

吴淡如

著

优雅是一种态度，
无关年龄

让 优雅 成为 一种习惯



台湾诚品、金石堂、博客来 书店畅销书

蔡康永、张小娴、小S强烈推荐作家！

畅销书女作家吴淡如暖心分享：人可以老去，但要优雅。

 中国 友谊出版公司

让 优雅
成为 一种习惯

吴淡如

著

图书在版编目 (CIP) 数据

让优雅成为一种习惯 / 吴淡如著. — 北京: 中国
友谊出版公司, 2018. 9

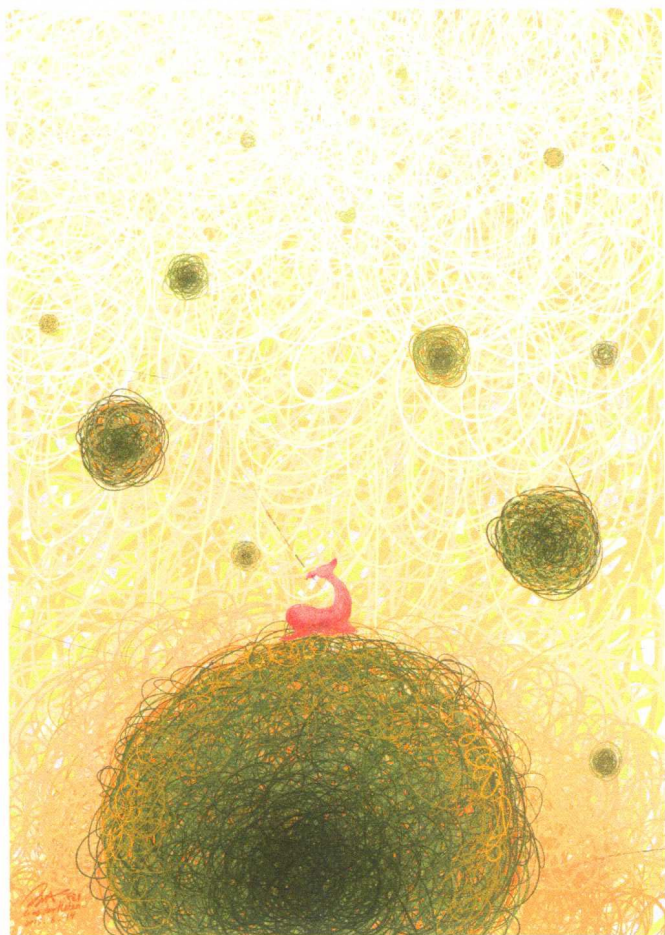
ISBN 978-7-5057-4493-6

I. ①让… II. ①吴… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825. 5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第205478号

书名	让优雅成为一种习惯
著者	吴淡如
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	河北鹏润印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 6印张 6彩插 120千字
版次	2018年9月第1版
印次	2018年9月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4493-6
定价	42.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



只要是人，就一定会生气。
但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，
往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，
因为不值得的人或东西，毁于一旦。



一问自己：“气什么？”

二问自己：“值得吗？”

三问自己：“有没有更好的方法？”

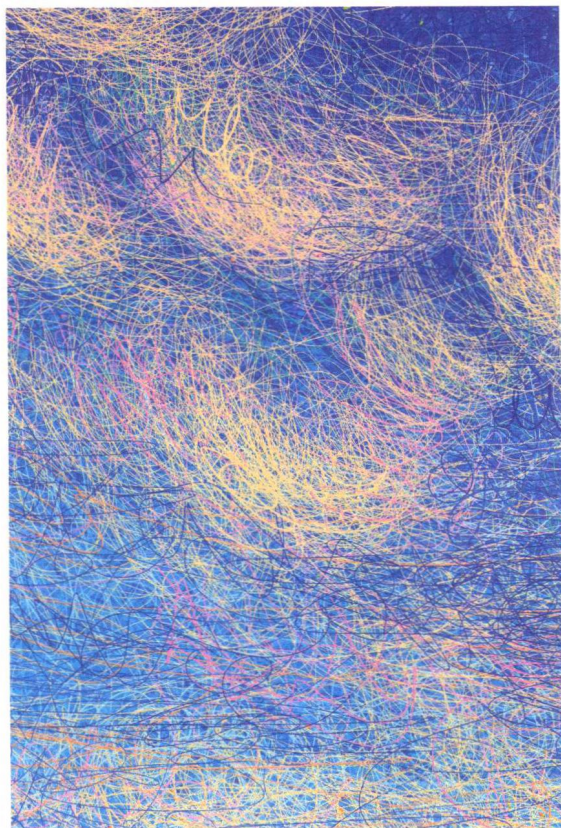
执行完，你应该已经度过“一时之怒”的最致命时刻，

接着，去执行那些比较好的方式吧！

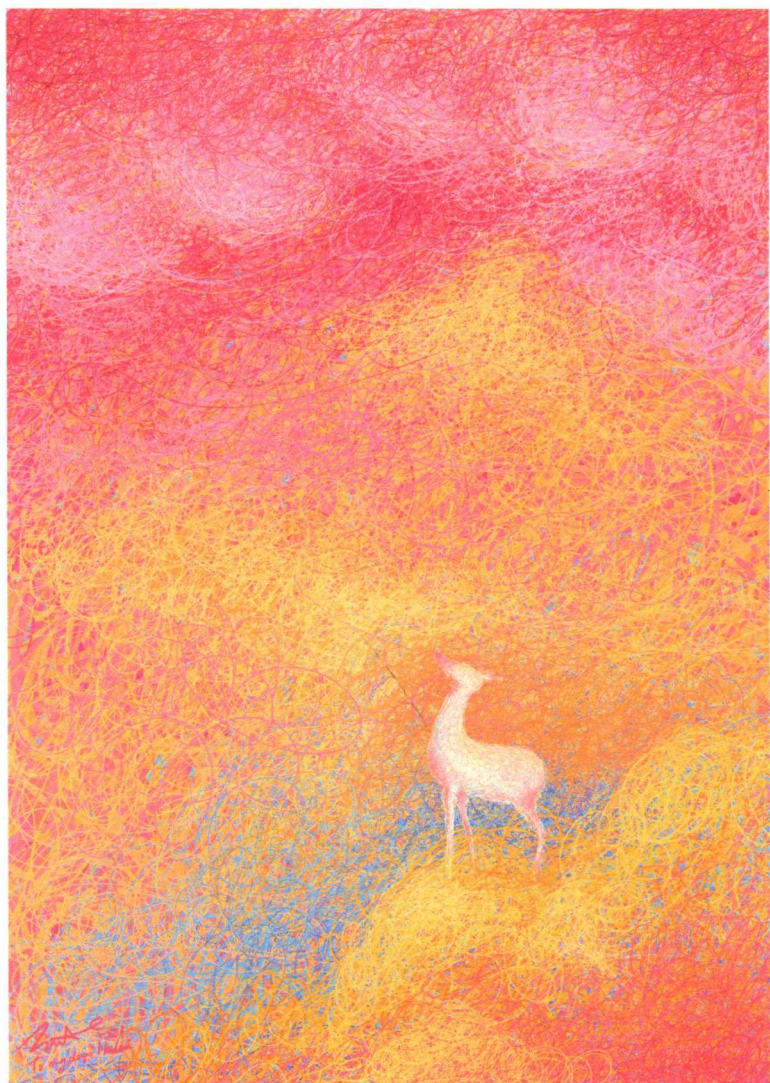




2013
to my dear Helen.



找到不会和别人发生冲突，
以及不会累积愤怒的方法，
为自己创造一个心情舒坦的生活环境。



每一种怒气都有相同的本质

对目前的我来说，出游这件事，并不只是旅行而已。

这些年来，独自外出时我通常会做一件事。

讲严肃一点，就是自我反省。

像我这么一个对待自己算蛮宽松和体谅、律己不太严的人，自我反省绝对不到自我批判的地步，只是因为换了地方，有了较多空闲的时间，可以回过头去，客观地看发生的某些事情。有时，因为你已经脱离了原来的轨道，可以更心平气和地回顾发生过的一切，从负面的事情中汲取正面的价值。有些事想通了它就没事了。

所以，即使是短短几天的旅行，虽然身体非常疲惫，但精神常变得

很饱满。

一个人，没有杂务缠身，脑袋就会比较清明，对自己情绪的变化也比较敏感。

这一天，我一个人从大阪关西机场回来。

我本来心情很好。

关西机场四楼是出入境大厅，三楼是一个巨大的购物商场，里头有各种日式土产店，也有无印良品和 UNIQLO 等。我没时间购物时，常在这里把东西一次买足。

我买了一盒相当昂贵的神户布丁礼盒，打算带给我的宝贝吃。

她还是个幼儿，非常喜欢布丁。一个布丁礼盒里只有四个小布丁，每个不到二百毫升容量的布丁，就要台币一百多元。我心想，她一定会很开心吧！过海关时，我把布丁塞进电脑包里。

我的电脑包在过 X 光安检机时，过了三次，还是无法通过。

“我可以打开它吗？”瘦小、戴着深度近视眼镜的海关人员十分有礼貌地问。

“请便。”我心想，不过是电脑和布丁嘛！我不是恐怖分子，你高兴怎么检查都可以。我以为是手提电脑的问题，他该不会以为我的电脑里藏着什么会引发炸弹的程序吧！

他详细地检查每一样东西，由于他的近视度数很深，几乎把头埋进

了我的袋子里。他很遗憾地拿出了布丁：“这个不能带，很抱歉，我必须没收它。”

“为什么？”

“那是水。”

“那不是水，是布丁。”我说。我当然明白依据法规，不可以带水过海关。

“其他的東西都可以，就是这个不可以。”

“这是在机场买的，我连包装盒都没拆开，”我说，“你们不认识这个神户布丁吗？”

“我知道，但是不能带。”

“好吧！”我无奈地摊开手，耸耸肩。他也做了同样的动作。其实，我不只摊手耸肩，我还瞪了他一眼。

喔！不只如此，其实，我心里还骂了一句脏话，写出来可能会引发纠纷，还是不说为妙。文明一点来说，就是很讨厌这种不知变通、矫枉过正的官僚。天哪，我可爱的小宝贝吃不到神户布丁了。

过了海关，我发现自己在生气，气得东西南北都分不清，必须要深吸一口气，才想起来下一步应该是要寻找登机口，在二十分钟内登机。

有三秒钟的时间，我很冲动地认为，我美好的旅行被这个败笔破坏了。哼！我为你们赈灾，努力地捐款，而你们竟然没收我的布丁！他们竟然把布丁视为炸弹！

等我深吸了三口气之后，我开始问自己：“这件事有这么严重吗？”

其实——不过是——布——丁。

我生气，只是气到自己。那个迂腐的海关人员又感受不到！

我为什么要为布丁生气？我开始问自己，我怎样才能不生气？

有几个想法在一分钟内出笼了：

一、布丁——代表卡路里，少吃一个，我可以少胖一点。

二、发生倒霉的小事，其实是来消灾解厄的。小损失是上天为我消灾，小损失赚大钱（自我催眠）。

然后，我幻想着那个戴深度近视眼镜的海关人员，偷偷藏了我的布丁，在夜深人静时，津津有味地吃着我的炸弹布丁的样子。我扑哧一声笑了起来，此时，我的怒气消了八成。

回来后，我跟朋友说了这件事。在航空公司工作的朋友一点同情心也没有地说：“是你自己笨嘛！水和胶状物本来就不能带上飞机的。”

“那他们机场就不要卖布丁啊！”我说，他没有同情心的回答又让我生气。

“你这个人很‘卢’（闽南话‘烦’）耶，那机场也不能卖水喔？”

好吧！好吧！是我无知。

当发现这件事其实是我的错时，我反而得到最大的释放。好吧！本来就是我的错，不是他们故意为难我。

许多难以化解的仇恨，其实都起因于我们认为：他们故意为难我。

如果这个地雷可以除掉，那社会版新闻上凶杀案可以少很多，朋友之间也不会起纷争，亲人之间也不会有误解。

其实，所有怒气都有相同的本质。

话说，为什么我觉得有必要写一本《让优雅成为一种习惯》的书呢？这本书，最基本的出发点，其实是写给自己看的。

我知道，我是个天生很有脾气的人，常为小事抓狂，常在心里骂脏话，常找自己麻烦。如果没有那些后天的自我对话训练，我大概会变得“生人勿近”、一无是处，只能像只在下水道里狂奔的老鼠。

至今我还是很有自己的脾气，只是已经学会如何不让愤怒把自己变成一个不定时炸弹。

是的，我，我们，都需要不生气的技术。

只要是人，就一定会生气。

但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，
往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，
因为不值得的人或东西，毁于一旦。

自序 每一种怒气都有相同的本质 / 1

第一章

看别人不顺眼，是自己修养不够 /001

只要是人，就一定会生气。

但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，
往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，
因为不值得的人或东西，毁于一旦。

爱生气的代价超乎想象 / 003

如何不失控，是人生重要的课题 / 008

聪明的女人，懂得控制情绪 / 015

迁怒是最坏的习惯 / 022

小不忍则乱大谋 / 028

不动气者得天下 / 035

看别人不顺眼，是自己修养不够 / 039

别为小事抓狂 / 043

自觉，是驱赶愤怒的良药 / 047

爱情需要温柔相待 / 054



生气也要美美的 / 061

一问自己：“气什么？”

二问自己：“值得吗？”

三问自己：“有没有更好的方法？”

执行完，你应该已经度过“一时之怒”的最致命时刻。

接着，去执行那些比较好的方式吧！

绕过他，继续走自己的路 / 063

他不是针对你 / 068

生气也要美美的 / 072

有些事情让它随风而逝 / 078

让你讨厌的人永远存在 / 086

别跟他缠斗下去 / 089

你不争会比较快乐 / 093

那些不关你的事 / 099

请保持你的恭敬 / 105

面对问题，人生会比较宽广 / 109

不要找自己麻烦 / 116