

Emotion
psychology
情绪心理学

不生气
你就赢了

QINGXU XINLIXUE
BUSHENGQI NIJIUYINGLE

冠诚◎著

“

生气，是拿别人的错误惩罚自己
生气，是因为你不够强大，别让人生输给了情绪

”

照着做，你就能掌控情绪


郑州大学出版社

Emotion
psychology

情绪心理学

不生气
你就赢了

冠诚◎著

 郑州大学出版社
郑州

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪心理学：不生气，你就赢了/冠诚著. —郑州：郑州大学出版社，2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5645 - 2233 - 9

I. ①情… II. ①冠… 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 245821 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人：张功员

全国新华书店经销

北京欣睿虹彩印刷有限公司印制

开本：145mm × 210mm 1/32

印张：8.5

字数：162 千字

版次：2018 年 1 月第 1 版

邮政编码：450052

发行电话：0371 - 66966070

印次：2018 年 1 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5645 - 2233 - 9 定价：35.00 元

本书如有印装质量问题，由本社负责调换

前 言

愤怒是一种负面的情绪，如果一个人经常被愤怒所左右，他就会迷失自我，甚至做出不理智的事情来。因为，一个容易愤怒的人，往往不懂得控制自己的情绪，久而久之，就会在失控的情绪中越陷越深。

小方是一个喜欢生气的人，脾气说来就来。身边的朋友都劝小方要收敛一点，但是他却说：“我就是这样一个人，看别人的脸色过日子太辛苦了！”很多时候，他不管对方是什么身份，也不管自己处于什么环境，别人有怎样的心情，他都是想说什么就说什么，想做什么就做什么。他从不考虑说话的后果，常常在生气的时候，说出一些让人无法接受的话，使身边的同事、朋友困窘不堪。也就是说，一切由着自己的性子来。

有一次，他向经理提出加薪的要求，但是经理没有同意。于是，他便在办公室里对经理大吼大叫。最后，他把桌子一拍，拿起公文夹往经理脸上一扔，大声说：“我不干了可以吧！”

结果第二天，他就被公司炒了鱿鱼，成了失业大军中的一员。

这就是不懂得控制情绪的后果。

那么，我们该如何控制自己的情绪呢？

的确，生活中让人愤怒的事情太多了。公交车总是误点，让人等得不耐烦；与人约会，他却迟到了半个小时；老板莫名其妙地冲你发脾气，故意为难你；孩子太活泼，在家里闹翻了天；邻居说话太难听，占你小便宜；身边的朋友不是买房就是升职，自己还在原地踏步；伴侣总是抱怨生活中的一些小事；同事之间钩心斗角，一不小心就被踢出局……

这所有的一切，都足以让人愤怒。一旦你做了愤怒的俘虏，它就会干扰你正常的判断力，让你离目标越来越远，越来越容易生气。而生气的结果，永远是对自己的伤害比对别人的伤害大得多。

因此，面对愤怒，我们要学会控制。在愤怒即将爆发的瞬间，不让自己的愤怒“开锅”，给愤怒装一个“闸门”。

心理学家认为，抑制愤怒最有效的武器是理智和冷静，面对像火山爆发一样喷流而出的愤怒，我们要理智地分析其产生的原因及解决的最佳途径，把不良的影响和结果最小化，做到“我的愤怒，我做主”。

《情绪心理学：不生气，你就赢了》一书，适合所有工作繁忙、压力重重的现代人阅读。本书告诫读者：要理智地面对他人的愤怒；管理好自己的愤怒，让其健康地发泄出来；当你面对一些以取笑别人为乐的人时，可以用机智的反击来代替你的愤怒；当你学会不去抱怨生活，用宽容、微笑去面对一切不如意时，生活会回报给你一生的好运气。

目 录

第一章 在愤怒时，要学会冷静 / 001

率性而为是冲动的祸根 / 002

小不忍则乱大谋 / 006

面对讥讽不怒不气 / 010

越愤怒越要保持冷静 / 013

给怒火装个“闸门” / 017

在愤怒时不要做任何决定 / 022

别让愤怒蒙蔽你的双眼 / 026

别让你的愤怒伤害无辜的人 / 031

只有学会自制，才能控制别人 / 035

第二章 好脾气能带来好运气 / 039

好脾气能带来好运气 / 040

好脾气能带来好人缘 / 044

微笑的力量 / 049

学会宽容别人 / 054

面对批评，保持冷静 / 058

凡事要留余地 / 063

第三章 莫拿别人的错误惩罚自己 / 067

不拿别人的错误来惩罚自己 / 068

安身立命的“护身符” / 072

保持沉默是获胜的唯一战术 / 075

怎样应付“难以相处”的人 / 079

学会原谅他人的错误 / 082

批评是无价的收获 / 086

得饶人处且饶人 / 090

第四章 用幽默化解愤怒 / 093

幽默是化解愤怒的利器 / 094

用自嘲来化解愤怒 / 098

别触及对方的“逆鳞” / 102

第五章 先处理心情再处理事情 / 105

没有好心情，干什么都不行 / 106

医治嫉妒的药方 / 109

沟通比生气更能解决问题 / 113

贬低别人的人，也会被别人看低 / 118

学会放下坏心情 / 123

在愤怒的时候转移注意力 / 127

在动怒时，要学会适度宣泄 / 131

第六章 在恰当的时机进行恰当的反击 / 135

利用对方的破绽进行反击 / 136

以退为进，把对方逼上绝路 / 142

- 让取笑者自取其辱 / 145
- 沉默是对自己最大的不公 / 148
- 用激将法查明别人的意图 / 152

第七章 生气不如争气 / 157

- 愚蠢的人只会生气，聪明的人懂得争气 / 158
- 埋头做事，才能有所作为 / 162
- 心态的改变，就是命运的改变 / 167
- 学会把打击变为动力 / 172
- 把不可能变成可能 / 176
- 用积极的行动来化解生气的情绪 / 181
- 试着把阻力变成动力 / 184
- 智者只斗志而不斗气 / 188

第八章 牢骚不能改变现实 / 191

- 用微笑来面对生活 / 192
- 牢骚满腹的负面效果 / 196
- 你的态度决定你的心情 / 200
- 努力化解怨恨，让生活丰富多彩 / 204
- 多一些理解，少一点抱怨 / 207
- 与其改变别人，不如改变自己 / 211

第九章 无怒则无敌 / 215

- 为小事生气，是浪费生命 / 216
- 怒气冲冲，伤神又伤身 / 220
- 和平相处是一门艺术 / 224
- 做自己情绪的主人 / 229

- 在逆境中学会微笑 / 233
- 对自己说“不要紧” / 236
- 释放坏情绪的方式 / 241
- “退”即是“进”，“舍”就是“得” / 246
- 你不可能事事都比别人突出 / 250
- 得饶人处且饶人 / 254
- 最大的敌人是自己 / 257
- 自我保护性的制怒方法 / 261



第一章

在愤怒时，要学会冷静

有位哲人说过：要打败一个人，先激怒他。的确，人在愤怒的状态下，经常会做出让常人难以想象的事来。因为在愤怒的情况下，思考的空间会变小，容易失去理智，意气用事，将人生带入无可挽救的境地。因此，在愤怒时，我们要学会冷静。只有冷静下来，你才能更加透彻地剖析事情的起因与发展，从中找到有利于自己的因素，学会后发制人，为自己赢得胜利。

率性而为是冲动的祸根

有人说，冲动是魔鬼。率性而为则是冲动的祸根。率性而为的人，往往不会考虑行动的后果，只是按照自己的意愿行事，其结果必然是害人害己。因为，这个世界不是只有你一个人，如果你率性而为，就会伤害到别人。而你在冲动驱使下所做的决策，也有可能是错误的，这会让你离成功越来越远。

小林进入公司两年了，可是老板一直不给他加薪。一天开完会后，小林大发雷霆，向周围的同事历数自己为公司立下的汗马功劳，认为公司不给他加薪是愚蠢的行为。说到激动处，竟连老板的一些不为人知的毛病也抖了出来。第二天，小林就被请出了公司。

小林或许不知道，大部分的老板对那种说话冲动、做事不顾后果的员工都较为反感。相反，他们会比较关

注那些性格冷静、办事周到的人。简单地说，员工的冲动、率性而为，通常会产生不良的后果。要知道，员工的前途可是掌握在老板的手中。

小李是一位冲动、率性而为的人。其实，他的心眼不坏，但脾气说来就来。发脾气时，他总是不管对方是什么人，发生的是什么事，只要他觉得不满意，牢骚的话就会脱口而出。

一次，他和同一个小组的阿兵负责做一份市场调查，但其中的一组数据出现了错误，原因是阿兵没有检查到位。因此，小李他们这个小组受到了公司的批评，而且还被扣除了当月的奖金。

小李知道这件事后，怒气冲冲地找到主管说：“数据错了，应该由阿兵一个人负责，你凭什么扣除我们小组其他人的奖金？我要去找总经理，为自己讨回公道。”说完，他把手里的报纸狠狠地扔到了主管的面前。

第二天，小李就接到了公司的解雇书。

毫无疑问，小李被“炒鱿鱼”与他冲动、率性而为的性格有直接的关系。因为他不知道主动控制自己的情绪，对所有事都率性而为，完全不顾后果。这次，他为自己的任性付出了沉重的代价。

小李因为过于冲动，丢失了一份很好的工作，而付

出这样的代价，其实根本就不值得。其实，只要他说话稍微缓和一点儿，把自己的情绪控制一下，其结果可能就不同了。所以说，冲动容易让人失去理智，把一点小事儿当成天大的事儿，怒气冲冲地去指责别人，这种过于夸张的做法会被人视作缺乏理智、难成大器的表现，因而备受轻视。

在生活中，如果你冲动、率性而为，经常因为别人的一丁点儿错误就大发雷霆，不顾后果去指责别人，身边的人就会离你而去。因为，人都是有尊严的，都希望得到别人的肯定、尊重、支持和理解。如果你一味冲动、任性，很容易刺伤别人的自尊心。一旦他们不能容忍，冲突和矛盾就会产生，感情也更容易破裂，最后，你可能会成为孤家寡人。

小丽长相出众，浑身散发着一股明星的气质。她刚到某公司做文员时，大家见她身材高挑，长相出众，都笑着说：“你来做文员太屈才了，你可以去做电影演员啊！说不定更有前途！”

事实上，小丽不仅做过演员，而且还曾与一个非常重要的角色失之交臂——那是一个可以令一名默默无闻的女演员在一夜之间红得发紫的角色。

那么，小丽是怎样错过这个可以让她成名的机会的呢？当时，导演挑女主角，挑来挑去，

最后只剩下两位候选人——小丽与那位日后走红的女主角。论外形和气质，这个角色非小丽莫属，导演是偏向于小丽的，因此和剧组的人多次商量要用她。但是，导演的这一做法引起了另外一位女演员的不满，她常常当众诋毁小丽，认为小丽不如自己。

一贯冲动、率性而为的小丽咽不下这口气。于是，她一怒之下退出了竞争，说自己不当这个女主角以后也一定能红火。但后来，她这冲动、率性而为的性格，使她频频失去可以施展才华的机会。到现在，竟成了一位普通的白领，偏离了自己真正的人生轨道，从事着自己并不喜欢的职业。

如果小丽当初不率性而为，那么，今天她可能已是一位很有名气的影星了，但是冲动使她失去了成功的机会，到最后只能做自己不喜欢的工作。可见，机会是不等人的，任何时候的冲动和率性而为都要付出代价。

那么，我们该怎样克服冲动、率性而为的习惯呢？两个字：叫停。当自己忍不住想去做某件事，而后果却会很严重时，不妨先“叫停”，让自己有机会冷静思考一下这样做是否值得。养成了“叫停”的习惯，你就可以逐渐改变率性而为的性格。如此一来，你就能调整好自己的心态，你的沮丧、痛苦和生气的程度也会大大降低。

小不忍则乱大谋

孔子说：小不忍则乱大谋。意思是说：凡事应忍耐、包容，如果一点儿小事都不能容忍，脾气一来，就会坏了大事。所以，做人要有“忍劲”，坚忍下来，才能成事。纵观古今中外，能成大事之人必定是有大忍之心的人。而在我们的生活中，很多能忍一时之不快的人，其命运也会发生翻天覆地的变化。

古代有个叫尤翁的人，开了家典当铺。

有一年临近除夕，尤翁忽然听到当铺门外一片喧闹声。他出门一看，原来有位穷邻居在门外撒泼。柜台的伙计对尤翁说：“他本将衣服当了钱，但现在空手来取。不给他衣服，他就破口大骂。”

伙计好言相劝，但门外那位穷邻居仍然怒气冲冲，不仅不肯离开，反而坐在了当铺门口。

尤翁见此情景，从容地对那位穷邻居说：

“我明白你的意图，不就是要些衣服过年嘛！这种小事，值得一争吗？”

于是，他命店员找出穷邻居的典当之物，共有衣物蚊帐五件。

尤翁指着棉袄说：“这件衣服，抗寒不能少。”又指着道袍说：“这件给你拜年用，其他的东西不急用，现在还是留在这里。”

那位穷邻居拿到两件衣服，不好意思再闹下去，于是立刻离开了。

当天晚上，尤翁的穷邻居竟然死在了别人的家里。

原来，此人打了一年多的官司，因为负债过多，不想活了，但家里其他人还要生活，于是他就先服了毒药，想去敲诈别人。他知道尤翁家富有，想敲诈一笔，结果尤翁能忍耐，没有成为他的发泄对象，于是他就转移到了另外一家。

事后有人问尤翁，为什么能够事先知情而容忍他。尤翁回答说：“凡无理来挑衅之人，一定有所依仗。如果在小事上不忍耐，那么灾祸就会立刻到来。”

尤翁的忍耐，让他免去了金钱上的损失，还求得了一个心安。如果尤翁不能忍耐，那么他丧失的就不仅仅是金钱，还可能会引来牢狱之灾。所以说，在小事上不

能忍，不仅难以成大事，灾难也会很快到来。只有忍耐之人，才能成就一番事业。

隋炀帝在位期间非常残暴，引起了众人的愤慨。当各地农民起义风起云涌时，隋朝的许多官员也纷纷倒戈，转向帮助农民起义军。因此，隋炀帝的疑心病变得很重，对朝中大臣，尤其是外藩重臣，更是疑心重重。

当时的唐国公李渊曾多次担任中央和地方官，他悉心结交各地的英雄豪杰，多方树立恩德，因而声望很高，许多人都来归附于他。如此一来，大家都替他担心，怕他遭到隋炀帝的猜忌。

正在这时，隋炀帝下诏，让李渊到他的行宫去晋见，李渊因病未能前往。隋炀帝很不高兴，于是产生了猜疑之心，也有了诛杀之意。当时，李渊的外甥女王氏是隋炀帝的妃子，隋炀帝便向她问起李渊未来朝见的原因。

王氏回答说是因为病了，隋炀帝又问道：“会死吗？”

王氏把这个消息传给了李渊，李渊便更加谨慎起来。他知道自己迟早会为隋炀帝所不容，但过早起事则力量不足，只好隐忍等待。因此，他故意败坏自己的名声，整天沉湎于声色犬马之中，而且大肆张扬。隋炀帝听到这些，便放