

头等人，有本事，没脾气；
中等人，有本事，有脾气；
末等人，没本事，有脾气。

连山 编著

别让 坏脾气 害了你

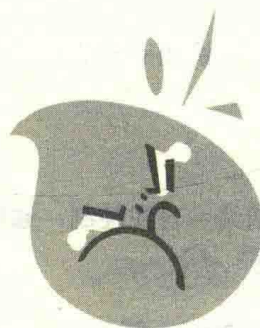


坏脾气是健康的杀手，是人际关系的红灯，是成功的绊脚石

Bad
Temper



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS



别让 坏脾气 害了你

连山 编著

头等人，有本事，没脾气；
中等人，有本事，有脾气；
末等人，没本事，有脾气。

大字图书馆
藏书章



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

别让坏脾气害了你 / 连山编著. — 杭州: 浙江工商大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5178-2209-7

I. ①别… II. ①连… 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 (2017) 第 132477 号

别让坏脾气害了你

连山 编著

责任编辑 周栩宇 谷树新

封面设计 思梵星尚

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 北京东方视点数据技术有限公司

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 18

字 数 276 千

版 印 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2209-7

定 价 48.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

前言

发脾气，是生活中常常碰到的现象。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既伤害别人，又伤害自己。发脾气，能解恨，但很可能会使人走极端，将人的感情撕碎，此后即使心灵的伤口愈合了，也抹不去留下的疤痕。很多人都是因一时的脾气而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终身的，有互不来往的，有遭受报复的。有人因脾气不好，在家中气走了爱人，疏远了孩子；有人因脾气不好，在社会上得罪了朋友，失去了贵人；有人因脾气不好，在单位里惹怒了上司，丢掉了工作。一个人很可能因为脾气不好而掩盖掉自己身上所有的优点，使自己的人生一败涂地。因为脾气不好的人，常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。有人做过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方脾气好作为条件之一。根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个脾气不好的人，常会使这个家庭或集体笼罩在不祥的气氛之中。一个脾气不好的人，走到哪里都会被别人视为害群之马，敬而远之。

心理学中有一个“野马结局”最能说明坏脾气的害处。非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。不管野马怎样暴怒、狂奔，就是拿这个小家伙没办法，吸血蝙蝠可以从容地吸饱再离开，而不少野马被活活折磨致死。动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少，远不足以使野马死去，野马的死因是暴怒和狂奔。对于野马来说，吸血蝙蝠只是一种外界的挑战，一种外因，而野马对这一外因的剧烈情绪反应才是造成它死亡的最直接原因。人在生活中难免会遇到不顺

心的事，如不能平和待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷、大发脾气，会严重危害自身健康。动辄发脾气的人很难健康、长寿，很多人其实是“气死的”。愤怒的情绪是一个误区、一种心理病毒，它同其他病毒一样，可以使你重病缠身、一蹶不振，甚至会影响到你的生活、工作、学习和命运。因为坏脾气而导致人生随之改写，走向失败的境地，实在是一种很愚蠢的行为。因此，我们一定要告诫自己，千万不要让坏脾气害了自己！包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，可谓善莫大焉。

人生就是这样，只有脾气好了，才能获得成功和幸福。每当我们遇到不顺心的事时，我们实际上就站在了一个通向“祸”与“福”的十字路口，如果你大发脾气，火冒三丈，你人生的列车就会以最快的速度向“祸”的方向驶去，结果很可能是车毁人亡；相反，如果你忍住脾气，仍然以平和、理性的心态来对待不顺的遭遇，那么你人生的列车就会向“福”的方向驶去。老子说：“祸兮，福之所倚。”上天在赐给你福之前，往往先派来祸，如果你在祸面前大发脾气，那么上天就判定你不配享有福，因为你的坏脾气不但伤害了你自己，还伤害了周围的许多人，不赐予你福是给你应有的惩罚；而如果你在祸面前心平气和，懂得反躬自省，那么你就能避过祸，得到倚伏在祸后面的福。

坏脾气是导致人生失败和不幸的根源，相反，好脾气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。改变自己的脾气，命运就可以随之发生改变。如果你想拥有健康的身体，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有和谐的人际关系，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有快乐的人生，首先你要有一个好脾气。

目录

第一章 跟坏脾气说“拜拜”，你的世界才不会沉沦 / 1

操纵你的是隐蔽在内心的信念 / 1

暴躁是发生不幸的导火索 / 3

用幽默和微笑来战胜不良情绪 / 6

生气是拿别人的过错来惩罚自己 / 7

不生气等于消除坏脾气的源头 / 8

别顺着怨气燃烧自己 / 10

情绪化常常让人丧失理智 / 11

做情绪的主人，才能做生活的主角 / 13

第二章 上帝要让一个人幸福，必先使他拥有好脾气 / 16

心灵从容方富足 / 16

幸福不在外，而在自己的内心 / 18

拥有一颗感受幸福的心 / 19

幸福，从心开始 / 20

修炼内心才能到达幸福的彼岸 / 22

幸福就在懂得放手的那一刻 / 23

平常心，幸福是一种感觉 / 24

宽容是开启幸福之门的钥匙 / 25

不必跟命运争吵，学会顺其自然 / 27

建立幸福账户，给心灵多一点阳光 / 28

心头若无烦恼事，便是人间好时节 / 30

第三章 愤怒是魔鬼，让你距离“幸福之城”越来越遥远 / 32

愤怒就是灵魂在摧残自身 / 32

冲动，是幸福的刽子手 / 34

不要被怒火冲昏头脑 / 36

缺乏忍耐，容易冲动 / 37

控制愤怒情绪 / 40

愤怒有信号，多加观察 / 42

不要落入别人挖设的陷阱 / 44

总为无谓的小事抓狂 / 45

愤怒不能随心所欲 / 47

主动抑制愤怒情绪 / 48

第四章 想得开、放得下，别被坏脾气拖进痛苦的深渊 / 51

做人不可过于执着 / 51

放掉无谓的固执 / 53

不要让小事情牵着鼻子走 / 54

换种思路天地宽 / 56

下山的也是英雄 / 58

改变世界，从改变自己开始 / 60

条条大路通罗马 / 61

人生处处有死角，要懂得转弯 / 63

换个角度，世界就会不一样 / 64

适应这个变化的世界 / 66

- 第五章 给暴脾气“降降压”，踏上从容淡定的成功旅程 / 67**
- 善待自己，给压力一个出口 / 67
 - 克服紧张情绪，学会放松自己 / 69
 - 给“活得累”开个新药方 / 71
 - 摆脱压力，轻松生活 / 73
 - 尖叫可以释放压力 / 75
 - 旅游，让你的心快乐飞翔 / 76
 - 常给心灵做按摩 / 78
 - 善待压力从自制开始 / 80
 - 自由自在每一天 / 82
- 第六章 忍一时的委屈，幸运女神就会一辈子站在你身边 / 83**
- 忍耐是一种智慧 / 83
 - 忍耐是成熟的开始 / 84
 - 有容德乃大，有忍事乃济 / 86
 - 忍是人生的必要修行课 / 88
 - 苦忍的一瞬是光明的开始 / 90
 - 人生要耐得住寂寞 / 91
 - “耐烦”做事走到底 / 92
 - 忍耐——笑到最后的黄金法则 / 94
 - 学会必要的忍耐 / 96
- 第七章 凡事不钻牛角尖，做世界上最“糊涂”的聪明人 / 99**
- 糊涂的人因“傻”得福 / 99
 - 外圆内方的处世智慧 / 101
 - 形醉而神不醉，外愚而内不愚 / 103
 - 吃糊涂亏，积无量福 / 104

糊涂比聪明更显智慧 / 106

糊涂是洞明人生的智慧 / 107

花半开，酒半醉 / 108

不争，就是争 / 110

糊涂是智者最好的外衣 / 111

看穿是非得失，心中有数即可 / 113

智者守愚 / 114

难得糊涂是良训，做人不要太较真 / 117

第八章 斗气不如斗志，给暴躁的脾气换条跑道 / 119

叫嚣抵不过低头实干 / 119

反击别人不如充实自己 / 121

把别人的折磨当成前进的动力 / 123

做你自己的伯乐 / 124

善待你的对手 / 127

远离虚荣才能接近对手 / 130

在压力中奋起 / 132

找一个竞争对手“盯”自己 / 133

第九章 抛下负面情绪，遇见尘世中最健康的自己 / 136

给郁闷一个自然出口 / 136

大哭一场解千愁 / 138

千万不要堆积情绪 / 140

脾气可以被转移 / 143

给自己备个情绪“垃圾桶” / 145

告别不良情绪 / 147

找到合适的宣泄方式 / 150

找对你的出气筒 / 153

消极暗示会左右你的情绪 / 154

如何宣泄坏情绪 / 156

用笑容点燃好情绪 / 158

第十章 给欲望上把锁，贪心是与生俱来的烦恼 / 160

欲望让你的人生烦恼不安 / 160

欲望是一条看不见的灵魂锁链 / 162

名利不过是生命的尘土 / 165

尘世浮华如过眼云烟 / 167

最长久的名声也是短暂的 / 169

身外物，不奢恋 / 171

可以有欲望，但不可有贪欲 / 174

放弃生活中的“第四个面包” / 176

过多的欲望会蒙蔽你的幸福 / 177

过重的名誉会压断你起飞的翅膀 / 179

给自己的欲望打折 / 181

远离名利的烈焰，让生命逍遥自由 / 183

知足可以挪去你的各种贪念 / 184

功成身退任自如 / 186

莫为名利诱，量力缓缓行 / 188

艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园 / 189

学会控制不合理的欲望 / 191

第十一章 和气不生财，也能生出情谊来 / 194

为了使自已快乐，请先宽容别人 / 194

耐心倾听比说话更重要 / 196

与邻居和睦相处 / 198

面带微笑谈话更能拉近彼此的距离 / 200

播种美丽，收获幸福 / 202

以感恩之心善待他人 / 204

帮助别人就是善待自己 / 206

生活因付出而快乐 / 207

和陌生人接触有好处 / 209

学会用幽默化解尴尬 / 211

微笑如花开放 / 212

赞美是最好的通行证 / 214

对批评鞠个躬 / 216

爱他人，就是爱自己 / 218

给人留一个面子 / 220

第十二章 治家先治“气”，坏脾气是家庭幸福的头号杀手 / 222

早一点宽恕，会避免悲剧的发生 / 222

换位思考，走入他心灵的栖息之地 / 224

猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 / 225

在爱情的天平上，迁就等同于包容 / 227

爱情需要温柔的滋润 / 228

家庭是人生的幸福天堂 / 229

完美婚姻需要用心呵护 / 232

包容与理解是美满婚姻的保障 / 234

婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 / 236

夫妻吵架，本没什么成王败寇 / 238

婚姻如鞋子，只有经过磨合才能合脚 / 239

低头的瞬间成全了爱 / 242

欣赏你的爱人 / 243

用包容的心去对待你的伴侣 / 245

第十三章 心宽路更宽，好心态让你迅速走出失败的沼泽 / 247

每一条成功之路都会有挫折 / 247

人生的挫折不能省略 / 249

惨败的局面是大捷的前奏 / 251

信心面前，什么困难都会溃退 / 253

不要灰心，除非你达到目的 / 255

相信积极思想的力量 / 256

不要性急地想跑在失败的前面 / 258

坚持不懈，才能取得最大的奖赏 / 260

磨难让我们变得更加坚韧 / 262

低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登 / 263

冬天里会有绿意，绝境中也会有生机 / 265

站起来，可以拥抱挫折 / 267

苦楚也可掩埋在微笑之下 / 269

人生的冷遇也是一种幸运 / 270

将失败像清理蜘蛛网一样轻轻拂去 / 272

从失败的阴影里走出来 / 273

击败逆境，你就能笑到最后 / 275



第一章

跟坏脾气说“拜拜”，你的世界才不会沉沦

人的脾气有好有坏。脾气好的人无论到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能会毁掉你一世的前程。遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己恶劣情绪，养成从容不迫的良好习惯。这样，坏脾气就会与你渐行渐远，并不会再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。

操纵你的是隐藏在内心的信念

如果有人冒犯你，请先不要发脾气，发脾气是不能解决任何问题的，只会让自己过于激动，没有办法运用理性正确地看清问题，被愤怒蒙蔽了双眼、蒙蔽了心灵，从而不能正确地看清事物的本质、判断事物的好坏，这是毫无益处的。其实真正打扰我们的不是别人的行为，别人的行为不会直接作用于我们身上，真正打扰我们的是我们自己的意见，只有我们自己的意见才会对我们的行动产生影响。所以，先放弃你对一个行为的判断吧，尝试一下下面介绍的方法，也许可以让你回归理性。

第一，思考一下你和人类的关系。所有的人类都是被神明派到世上来相互合作的，而你的位置被放在他们之上，就像是牛群中领头的公牛、羊群中领头的公羊一样。如果万物都不只是原子的聚合，那么自然必定就是支配所有事物的力

量。那样的话，低级的事物必然是为高级的事物而存在的，而高级的事物之间又是彼此依存的。

第二，思考一下别人在用餐时、在睡觉时、在别的场合都是怎样的？他们遵从怎样的思想支配？在他们冒犯别人的时候，是带着怎样的骄傲？

第三，如果别人正在做着他们所做的事情时，我们不必感到不快；而人们有时候会出于无知而不知不觉地在做着不正当的事情。但对于他自己来说，他只是在追求他的真理，因为没有一个人灵魂是会放弃追求真理的。他也不愿意被剥夺宇宙赐予他的为人处世的能力，所以当他由于无知犯错而被人指责不正直、背信弃义、贪婪的时候，他是很痛苦的。

第四，要想到，你自己也和他们一样，犯了很多不自觉的错误。也许你已经纠正了这种错误，但难保你不会再犯。何况你纠正这些错误，很大程度上还是出于不纯的动机，比如出于怯懦，或者害怕失去名誉，或者其他的原因。

第五，当你断定别人在做着不正当的事情时，你也要想一想你的判断是否正确，因为很多事情也许另有隐情。我们必须了解更多，才能对别人做出正确的判断。

第六，在你烦恼、发脾气和悲伤时，想一想生命是很短暂的，也许下一秒你就会死去。

第七，困扰你的实际上并不是别人的行为，而是你对于这些行为的看法。那么消除这种看法，放弃那些认为某件事情是极恶的东西的判断，你的怒火就能够得到平息。那么怎么才能消除这种判断呢？只需要明白一个道理：别人的行为并不是你的耻辱，只有你自做的恶行才是你的耻辱；如果你为别人的行为也感到耻辱，那你就是在代替那些强盗或恶人受过了。

第八，要想一想，由于这种行为引起的烦恼和愤怒带给我们的痛苦，比这种行为本身带来的痛苦要多得多。

第九，保持一种和善的气质是令任何人都无法拒绝的，但这种和善应该是真实的、发自内心的，而不是一种表面上故作的笑容。始终和善地对待他人，即使最暴躁无礼的人，也不会对你怎么样。在条件允许的情况下，你可以用一种温和的态度纠正他的错误，你要以这种语气说：“孩子，不要这样，我们是被宙斯派

到一起来共同合作的，他将不会让我受到伤害，而你却在伤害你自己。蜜蜂，还有其他的动物，都是这样，它们都不会像你这样伤害自己。”用这样的口吻，循循善诱地告诉他这些道理，不带着任何双重的意向，不带着任何斥责、怨恨的感情，亲切和善地关心他的感受，而不要做给旁人看。

按照上面的方法，你就会发现，只要自己恢复了平静和理性，那些打扰到我们内心的事物就几乎不存在了。

心平气和的智慧

真正影响到我们的生活的，只是我们隐藏在自己内心深处的信念。所以，只要能够控制住自己的内心，我们就掌握了人生的主动权。

暴躁是发生不幸的导火索

一个人性格暴躁的最直接表现就是非常容易发脾气，因此，发脾气是一种很常见的情绪表达方式，特别是年轻人。比如，血气方刚的小伙子，他们往往三两句话不对，或为了一点儿芝麻绿豆大的事情就大打出手，造成十分严重的后果。

其实，发脾气是一种很正常的情绪表达方式。它本身不是什么问题，但如何表达情绪则是个问题。有效地表达情绪会提高我们的自尊感，使我们在自己的生存受到威胁的时候能勇敢地战斗。

脾气暴躁，经常发火，不仅是诱发、加重心脏病的因素，而且会增加患其他病的可能性，它是一种典型的慢性自杀。因此为了确保自己的身心健康，必须学会控制自己，克服爱发脾气的坏毛病。

如何有效地抑制生气和不友好的情绪呢？这主要在于自己的修养，还需要来自亲人及朋友的帮助与劝慰。实验证明，在行为方式有改善的人中，死亡率和心脏病复发率会大大下降。为了控制或减少发火的次数和强度，必须对自己进行意识控制。当愤愤不已的情绪即将爆发时，要用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，还可进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体。”有涵养的人一般能控制住自己。同时，及时了解自己的情绪，还可向他人求得帮助，使自己遇事能够有效

地克制愤怒。只要有决心和信心，再加上他人对你的支持、配合与监督，你的目标一定会达到。

一般来说，性格暴躁的人都有如下的一些表现：

(1) 情绪不稳定。他们往往容易激动。别人有一点友好的表示，他们就会将其视为知己；而话不投机，就会怒不可遏。

(2) 多疑，不信任他人。暴躁的人往往很敏感，把别人无意识的动作，或轻微的失误，都看成是对他们极大的冒犯。

(3) 自尊心脆弱，怕被否定，以愤怒作为保护自己的方式。有的人希望和别人交朋友，而别人让他失望了，他就给人家以强烈的羞辱，以挽回自己的自尊心。这同时也就永远失去了和这个人亲近的机会。

(4) 没有安全感，害怕失去。

(5) 从小受娇惯，一贯任性，不受约束，随心所欲。

(6) 以愤怒作为表达情感的方式。有的人从小父母的教育模式就是打骂，所以他也学会了将拳头作为表达情绪的唯一方式。甚至有时候，愤怒是他们表达爱的一种方式。

(7) 将在别处受到的挫折和不满情绪发泄在无辜的人身上。应当说，脾气是一个人文化素养的体现。但凡有文化、有知识、有修养者，往往待人彬彬有礼，遇事深思熟虑，冷静处置，依法依规行事，是不会轻易动肝火的。而大发脾气者，大多是缺乏文化底蕴的人，他们似干柴般的思想修养，遇火便着，任凭自己的脾气脱缰奔驰，直至撞墙碰壁，头破血流，惹出事端。

所以，情绪容易暴躁的人，提高自己的素质修养刻不容缓。

下面的八条措施将帮助你完成改变暴躁性格这一心理、生理转变过程，使你的性格臻于完善。

(1) 承认自己存在的问题。请告诉你的配偶和亲朋好友，你承认自己以往爱发脾气，决心今后加以改进，希望他们支持、配合和督促，这样有利于你逐步达到目的。

(2) 保持清醒。当愤愤不已的情绪在你脑海中翻腾时，要立刻提醒自己保持理性，你才能避免愤怒情绪的爆发，恢复清醒和理性。

(3) 推己及人。把自己摆到别人的位置上，你也许就容易理解对方的观点与举动了。在大多数场合，一旦将心比心，你的满腔怒气就会烟消云散，至少觉得没有理由迁怒于人。

(4) 诙谐自嘲。在那种很可能一触即发的危险关头，你还可以用自嘲解脱：“我怎么啦？像个3岁小孩，这么小肚鸡肠！”幽默是改掉发脾气的毛病的最好手段。

(5) 训练信任。开始时不妨寻找信赖他人的机会。事实会证明，你不必设法控制任何东西，也会生活得很顺当。这种认识不就是一种意外收获吗？

(6) 反应得体。受到不公平对待时，任何正常的人都会怒火中烧。但是无论发生了什么事，都不可放肆地大骂出口。而该心平气和、不抱成见地让对方明白，他的言行错在哪儿，为何错了。这种办法给对方提供了一个机会，能使双方在不受伤害的情况下解决问题。

(7) 贵在宽容。学会宽容，放弃怨恨和报复，你随后就会发现，愤怒的包袱从双肩卸下来，显然会帮助你放弃错误的冲动。

(8) 立即开始。爱发脾气的人常常说：“我过去经常发火，自从得了心脏病，我认识到以前那些激怒我的理由根本不值得大动肝火。”请不要等到患上心脏病才想到要克服爱发脾气的毛病，从今天开始修身养性不是更好吗？

能够自我控制是人与动物的最大区别之一。脾气虽与生俱来，但可以调控。多学习，用知识武装头脑，是调节脾气的最佳途径。知识丰富了，修养提高了，法纪观念增强了，脾气这匹烈马就会被紧紧牵住，无法脱缰招惹是非，甚至刚刚露头，即被“后果不良”的意识所制约，最终把上窜的脾气压下，把不良后果消灭在萌芽状态。

心平气和的智慧

一位哲人说：“谁自诩为脾气暴躁，谁便承认了自己是言行粗野、不计后果者，亦是没学识、缺乏修养之人。”细细品味，煞是有趣。愿我们都能远离暴躁脾气，做一个有知识、有文化、有修养的人。