正眼瞧你一下，反而更看不起你。有本事的人就不一样了，说不定哪天会有人求你帮忙，即便你不用刻意要求什么，别人也会对你毕恭毕敬的。

俗话说“和气生财”，一个人脾气大了不仅对自己的身体不好，而且会让你的人际关系陷入困境，所有朋友都会躲得远远的。因为尊重是相互的，你不尊重别人，哪怕对方是一个远远不如你本事大的人，也会让他对你产生厌烦心理。所以，要想成就一番事业，光靠聪明才智，踏实肯干是不够的，还要有人缘。这就要求我们遇事做人学会宽容，学会隐忍，不要为一些鸡毛蒜皮的小事阻住自己的路。有时候，即使对方错，也要学会以谦和的态度来处理，尽管当时他可能不理睬，但事后一定会感激你的。

总之，做人要想成功必须“多长本事，少长脾气”。本书从多角度多层面总结了这一人生经验，并引用了许多身边的事例来论证，具有现实的借鉴性和可操作性。希望广大读者能够认真阅读，从中受益，做一个成功的人。

3. 身处逆境，要学会低头 /44
4. 以柔克刚——忍耐也需要勇气和毅力 /46
5. 忍容有度——当忍则忍，当怒则怒 /49
6. 忍让是美德，“丢面子”不要紧 /52
7. 能屈能伸，勾践三千越甲把吴吞 /53
8. 面对高傲者，适当低头不丢人 /56
9. 现实生活中惹不起的三类人 /59
10. 退一步海阔天空 /61
11. 忍者无敌——忍是一种智慧 /63

第三章 突破自我，在隐藏中发展

1. 韬光养晦——做个真正聪明的人 /68
2. 做人不能太露锋芒 /71
3. 深藏不露能成事 /72
4. 能忍会磨——要善于伪装自己 /74
5. 学会夹起尾巴做人 /77
6. 傲慢之人招人烦 /80

7. 办事做人要懂得隐藏自己 /82

8. 才不外露能成大事 /84

9. 逆来顺受，终能成事 /86

10. 以屈求伸，要有牺牲精神 /90

第四章 把压力变成长本事的动力

1. 减轻压力，放松自己 /96

2. 恐惧成功就会永远一事无成 /100

3. 挫折不等于永远失败——在逆境中站起来 /103

4. 不要为已经过去的事情生气 /108

5. “顺”有所短，“逆”有所长——学会利用自卑 /112

6. 人生不怕摔跤——跌倒了再爬起来 /116

7. 做人要能承受住误解 /118

8. 千锤百炼出真金——人生不怕重摔 /120

9. 人生难得几回搏——挑战自我，挑战命运 /124

第五章 宽恕别人，让自己获得更多

1. 有仇不报，拥抱你的敌人 /128

2. 宽以待人，以礼服人 /130
3. 有多大心胸，能成多大事业 /132
4. 人生难得糊涂——该闭眼时不要睁 /133
5. 养成宽容忍让的习惯，做一个胸怀宽广之人 /135
6. 忘记他人过错，笑对未来生活 /137
7. 不要对任何人有敌意和怨恨 /141
8. 成大事者不与人冲突 /143
9. 笑对同事间的恩怨 /145
10. 责备他人就是伤害自己 /148

第六章 情商要事生偏激，起使人生走夹板

1. 控制愤怒情绪，走出愤怒误区 /152
2. 消除愤怒的15种方法 /156
3. 理智是消灭怒火的灭火器 /158
4. 成大事者以宽容代替愤怒 /160
5. 求人办事，情绪控制很关键 /162
6. 自尊受到挑战时，学会克制 /164
7. 平息愤怒的6大法宝 /167

8. 平衡心态，从容走过人生 /171

9. 把烦人的工作变成游戏 /177

10. 自制——从愤怒走向成功 /179

第七章 愤世嫉俗难平心，企求公道太天真

1. 多言多败，多事多害 /186

2. 消除嫉妒，人生坦途 /189

3. 人生莫偏激，偏激断前程 /192

4. 莫为无法挽回的事愤世嫉俗 /194

5. 宽以待人，严于律己 /199

6. 妒忌是一种无知的表现 /202

7. 知足常乐——人生莫强求 /206

8. 吃亏是福——不要为吃点小亏发牢骚 /209

9. 情绪决定命运——影响人生的十种情绪 /211

10. “软骨头”不吃亏——做人不要太张扬 /216

11. 见贤思齐——消除嫉妒之心 /220

第八章 抛却小事天地宽

1. 不要用放大镜看人 /224
2. 做一个对小事“不在意”之人 /225
3. 抓大放小——做大事者的成功法则 /228
4. 面对生命，为小事烦恼太愚蠢 /230
5. 别太拿自己当回事 /233
6. 夫妻吵架无胜者，生活琐事莫强求 /235
7. 善于消除同事之间的小矛盾 /240
8. 为小事发愁不值得 /242
9. 小忍成大事 /243
10. 生命太短促，不能只顾小事 /246

第一章

脾气多了，伤肝伤肺伤身体

在生活中你会发现，很多脾气大的人到了老年都身体不好，不是这病就是那病，到头来弄得全家人都疲惫不堪。俗话说：“心宽体胖”。心胸宽广的人，面貌就安祥，身体就健康。耶稣说：“爱你的敌人”。不仅是一种道德说教，更是一种长寿养生之道。当然，对一般人来讲，爱敌人是一件很难的事，但是为你的健康着想，至少不应该恨敌人才对。因为愤怒、怨恨会造成一种消极的情绪，整个人都处于一种消极的状态，身体怎么会好呢？所以，我们要尽量笑对人生，笑对天下一切可能让你产生不愉快的事。这样一来，不仅可以让你身心愉悦，拥有一个健康的体魄，就是那些让你烦恼的事情也会变得容易解决了。

1. 家和万事兴——别对家人发脾气

有人将家庭比作避风的港湾，有人将家庭比作温暖的火炉，也有人将家庭比作温馨的摇篮。这些都说明了一个简单的道理：人人都关注家，人人都渴望拥有一个和谐美满的家。

中国有句老话，叫做“家和万事兴。”家，恰如其表，就像是一把保护伞，替我们挡风遮雨，祛暑避寒！“妻贤夫兴旺，母慈儿孝敬。”家庭和和睦对一个人的顺利成长，具有不可或缺的作用。

家和万事兴，中国人就认这个理儿。我们都在追求富足的生活，希望拥有一个幸福、和睦的家庭。“家和”真的很重要，因为只有“家和”，才能“万事兴”。“和”是手段，“兴”是目标，就是让我们生活过得更加幸福、安康和美满。

纵观古今中外，那些成功男人的兴盛和发达背后，无不有一个默默无闻的贤内助在支撑着；而一个女人每日灿烂的笑容，总是和丈夫的体贴息息相关。这样的事例不胜枚举。

小蔡是个幸运的人，因为她嫁了一个好老公。她丈夫是一家大公司的部门经理，虽然工作繁忙，但是他从来没有要求小蔡必须照顾家庭，照顾他，而是兼顾小蔡的需求，让她干她自己喜欢的事。小蔡现在还在读硕士学位，在学校里，每天都可以看到她灿烂的笑容，丝毫看不到压力的影子。从她的笑容中，任何人都能感受到她正在享受一个做女人的幸福。

虽然丈夫对自己没有要求，但是小蔡也会体谅丈夫工作的辛苦，尽可能地帮助他解决在生活和事业上的困难。与此同时，她在学业上取得了不小的收获。在快乐中，她依旧迎风飞翔，她热爱自己的专业，成绩总是名列前茅，另外，她还是自己所在学校百年校庆庆典上学生代表的发言者，这些荣誉都是令人羡慕的。但是，

她并没有因为学校的事情而忘记照顾自己的丈夫。

有一次，小蔡的丈夫出差回来，刚好是她忙完学校公派的事情之后，她立刻脱下工作服，不顾劳累，精心准备去迎接他的归来。而她的丈夫一方面为她的成就感到骄傲，另一方面，在得到她的爱护中又激起奋斗的动力。虽然有时候他们也会拌嘴，但是他们双方总是很快就做出让步，从而使彼此在一种相互欣赏中共同进步。可以说，他们的婚姻是成功的，是“家和万事兴”的一个典型。

“婚姻是爱情的坟墓”，这句俗语对于我们来说，早已不再新鲜了，甚至有不少人把它当作一句至理名言，因而在走进婚姻殿堂的时候，不免有些战战兢兢，生怕婚前的甜蜜和温馨都被婚后生活的琐碎所替代。

确实，婚姻是两性感情的一个里程碑，也是恋爱时期感情的结束，然而走进婚姻的人们，需要的是另外一种爱情。这种爱情已经失去了过多的包装、虚幻和浪漫，而是有了更多的平淡与真实。它要求双方对彼此的感情做进一步的接触，需要的是另外一种更亲密的爱情，从而把各自的生活完全重叠起来。

结了婚的男人无法再像往日一样，保持自己完全的独立，或者回到父母家中，寻求他们的慰藉。女人也不能再像恋爱时那样春风得意，衣来伸手，饭来张口般享受男人的宠爱。反之，夫妇双方都要面对工作和日常生活中遇到的一切繁琐的事情和不快的矛盾，甚至还会因此争吵，会大动肝火，从而闹得家里鸡犬不宁。

当人们真实地面对生活，包括无数的挫折和风雨，也包括柴、米、油、盐的生计安排时，夫妇也许会产生一种挫折和气馁的情绪。这些似乎再一次印证了“婚姻是爱情的坟墓”的说法。然而事实上婚姻本身是无所谓好坏的，成败全在于你自己。婚姻的目的是为了建立一个新的家庭，延续你的爱情，并为你的爱情果实建立一个贮存地。

在现实中，许多夫妇婚后感情与日俱增，两情相悦，恩爱有加，爱情之花常开不败。究其原委，全在于夫妻感情巩固、发展得法，追求一种平淡、恬然的生活。其实，只要你善于经营这种亲密而现实的爱情，不要轻易对爱人发脾气，你们的爱情也会继续发展、升华，绝不会被扼杀在婚姻的摇篮中。

对孩子来说，“家和”也非常重要。一个孩子呱呱落地，来到这个世界，当他睁开惺忪睡眼，第一眼看到的可能就是他的家，他的父母。家是子女的第一起跑线，是塑造子女健全人格的第一环境，是父母与孩子共同学习，一起成长的发展空间。

如果一个家庭被吵架、暴力、酗酒、婚外情等等问题困扰，孩子受其影响是无疑的。若夫妻感情不和，家庭气氛紧张，父母不仅无心照顾孩子，甚至还会将孩子当作“出气筒”。这种家庭氛围会使孩子感情上很痛苦，精神上很压抑，健康和智力都会受到严重影响。

心理学研究表明，从小就生活在气氛紧张的“缺陷家庭”中的孩子，智商一般都较低，并且存在着不少心理问题；而生活在恩爱和睦家庭中的孩子，不但心理比较健康，智商也要较前者高。

父母离异往往会在孩子的心里投下阴影，容易造成孩子压抑、自卑、孤僻、冷漠的性格。单亲家庭的孩子，因为受父母离异的影响，致使心理多憎恨、少爱心。这些孩子，由于心理发育还不成熟，容易受伤害而变畸形，如不小心呵护，最终很有可能会走上犯罪的道路。

所以做人要有为人和善的“心眼”，不仅在社会交往中要少发脾气，在家庭中更要少发脾气。人性和善是美丽的一面，同时也是赢得尊重的一种方式，调整自己的心境，充分发挥它的优点，世界才会变得更美好。

2. 抱怨，损人不利己

有很多事情，必须要做或者已经做了，我们就不要不停地抱怨了，因为抱怨不仅往往于事无补，相反，还可能适得其反。

在日常生活中，在单位上下级之间、同事之间，当觉得自己受到不公平待遇的时候，许多缺乏自控力的人，就会立刻表现出不满、愤怒的情绪，甚至暴跳如雷，大骂一通，而这些行为，除了发泄了一下自己的情绪之外，于对方却无丝毫的影响，不仅白白耗费了力气，还可能会引来别人的误会，让自己受到更深的伤害。

刘艳是一家公司的行政助理，被同事们当成公司的“管家”，事无巨细，都要找她才行。这样一来，刘艳每天事务繁杂，忙得团团转，牢骚和抱怨也就成了家常便饭。

这天一大早，就听刘艳抱怨：“烦死了，烦死了！”旁边一位同事皱皱眉头，不高兴地嘀咕着：“本来心情好好的，被你一吵也烦了。”

其实，刘艳性格开朗，工作起来认真负责。虽说牢骚满腹，该做的事情却一点也不曾怠慢，比如维护设备，购买办公用品，通讯费，买机票，订客房……整天忙得晕头转向，恨不得长出八只手来。再加上为人热情，中午懒得下楼吃饭的人，还常常请她帮忙叫外卖。然而，刘艳就是这样吃苦费力，也没落下个好人缘。原因很简单，她太爱抱怨了。

这时，刚交完电话费，财务部的小李来领胶水，刘艳有些不高兴地说：“昨天不是刚来过吗？怎么就你事儿多，今儿这个、明儿那个的？”抽屉开得噼里啪啦，翻出一个胶棒，往桌子上一扔：“以后东西要一起领！”小李有些尴尬，又不好说什么，忙陪笑脸：“你看你，每次找人家报销都叫亲爱的，一有点事求你，脸马上就拉长

了。”

大家正说笑着呢，销售部的王娜风风火火地冲进来，原来复印机卡纸了。刘艳的脸又立刻晴转多云，不耐烦地挥挥手：“知道了，知道了，烦死了！和你说过一百遍了，先填保修单。”单子一甩：“先填一下，我去看看。”刘艳边往外走边嘟囔：“综合部的人都死光了，什么事情都找我！”对桌的小张气坏了：“这叫什么话啊？我招你惹你了？”

刘艳态度虽然不好，可整个公司的正常运转还真是离不开她。虽然有时候被她抢白得下不来台，可也没有人说什么。怎么说呢？她应该做的不是都尽心尽力做好了吗？可是，那些“讨厌”、“烦死了”、“不是说过了吗”……实在是让人听着不舒服。特别是同办公室的人，刘艳一叫，大家头都大了。

年末的时候，公司民意选举先进工作者，大家虽然都觉得这种活动老套可笑，暗地里却都希望自己能榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到肯定呢？领导们认为先进非刘艳莫属，可一看投票结果，50多份选票，刘艳只得了12张。

有人私下说：“刘艳是不错，就是嘴巴太厉害了。”

刘艳也很委屈：“我累死累活的，却没有人体谅……”

什么叫费力不讨好？就像刘艳这样，工作都替别人做到家了，可嘴上为逞一时之快，抱怨上几句，结果前功尽弃。冷语伤人，说者无心，听者有意，既然做了，就心甘情愿些吧，抱怨是无济于事的，相反，还会埋没你的功劳。

3. 仇恨的烈焰先烧伤自己

仇恨是一种情绪，每个人在不开心的时候总是会具有这种情绪，似乎觉得这样就可以让自己平衡了。然而事实上这种心态是大

错特错的，仇恨不仅伤害不了敌人，反而会来伤害自己。

我们平常总是说，仇恨伤不了对方一根毫毛，却把自己的日子弄得像地狱一般。那么仇恨别人是如何转移到伤及自己的呢？《生活》杂志上曾登载了一篇关于“报复会毁掉人的健康”的文章，是这样说的：“高血压患者最主要的个性特征是容易仇恨，长期的愤恨造成慢性心脏疾病，导致高血压的形成。”

所以，耶稣所谓“爱你的敌人”，不仅是道德上的训诫，同时也是在宣扬一种养生之道。当耶稣说：“原谅他们七十七次”时，他无疑是在告诉我们，如何避免高血压、心脏病、胃溃疡以及过敏性疾病。

一份警方报告中说：“一位咖啡店老板，因和厨师意见不和，一怒之下他竟抓起左轮手枪追杀厨师，结果造成自己心力衰竭倒地不起。验尸报告宣称：他因愤怒引发心脏病而死。”

事实证明，仇恨最容易损害一个人的容颜。相信大家都看到过一些女士，她们因为怨恨而脸生皱纹，由于悔恨而表情僵硬的情形。这时，再好的外科整形对她们容貌的改进，远不及因宽恕、温柔和爱意所能改进的一半。

试想，如果我们的仇人知道，由于对他的仇恨正在消耗我们的精力，使我们精疲力竭、社会关系老化，搞得我们心脏发病、未老先衰，难道他不会拍手称快吗？所以，就算我们没办法爱我们的敌人，起码也应该爱惜我们自己，不要让敌人控制我们的心情、左右我们的健康。

莎士比亚说过：“仇恨的烈焰会烧伤自己。”反之，宽恕敌人会让我们有意想不到的收获。

二战期间，有一位叫伦纳的年轻人来到瑞典，急需找到一份工作。由于他通晓好几种语言，很想找个在进出口公司担任文书的工作。可是，大多数公司都回信说，因为战争的缘故，他们目前暂时