

新世纪生活译丛

犯不着生气

——反恼火战略

中央编译出版社



柴万国 译

〔德〕海德维希·克尔奈 著



犯不着生气

——反恼火战略

〔德〕海德维希·克尔奈

著 柴方国 译

FANBUZHAOSHENGQI

中央编译出版社

(京权)图字:01-97-1650

Hedwig Kellner
NIMM'S DOCH LEICHTER!

©²1995 by Kösel-Verlag GmbH

& Co., München

本书中文版由慕尼黑克瑟尔出版有限公司授予中央
编译出版社独家出版发行。版权所有,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

犯不着生气:反恼火战略/(德)克尔奈(Kellner, H.)

著;柴方国译. —北京:中央编译出版社, 1997. 11

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-80109-168-X

I. 犯…

II. ①克… ②柴…

III. 情绪—自我控制

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 03046 号

犯不着生气

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66171396 66163377-618、617

经 销:全国新华书店

照 排:北京京鲁排印部(63044503)

印 刷:北京印刷一厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:124 千字

印 张:6.5

版 次:1998 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:1—8000 册

定 价:11.50 元

导 言

您想采取对策克服自己的恼火吗？本书将向您介绍一种战略，告诉您怎样逐步地消除恼火。

一般说来，恼火并没有错。有些时候，发泄不满情绪、放弃保持风度的做法是理所应当的；还有些时候，表示恼火甚至是我们的义务。恼火可以使我们活跃起来，促使我们在必要时采取行动，履行自己的义务、表现出自己的勇气、创造性和能力。

然而，也有些时候，恼火只能说是一种累赘。遇到恼火时，我们往往情绪低落，对某些人或事冥思苦想，却于事无补。还有些恼火让我们夜间难以入睡，使我们卷入无谓的争执，甚至给我们带来疾病。对这种恼火应该采取一些对策。由于我们每个人恼火的原因各不相同，您在实施自己的反恼火战略之前首先必须确认自己究竟是什么“恼火类型”，即要弄清这样三个问题：您容易为什么事情生气；经常在哪里生气（例如在家里或在工作场所）；怎样生气。

您应当从第一章读起。在第一章，您可以读到不同的人为种种事情大发脾气的例子。读到某些事例时，您也许会说：“我见到过这种事。这种事在我身上



经常发生。”读到另外一些事例时，您可能会说：“真没意思！不该为这种事生气。”

不仅生气的人各不相同，引起恼火的事由也不一样。有些恼火的事会突如其来，一下子把我们的好心情赶得无踪无影；有些恼火的事会长时间地伴随我们、折磨我们，让我们心烦意乱。您可以在第二章读到这方面的内容。



第三章主要帮您了解反恼火战略的首要前提。这一章用一系列的事例来说明“恼火类型”，它除了给您提供一些尽快消除恼火的具体建议以外，还会给您以启发，从而反省自己。阅读完这一章，您将会知道自己属于什么恼火类型。

第四章讲述恼火的危害。恼火能够伤害肠胃，破坏家庭气氛，或者让我们变得丑陋，以致我们不愿去照镜子看自己的形象。您还会看到，诸多恼火会使您失去哪些生活乐趣。

第五章将具体帮助您确立自己的反恼火战略目标，告诉您应该首先消除哪些恼火，从现在起不再容忍哪些伤害。

第六章专门讲述反恼火战略。在这一章，您可以了解到为实现计划所规定的目标，应该怎样一步一步地行动。

在第七章，您可以看到许多人是怎样运用反恼火战略取得成功的。这些事例会给您的计划提供一些启发。

第八章讲的是一些具体建议。它们告诉您,如果您从现在开始能及时避开某些恼火,就能免受这些恼火之苦。

遗憾的是,我们看到,许多人乐于制订计划、构想美好蓝图,却不愿把这些计划付诸行动。第九章告诉您怎样使自己行动起来,从现在做起,消除生活中的恼火。

现在,您可以从第一章读起了,祝您愉快!

III



导

言



目 录

导 言	I
第一章 恼火无处不在	1
1.1 从无到有	1
1.2 都是蠢货	2
1.3 他们故意这样做	4
1.4 车间或办公室:同事圈如同动物园	5
1.5 看不见的力量	8
1.6 其他人也不那样做	9
1.7 命运怎么这样捉弄人	10
1.8 为什么偏偏是我	12
1.9 恼火如同一只流动奖杯	14
1.10 她怎么能这样做	16
1.11 我还能忍受吗	17

第二章 突如其来的恼火 20

2.1 快如闪电 20

2.2 老鼠蹬转轮 26

2.3 妒忌、贪婪和嫉恨 31

2.4 恼火是我的职业 39

第三章 我是什么恼火类型 44

3.1 我决不能容忍这种事 44

3.2 现在是午休时间 47

3.3 邻居园中的裸体雕塑 50

3.4 男人在红灯前的恼火 53

3.5 我知道这种人 54

3.6 看,这就是他们的回报 57

3.7 只要你还需要我供养 61

3.8 我是个无用的人 64

3.9 最好什么事情都自己做	67
3.10 我是什么样的恼火类型	71

第四章 恼火有害	77
-----------------	-----------

4.1 恼火不会无影无踪地消失	77
4.2 笨人少烦恼	82
4.3 不听、不看、不说	83
4.4 到此为止	86

第五章 我能否改变自己的处境	89
-----------------------	-----------

5.1 到时候了	89
5.2 目标明确是成功的一半	93

第六章 反恼火战略	101
------------------	------------

6.1 汇总恼火的事情	101
-------------	-----

6.2 从远处观察恼火	103
6.3 整理和概括	108
6.4 “6+1”战略	115
6.5 三思而后行	131
6.6 付诸行动	141
6.7 摆脱不掉的恼火	143

第七章 他山之石	149
-----------------	------------

7.1 跟学校有生不完的气	149
7.2 必须找一份新工作	154
7.3 我不想再孤独地生活下去	158
7.4 他们怎么能够那样做	162

第八章 良言忠告	166
-----------------	------------

8.1 以真心换真情	166
------------	-----

8.2	闲话：竖起耳朵，闭上嘴巴	168
8.3	分担恼火则恼火加倍	169
8.4	放弃恼火的念头	171
8.5	避免“触雷”	173
8.6	不要惹人生气	174
8.7	对自己的失败不要耿耿于怀	176
8.8	对别人的失败不要幸灾乐祸	179
8.9	走自己的路	181

第九章	阻碍因素	183
9.1	无能为力	183
9.2	不想自找麻烦	184
9.3	我没有恼火	187
9.4	屡试屡败	189
9.5	怯于改变	191

第一章 恼火无处不在

1.1 从无到有



有人早晨起床的时候可能情绪还不错,以为可以愉快地度过这一天,可是晚上睡觉时却气得咬牙切齿;也有人晚上就寝时心平气和,觉得可以一觉睡到天亮,然而,好梦不长,天还没有亮,他就因什么事或什么人睡不着觉,并生起气来。

恼火从何而来?可以说,有时它的确是从无到有。这样的恼火却一点也不让人好受一些。

我想起了我的生物学老师图赫纳女士。有一天,她挥舞着拳头走进教室,把提包扔到讲台后面,怒气冲冲地站在我们面前诉说她昨天夜里的经历。

她说,在她睡得正香的时候,有个家伙在外面把她吵醒了。她家住在四楼。她走到窗前往下看,只见一个男人摇晃着手臂绕着路灯跳舞,并且声嘶力竭地唱着:“罗莎玛丽,罗莎玛丽。七年来我的心一直在呼唤你。罗莎玛丽,罗莎玛丽,七年来……”图赫纳女士向

我们诉说，他总在不停地唱那一句歌词。

2

“他喝醉了！”她大声说。

我们坐在下面吓了一跳。我们当时可以活灵活现地想像出我们的老师后来如何打碎玻璃，要那人闭嘴。那个男人突然停下来，带着疑惑的神情向那所房子望过去，看到一个女人站在窗前。

“你们知道，他竟对我说了些什么？”我们的老师恶狠狠地向我们问道。即使我们知道，我们也不敢说。图赫纳女士自己说了，那个男人叫她“老鸡婆”！所以，图赫纳女士直到上课时还对这种无耻行为耿耿于怀。尽管如此，她还是听到了有个女生在下面偷笑。

“是谁在笑？”

没有人承认。结果是全班被罚写了大量的作业。现在轮到 we 生气了。



1.2 都是蠢货

犯不着生气

有人说，这类恼火是男人特有的问题。但是，我却看到，它们在妇女当中也并不少见。有人往往有这样的想法：“所有开车的人都是蠢货，只有我不是。”人们可能会觉得有这种想法的人会感到自豪、快活和满足，但是，情况并不是这样。他们经常因其他汽车中的“蠢货”恼怒不已。

11 月的一个早晨，街道一片雪白。那时人们还没

有想到这么早就会下雪。我的同事伯格特先生上班迟到了一个多小时。他来了以后没有忘记告诉大家这该怪谁。“哪怕只有一公分厚的雪，汉堡人在开车时就会发疯！”这种借口我从他和其他人那里听到过不止一次。他还会（视情况不同）说这是由于下雨、刮风或大雾的缘故。

伯格特先生自己就是汉堡人。我从未见他在这种场合把自己视为汉堡人中的一员。他属于这么一类人，他们觉得每次开车出行都是在与驾车的、骑自行车的或步行的白痴、坏蛋和滑头战斗。他多次对我讲一些老年人行为如何愚蠢，讲他们几乎在信号灯前睡着，甚至分不清信号灯的颜色……

您可以试着这样做一次：如果您同这样一些汉堡人谈话，那么您完全可以顺便提一提易北河隧道。这样做总能得到响应：一提这个话题，人们便会回想起许多恼火的事。本来走易北河隧道是为了畅通无阻，可是当人们信心十足地在那里行车时，前面总会有个把胆小如鼠的家伙挡道，还没进入隧道，那家伙便踩闸慢行！我住在汉堡的时候，所遇到的人都说自己能在隧道顺利行车，而其他人则令人生气，他们居然不知道怎样开车。都是蠢货！



1.3 他们故意这样做

几年前,我搬进新居的头一天,左面的邻居便来看我,告诉我要小心右邻干坏事。

左邻悄悄地告诉我:“他故意这样做。”



右邻故意干什么呢?有例为证。左邻说,他唆使他家的猫穿过敞开的窗户偷吃别人家厨房里的肉食。有一次,左邻刚刚买回新鲜肉食,还没等把买回的东西收拾好,客厅的电话铃响了。等他接完电话再回厨房时,看见右邻的猫正蹲在桌子上,大嚼其香肠。

我有许多本子记满了邻里之间的争吵和趣事奇闻。

譬如,别人本来无权往我家的垃圾桶里倒垃圾的,可有人纯粹为了斗气把它们倒满了;

有人在搞居室装修时,似乎专找午休时间敲钉子和钻孔;

有些孩子晚上大声哭闹,也没有人管管他们;

一些小菜园主故意不收拾园中的杂草,好让杂草种子随风飘进甜菜地;

还有些退休的人在厨房窗外种葡萄,让葡萄藤爬到别人家的阳台上;

还有,有人夜里开车时把声响弄得很大,进出车库或开关车门时使劲甩门;

在商店,有人被别人的购物车挂住;

在饭店,侍者光给后来的客人上菜;

在办公室,有人总是等别人吃了点心后再拿出个夹肉面包。

您可以问一下周围的人,他们都能告诉您一些令人生气的事,并说这是邻居、同事、亲戚故意干的。他们的确干成了!

1.4 车间或办公室:同事圈如同动物园



这里所说的不是忙碌于职位提升、急着飞黄腾达或幸灾乐祸地多嘴多舌这类事。我们认识这种人,并为他们感到生气。可是,我们自己是不是这样呢?我这里要说的是人们无意中说出的话或做的事有时也会引起恼火。

有件事过去好几年了。有一天,我从办公室去厕所,看见科内尔女士,也就是我们的秘书,站在那里对着镜子哭。

我问:“怎么回事?您觉得不舒服吗?”

她不停地叹息,气得好一阵子说不出话来。后来她告诉我,我们的同事温特女士劝她不要再穿新买的这件衣服,说穿这件衣服显得臀部太宽,加上电脑光线的影响,还会让人觉得肤色发绿,怪怪的,使脸色几乎变灰了。

您刚买了件新衣服后希望听到这类评论吗？科内尔女士臀部并不宽，脸色也有光彩，并没有发灰。尽管这样，这一天她肯定觉得糟透了。

男人有另外的话题。有人会给另一个出馊主意，教他如何把秃顶梳理得让人无法察觉；后者会在适当的时候，等到有见证人（最好是漂亮的女性）在场时，给前者掸掉深色制服上的头皮屑……



去年，开完圣诞节欢庆会后，瓦格纳先生善心大发，开车把喝得有点过量的同事迈耶和他的妻子送回家。瓦格纳先生有辆宝马3型汽车，为此他感到十分自豪。对他来说，开车送迈耶夫妇回家，也是他夸耀自己的汽车的机会。

第二天上班时，迈耶先生笑着向别人大声说，他妻子昨晚乘车时怕得要命，惊慌失措，简直要钻进他的怀里。迈耶先生说：“啊，她不知道坐这种小车就是这样。坐这种车的时候，总会觉得它们不应该这么快。再说噪声也大！”瓦格纳先生听了以后，恼火的阴影立即清晰地显现在脸上。

我做系统程序员的时候，最重要的工具是铅笔和橡皮。为铅笔和橡皮，我经常跟我的同事佩尔杜先生生气。佩尔杜先生有个积攒物品的习惯，我的橡皮放在桌子上时，稍不注意，就会溜进他的裤袋，通常是再也找不回来了。我只好再去找女秘书，也就是管理办公用品的女主人那里，要块新的。而这种时候，女秘书总是用怀疑的眼神盯着我。