

FNYZN

严 钦 著



发怒与制怒

广西民族出版社

发怒与制怒

严钦 著

广西民族出版社

发怒与制怒

严 钦 著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西民族语文印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 8印张 165千字

1991年6月第1版 1991年6月第2次印刷

印数：17001—25000册

ISBN7-5363-1142-7/C·23 定价：2.80元

开 头 话

也许您此刻正怒火喷涌，下死决心要干一件惊天动地的大事；也许您已忍无可忍，要“豁出去”拼个鱼死网破；也许您已幽怨尽头，把断水的利刀举向自己；也许您面对的狂乱怒涛，就要盖头盖脑朝您扑来……

朋友，也正在此刻，我想成为您的朋友。您也许不听劝告，铁定的决心非要实施，豁出的行动非要执行，幽怨的冷意已止不住绝望的利刀；您也许已无暇细想，“人欺我十尺，我还他一丈”，正要以牙还牙，以眼还眼！即使是这时，我还是要告诉您，请给我两分钟；请您翻开这小册子，只需匆匆过目几行字；请容我告诉您一句旁观者清的话——您的背后是阳光和鲜花！

朋友，您在这世上还有最心疼您的人，他或她惊呼您此间的鲁莽和失措，您应该当机立断，息怒避怒制怒。也许您会说，您没有任何亲人了。不，您说错了，怎么没有亲人呢？您没有亲朋好友吗？没有兄弟姐妹吗？您即使不为朋友着想，还有亲戚，不为亲戚，还有父老兄弟，还有娇妻爱子；仍不为他们，还有天理正义，还有道理入心！不，您不能只为自己，您要为我们的时代负责，为我们的生活着想。

人既然在社会生存，就不可避免社会上的一切精神摩擦。人与人应该互相尊重，互相帮助，互相爱护，共同建立一个高度富裕、高度文明的社会主义社会，创造一种同心同

德、和衷共济的社会气氛和人际关系。这是每个善良的公民都希望过上的生活。当然，现实并不以这种愿望为转移。社会学统计数字表明，现代社会的精神病患者越来越多，人所承担的精神压力越来越大，工业社会的物质重荷给人的精神带来的烦躁超过了任何一个时代。事实上，人的烦躁次数增多了，燥度和怨气加大了，这情景如烈日暴晒下的一堆干柴，只需一根火柴擦燃，大火就会冲天而起。

人的躯体是一瓶高压气体，它涵蓄七情六欲，并收喜怒哀乐。在这诸多气体中，只有“怒”马虎不得，只收不放气压瓶承受不了，只放不收气压瓶会成为冰箱。该收时储存，该放时导引，是最合规律的了。如何把这收与放做得恰到好处呢？朋友，看了这本书，我想您或许会同意我的某些观点，而最终对您此刻的行为作出某些检修。

· 目 录 ·

上篇：剖怒

第一章 为“怒”画像

说字解“怒”	(2)
“怒”的神经机制	(4)
最大的“怒”	(7)
郁 闷	(10)
嫉 妒	(12)
多 疑	(15)
众 怒	(18)
怨 恨	(22)
恐 惧	(25)

第二章 怒形于色

怒发前的征兆	(30)
粗暴的人相遇会相斗吗	(34)
红颜不让须眉	(37)

放下你的拳头·····	(40)
盛气凌人·····	(42)
心绪不佳易逞强·····	(45)
守门员走火·····	(48)
面对柴刀的思考·····	(51)
怒与犯罪概率·····	(55)

第三章 一失足成千古恨

骨肉相残·····	(60)
爱情的报复·····	(64)
研究所里的败类·····	(67)
怒海飞车·····	(71)
刘备一怒失天下·····	(76)
罪与罚·····	(84)
中国第一蛮案的思考·····	(89)

第四章 情感与理智

变不快为快·····	(96)
劝一声，造一级浮屠·····	(102)
劝说的艺术·····	(105)
淡泊一些，执着一些·····	(111)
暂停一分钟·····	(116)
破罐子摔不得·····	(119)
“巧媳妇”能为“无米之炊”·····	(125)

不妨来点幽默	(130)
领袖人物的冷和热	(135)

下篇：制怒

第五章 六训（箴言）

犹太教的宽容	(142)
《古兰经》的和平主义	(147)
《新约》全书的至爱	(151)
大藏经的超脱	(155)
《老子》的柔	(157)
《论语》的克己	(161)

第六章 七省（修身）

省名利	(169)
省气色	(172)
省孝悌	(176)
省抚爱	(180)
省事业	(184)
悟人	(187)
悟心	(192)

第七章 八戒（养性）

戒骂人	(197)
-----------	---------

戒与邻为恶	(200)
戒记小事	(203)
情侣戒	(206)
父子戒	(209)
社交戒	(212)
积怨戒	(214)
文人戒	(217)

第八章 九 法（根本）

阅读法	(221)
视美法	(225)
容纳法	(227)
转移法	(230)
摩耳法	(234)
吞气法	(237)
排怒功法（推拉功）	(237)
遣烦功法（垂钓功）	(240)
消怨功法（卧伸功）	(241)

第一章 为“怒”画像

即使是画家中的佼佼者，也很难为“怒”画一幅肖像。

世界艺术宝库有蒙娜·丽莎神秘的笑，有庞贝城末日的大惊大恐，有最后晚餐的各怀心事，有小天使的欣喜烂漫。愤怒的名画也有，但真正动人心魄的作品似乎不多。

漫画家用极少的笔墨，能把喜和怒画得“象极了”。嘴巴本是一条直线，往上弯的弧形是喜，往下弯的弧形是怒。漫画中的人物形象有一个套套，“套”进框框里，人们就可以看懂了。

真正的艺术佳作则不然。怒虽是情绪之一，但心理活动千种万种，千变万化。有时怒火满腔的人，不一定都怒形于色；相反，咬牙切齿，放声拼命的人，可能只是虚声张势，内心里极想宁事息人，找台阶下台。这些“怒”，你能用套套画出来么？

画不出的效果，倒可以用笔描述。方块字的效果好就好在，再蹩脚的写手也能写明“怒”的形象。所以，我的文章先从这里作起。

说字解“怒”

说也奇怪，失容失态的“怒”，并不依男，反傍女。这与女人窈窕姣好风马牛不相及。

其实，说穿了一点不怪。古代读书人对女人有成见，从造字上加点非议不是不可能。女人被说成“祸水”，孔夫子也说过，“惟小人与女子难养也”。这都是偏见。我国西南少数民族地区，解放前也有把女人当成琵琶精活活烧死的。故此，把女人塞进“怒”字，是一种泄愤，见一眼刻骨难忘，人人怒目以对，时时扇起对女人的仇绪，真是造一字而得永远也！

就字形来说，“怒”字上半截睚眦飞动，恨意四溢；而下半截埋着个“心”，更显得心计深层，发自心底。中国象形字就有这种特点，看熟了，看惯了，一个字就有一个字的性格。象“怒”字，就很象怒气冲冲的样子。书法家笔底的“怒”，神韵充沛，毛泽东的“四海翻腾云水怒”，把“怒”字写得酣畅淋漓，真乃投一字掀翻了海天！

作为生理、心理现象，怒是七情之一。按儒家学说，七情指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲（见《礼记·礼运》）。但中国的医药书则把七情态归结为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。不管怎样变，怒也脱不了干系，因为怒是人情世态中颇具破坏力的一种。

因怒字组合的词有各式各样，如怒不可遏、怒发冲冠、

怒火中烧、怒火满腔等，与怒相关的词有疾恶如仇、疾言厉色、同仇敌忾、怀恨在心等。这些词仅是沧海之一粟，要表现丰富多彩的怒，任何词汇都是苍白无力的。

作为人的七情六欲，怒有其合理的一面：被压迫者的不满，受辱者的反抗，弱小者的抗争。例如，几千年的封建压迫和剥削，迫使中国的农民无数次揭竿起义，这是很自然的过程。大的范围如此，小的个体也不例外，吴琼花枪击南霸天，喜儿砸了奶奶庙，一腔怒火迸发，是代表正义力量的惩罚。但它的反面往往显得更活跃和突出，就好象舞台、银幕的人物形象，反角比正角要演得出色。例如，压迫者施于被压迫者，无耻者施于受辱者，强横者施于弱小者，都是很暴烈的。有时候，公理与道义的秤杆被压偏了，得势的一方把自己的行为设计得甚合情理。由于轨道错乱和程序颠倒，怒字对他人和社会具有极大的侵略性和破坏力。

怒的正、邪划分不可能经常是营垒相对黑白分明，因而，通常怒的表现更多是反映在攻击的愿望及其攻击的程度。

攻击的行动是以欲求不遂为前提。引起攻击的动机有两种情况，一种是用攻击作手段达到一定目标，一种是想给对方以伤害，让自己达到某些快意。

有许多场合，报复的行为的施行常为法律禁止、抑制，但是，由于怒火中烧，由于强烈的报复愿望而产生激烈的行为的也不少，甚至因为法律的惩罚，使到惩罚反而成了示范，加强了反效果，这种逆反例子并不少见。

此外，“怒”还有质地之分，正与邪在“怒”中，很容易用道德的天平衡量出来。

岳鹏举凭栏仰看，怒发冲冠；鲁迅先生挥毫战斗，横眉冷对；陈老总病中拍案，怒斥群小。此类怒，怒得扬眉吐气，人心振奋。反之，如卖国求荣、杀人越货、害民整人的怒，则怒得淫毒，怒得险恶，是遮在善良民众头上的乌云。一正一邪，泾渭分明。除此外，还有中性的怒。何谓“中性”怒？夫妇口角、工作争吵、邻里计较、团伙拉扯，以及争强好胜，意气相斗，耍小性儿，使小绊儿，设小套儿等等。这些，总不好褒以正气或贬之以邪气吧？这种无原则的怨怒，我以为应归结到“中性”之怒。然而这中性怒有一个不容易掌握的界限，即它是在冰面上打转转的陀螺，稍有抖动，就会转出圈外，出界犯规。也就是说，“中性”不是固定性，性质可以发生变化，万一堕落了，就成为邪怒了。因此，制中性之怒急急乎危殆哉，此怒不制，邪怒即生。

综上所述，我们对“怒”的相貌有一个模糊的轮廓：它从属于“女”，而行为的大部分反映在“男”；它是七情之一，有正邪之分，通常却是以中性行为出现；它的表现形式多反映在报复行为上，它通过报复使自己吐了一口气，但是，表现在报复行为上又会一波三折，出现许多不同的情态。

我们就这样悄悄地掀开“怒”的面纱吧。

“怒”的神经机制

人体是一部复杂的机器，我们甚至对自身感知的东西还一无所知。最浅显的一个例子是，痒为何物？痛时我们感到

痛，痒时也觉得痒，但痛是以强烈的、鲜明的感觉出现的，痒就太过模糊了。首先，引起痒的病理原因不明；第二，痒的表现形式很难确定；第三，痒虽源自于躯体，却很可能是纯粹的感觉。由此可见我们很有必要从人体上查查“怒”，它的神经机制是怎样的。

本世纪初，俄国生理学家巴甫洛夫用条件反射实验法研究大脑皮层的功能，创造了高级神经活动学说。巴甫洛夫把有机体的反射分为个体发生中的条件反射和种族发生中遗传下来的无条件反射。无条件反射与生俱来，例如婴儿生下来，受冷空气刺激就哭；针刺手，手就会缩回；食物放在嘴里就会流唾液等。条件反射是人在生活过程中适应环境的变化，在无条件反射的基础上逐渐形成的。前者神经联系是固定的，后者神经联系是暂时的。

巴甫洛夫最著名的实验例子是给狗喂食。狗吃食物时能引起唾液分泌，这是天生就有的，不需经过训练的。但巴甫洛夫却给狗发出铃声，以此示明喂食的信号。经过多次试验，出现铃声时狗也出现唾液分泌了。铃声与唾液分泌本无关系，但由于与食物结合，铃声就转化成进食的信号了。这种刺激反映就是条件反射。

条件反射下形成的神经机制，是大脑皮层在刺激物的作用下，发生两种不同的神经过程——兴奋过程和抑制过程。如果两个刺激物同时或稍有先后地发生作用，就会在大脑皮层上引起相应的两个兴奋中心。较弱的中心沿着皮层扩散，较强的中心把它吸引过来，这就互相建立了联系。例如，铃声一响，狗的听觉中枢出现兴奋；紧接着进食，狗的食物中枢又产生一个兴奋。铃声与食物结合在一起作用于狗，多次

之后，只响铃声不喂食物，狗也会分泌唾液，表明狗大脑皮层的食物兴奋中心与听觉兴奋中心之间建立了联系。

条件反射是一种信号活动，又称为信号系统。用具体事物作为条件刺激所建立的条件反射系统叫做第一信号系统，用语音作为条件刺激物所建立的叫第二信号系统。梅子放在嘴里，会流出口水，这是无条件反射，吃过梅子了，只要看到它也会流口水，这是第一信号系统活动。但是，掌握了语言的人，在讲到“梅子”一词时，也有唾液流动，这就是第二信号系统活动。因此，只有人才有第二信号系统。

正常条件下，接通神经联系，建立条件反射，机体必须具备一定的生理条件，这就需要兴奋和抑制这两个神经过程保持一定的强度，具有平衡性和灵活性。如果强度不足，大脑细胞不能维持必要的兴奋或抑制能力，就会出现此长彼消的现象：兴奋过程出现障碍，抑制过程就占上风，那么，精神就会萎靡不振，疲劳不堪，反之，抑制过程障碍突出，兴奋过程就会占优势，人就易激动，不安静，出现亢奋行为。灵活性发生障碍也一样，兴奋和抑制机制都会出现停滞的特点，从而导致行为方式的呆板僵化。

这节是复习中学的生物课文，通过它了解大脑活动的生理机制。为此我们也明白了“怒”的产生，是如何在大脑皮层里演化的。单纯的怒是无条件反射活动，复杂的怒是条件反射活动。自制力强的人，是怒的第一、第二信号系统保持平衡，联系畅通无阻的人。怒的任何一个系统出现毛病，都会导致不健全的情绪出现。

怒是高级神经活动的一种，但作为社会现象、人际交往现象，就更加复杂更加有趣得多了。下面撇开理性谈感性，

让“怒”从神秘的生理外衣的束缚下走出来。

最大的“怒”

朋友，在您盛怒时谈怒的大小，也许会受到您的哂笑。我承认在我们之间，有情绪上的差距，因为此刻您正稔熟着怒。但我觉得还有必要“怒”前说怒，因为正象胡荣华聂卫平有时候也会走一两步臭棋一样，盛怒的人不一定知道怒是有多大多小的。

怒究竟有多大呢？

《淮南子·天文训》说：

“昔日共工与颛顼争为帝，怒而触不周之山，天柱折，地维绝。天倾西北，故日月星辰移焉；地不满东南。故水潦尘埃归焉。”

这共工的愤怒是够大的，怒触不周山，天柱地维都给撞断了，日月星辰都为之移动，大地还为之发大洪水。

在古希腊古罗马神话里，也有一则很著名的“怒事”：特洛伊国王柏里亚的次子帕里斯出使希腊，见斯巴达国王墨涅拉俄斯的妻子海伦长得美艳，便想法拐走了她，结果引起了希腊各族的公愤。墨涅拉俄斯调集10万军队，1186条战船渡海攻打特洛伊。由此还引发了天上的天神为双方助战，开始了长达十年的特洛伊战争。拐走他人妻子的代价太大了，特洛伊城终于在公元前1184年被攻陷。荷马史诗《伊利亚特》便是描写这场战争第十年最后五十二天的事，史诗的第一卷

就是以“阿基里斯的愤怒”开始。

根据科学测定，人在盛怒之中的力量比平常的最大值多30%的力度。也就是说，一个人如果只有100公斤的力，那他盛怒时力的最大度可达到130公斤。不但在体力上如此，盛怒时其它力的行为也发生某种变形。史书记载的“完璧归赵”故事，蔺相如“因持壁却立，倚柱，怒发上冲冠，”也就是头发直竖，帽子给顶了起来。三国里的长坂坡大战，张飞横枪立马桥头，怒喊一声，把敌阵中骑士的五脏六腑也震碎了，当场坠马身亡。与之相映成趣的，有晋人陶渊明写的“微型报告文学”，全篇仅25个字：“蔡裔有勇气，声若雷震。尝有二偷儿入室，裔附床一呼，二盗俱陨。”

在现代，正义之神威也势不可挡。在我们的军队里，身旁的战友牺牲了，更多的人化悲痛为力量，怒吼的子弹疾风般卷向敌人，最终夺得战斗的胜利。战斗英雄麦贤德在八·六海战中，弹片打进了前额，直插脑部，脑浆也溢了出来，可他怀着对敌人的满腔仇恨，以医学上也难以解释的生命力坚持操作机器，直到战斗结束。愤怒产生了奇迹，愤怒产生了钢铁战士。麦贤德的奇迹使七情之一的怒变得奇幻莫测，不可思议。怒的最大值在这里是没有任何尺码可以度量的了。

甚至在动物与人类的相处中，对人类的某些专横和霸道，动物也出现过愤怒行为。

我小时候养过一条黑狗。有一次农村出来一位小孩，拔掉了狗下巴底的两根须。狗那撮须有一个说法，叫“一须龙，二须虎，三须懒鲁牯。”二须是虎犬，但其时尚是小狗，奈何不得那调皮鬼。到它长成三十多斤的大狗时，在那