




人生怎能不起风浪？
大而化之看待之，自能大事化小，小事化无。
心情自然愉悦，无忧，快乐也就随手可得。

大而化之

何权峰

著

 现代出版社



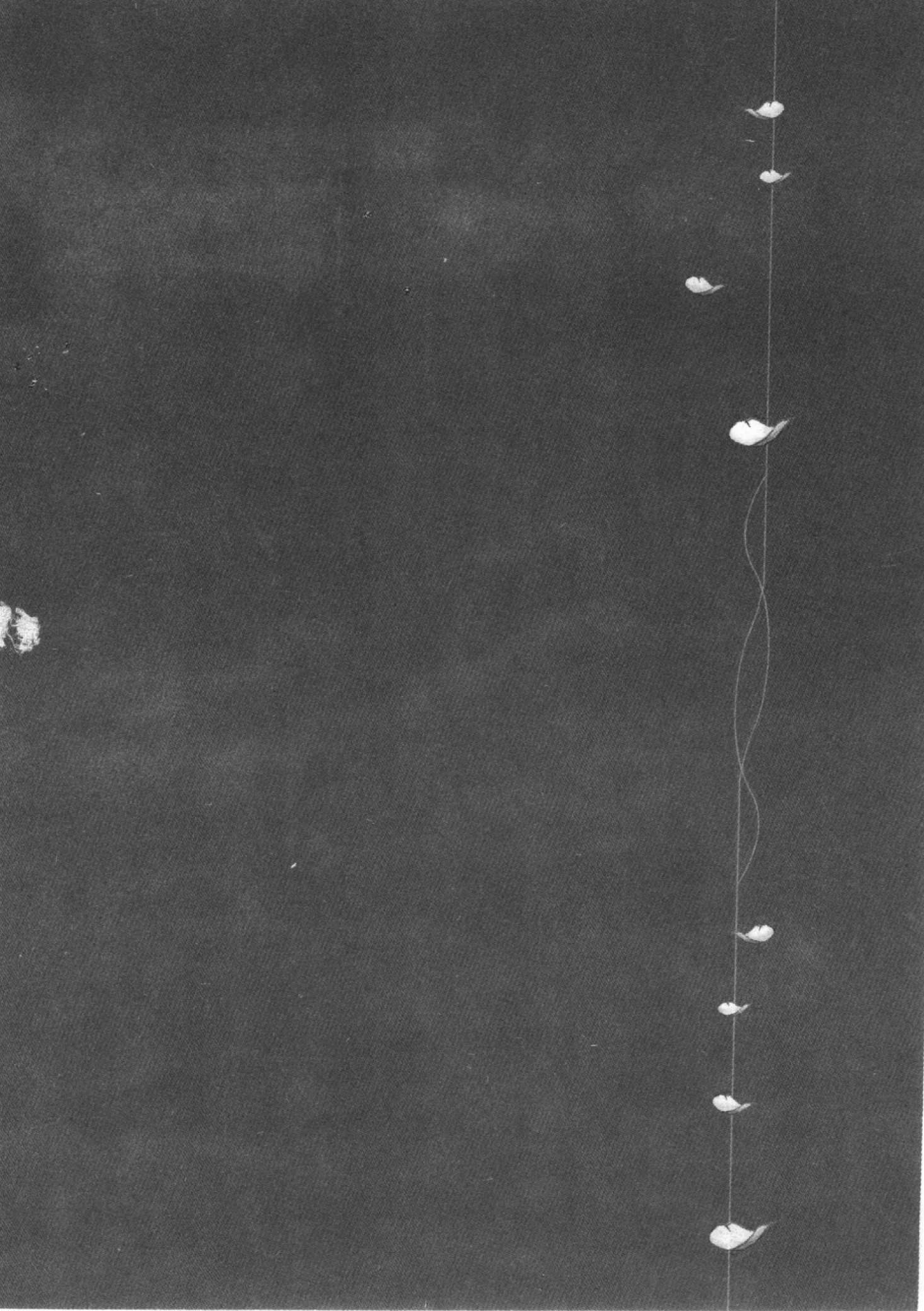
责任编辑：张俊国
封面设计：践诺

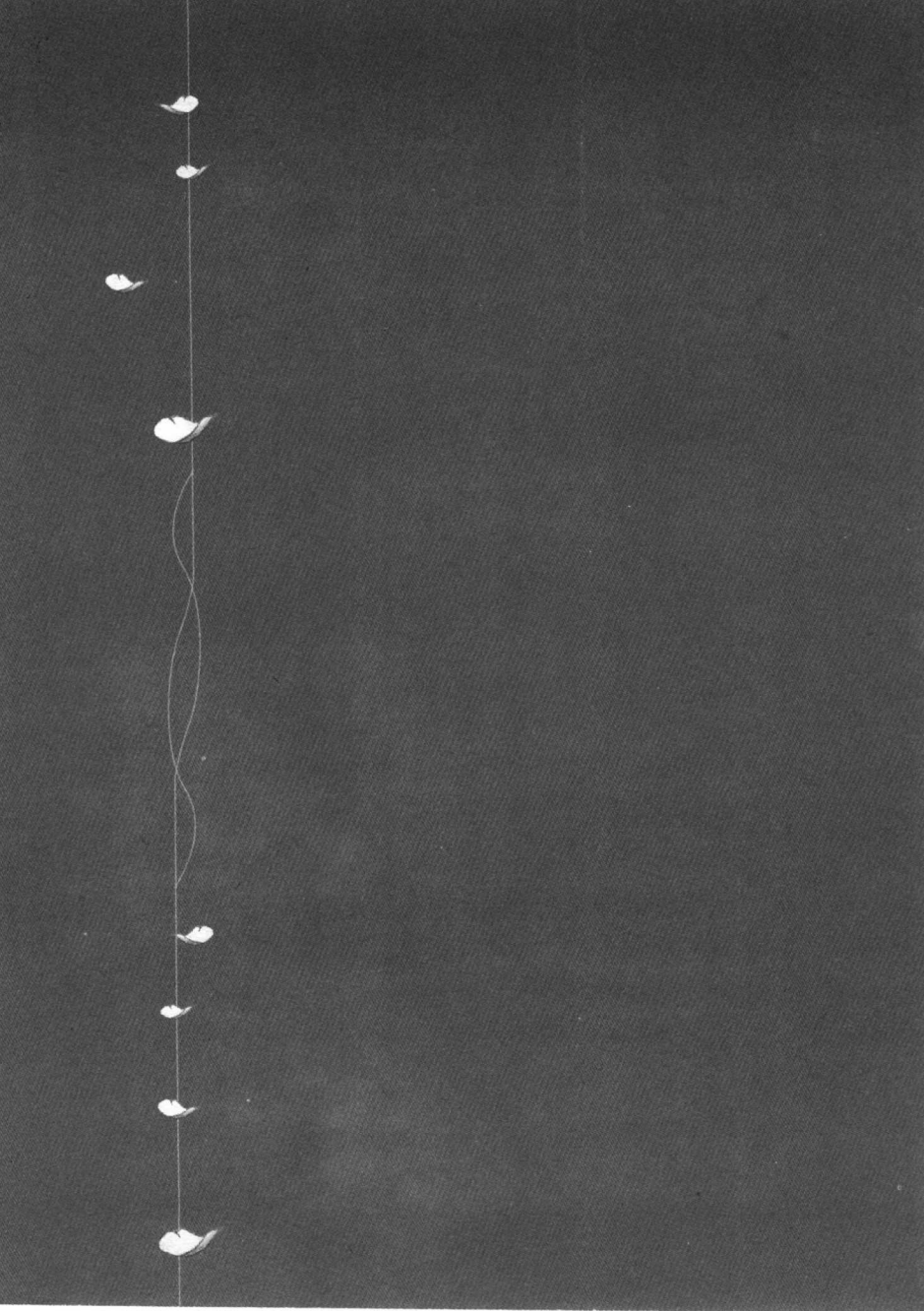
ISBN 7-80188-579-1



9 787801 885791 >

ISBN 7-80188-579-1
定价：9.00元







大而化之

何叔峰 著

现代出版社

读结束

图字：01-2005-4000

图书在版编目(CIP)数据

大而化之/何权峰著.——北京:现代出版社,2005

ISBN 7-80188-579-1

I.大… II.何… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086579 号

作 者	何权峰
责任编辑	张俊国
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京彩云龙印刷有限公司
开 本	1/32 787×1092
印 张	3.75
版 次	2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1~4000 册
书 号	ISBN 7-80188-579-1
定 价	9.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

● 爱小题大作

为什么小题大作?	16
为什么要夸大?	18
真的有那么严重吗?	20
站到床上垫高一点就看得到的!	22
只看到鸡粪,却忘了鸡蛋	25
复杂的是我们自己	27
什么都不是	29
教我骑的就是阁下您	32
是因为自卑	34
你嫁不了魔鬼	36
丢错了母狗!	38

● 见不得人好

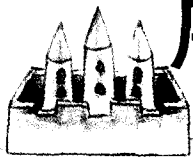
隔壁母鸡的作品	42
赶驴妙法	44
见不得人家好	46
让他三尺又何妨?	48
“我”即是恶魔	50
由爱生恨,由喜欢变讨厌	52
是期望带给你痛苦	54
不完美非常完美	56
不存在的债务	58
难得糊涂	60
你错了,这位客人是对的	62

● 幽默是良方

- 用幽默化解危机 68
- 用幽默对抗嘲讽 70
- 用幽默化解尴尬 72
- 雷声以后必下大雨 74
- 太太,牛粪来了! 77
- 这下谁才是笨蛋? 79
- 一个巴掌拍不响 81
- 沉默就是最好的回答 83
- 人际和谐的艺术 85
- 一鼓作气、再而竭、三而衰 88
- 呼吸可以改变情绪 90

● 和谐的艺术

- 你想多一个敌人吗? 96
- 这句话你一定要牢记 98
- 你又不是垃圾桶 100
- 忍他、让他、由他! 102
- 是那小小的藤蔓,把你绊倒 104
- 因为它不觉得太痛 106
- 去想想比你更悲惨的人 108
- 太阳下乘凉 110
- 顶多跟他一样罢了! 112
- 最后一面 114
- 你能指出你在哪里吗? 116



序言

接收的多寡，因容器而异，与内容无关

有一个国王在墙上画了一条线，他问身边的智者说，谁能在不去碰触的情况下，让这条线变短一点。

所有人都觉得很困惑，他们认为：“那是不可能的！”

然后他们其中的一位智者，走到墙边，画了一条比较长的线在旁边，那条较长的线并没有触碰到原来那一条线，第一条线就变短了。

从这故事中你体悟出什么？是的，当你变大，事情就变小；当你心胸变大，问题就变小；当你格局变大，困难就变小；当你的包容、你的气量变大，你的抱怨、愤怒、不满就变小。

想像一下，你是一个杯子，你能装多少水，了不起就这么一杯，对吗？你拿一加仑的容器，就装载一加仑的水。道理浅显易懂。决定你接收多寡的，即是你容器的大小，至于接收的内容是什么并无差别。

不管是侮辱、批评、攻击还是责难，对一个心胸“开阔”，有“大器量”的人来说，他就像一个大湖，不管你丢进任何毒素，它都可以包容、净化、冷却。如果你丢一根火把，它很快就会熄灭；如果你丢一包盐巴，它很快就会被稀释，不会受到影响。

反之，如果把一大把盐倒到一杯水里，这杯水能下咽吗？

受到羞辱、责难,你为什么咽不下那口气,那是因为你的内心是狭隘的,没有足够的“气度”和“雅量”来包容。

当遇到一点小问题、小困难,你为什么那么容易就生气,就大发雷霆。没错,那是因为你格局太小,你太小心眼,当你是一条比较短的线,那么另一条线就会变长。

问题不在于别人,而是在于你,你不需要压低别人,不需要打击别人,记住,那条较长的线并没有触碰到原来那一条线,但当那条较长的线被画出来,第一条线就变短了。

这就对了,《大而化之》这本书,说的就是这个艺术。



前言

预知一个人是否早夭，易怒是关键

在非洲的草原上，有一种不起眼的动物叫吸血蝙蝠，它身体极小，却是野马的天敌。这种蝙蝠在攻击野马时，常附在野马腿上，用锋利的牙齿迅速、敏捷地刺入野马腿，然后用尖尖的嘴吸食血液。无论野马怎么狂奔、暴跳，都无法驱逐这种蝙蝠，而蝙蝠却可以从容地吸附在野马身上，直到吸饱吸足才满意离去。野马通常是在暴怒、狂奔、流血中无奈地死去。

动物学家们百思不得其解，小小的吸血蝙蝠怎么会让庞大的野马致命呢？于是，他们进行了一项实验，观察野马死亡的整个过程。结果发现，吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，根本不可能使野马毙命。

那原因到底出在哪里？动物学家们经过分析讨论，一致认为野马的死亡是它暴怒的习性和狂奔的动作所导致，而不是蝙蝠吸血致死。

讽刺的是，人们因暴怒而引发的后果，跟非洲野马并没有什么太大的差别。很多致命的疾病，如高血压、心脏病、中风等也都是暴怒的常见后果。

在这方面研究做得最详尽的是杜克大学的威廉斯。他曾以医生为研究对象，发现在学校时敌意最强的人，50岁以前死亡的几率是敌意较弱人的7倍，显见要预知一个人是否早

大而化之

天,易怒比抽烟、喝酒、高血压、高胆固醇等更准确。

英国的外科名医韩特(John Hunter)患有心绞痛的毛病,他曾说过:“我的生命是落在任何打算激怒、嘲讽我的恶棍手中。”没想到这句话果真为他的死亡做了精确的注脚。有一天在一场医学会议中,他跟一位素来不合的同事起了争执,他变得狂怒,而后夺门而出,旋即倒地而死。

当然,你不一定要参加医学会议,或是跟同事起争执,你的愤怒可能是来自不耐烦的司机、冷漠无礼的办事员、吹毛求疵的上司、多管闲事的邻居、无理取闹的亲戚以及一再犯错的伴侣或孩子。

无论你生气的原因为何,在你气得七窍生烟、破口大骂之时,你的神经系统就已经进入警戒状态了。脑部会传递警告的信息给肾上腺皮质,分泌肾上腺素,直冲入血液,在顷刻间推翻身体的正常运作。你的血压会上升、心跳加速、肌肉紧绷、呼吸浅短急促……不论你的愤怒是为了多么微不足道的小事,生理的反应都是一样的。你都必须付出昂贵的代价。

你的怒气越高,伤害越大,付出的代价也就越高。愤怒还不光是身体所受的伤害。根据交通意外统计,事故的发生有三分之一肇因于盛怒、激动的驾驶,而其中的三分之二会造成死亡。在工作中,我们也经常可以看到因无法控制脾气而不能晋升职位或被解雇的例子;在婚姻中,如果双方或其中一方能闭嘴,也就不会有那么多破碎的婚姻;在人际交往中,如果每个人都能控制自己的脾气,不要因为生气而鲁莽行事,那么,暴力事件也就不会像现在那么频繁。

只要到监狱去问问看,有半数以上犯人将会告诉你,“要是当时自己能控制好情绪,现在也不会被关进牢里。”

情绪就像脱缰的野马,一旦被激起,理智便无法控制住,这也就是为什么“学会大而化之”会如此重要。

在生活中,造成情绪失控的原因,大多并不是什么大事,而是一些微不足道的芝麻小事,然而就像小小的蝙蝠能把强大的生命置于死地一样,问题就在于你是否能大而化之。

在这本书中,我把内容粗分成两部分,前面部分着重于了解;了解为什么人们喜欢小题大作?为什么要夸大事实、扩大痛苦,原因是出在哪里?透过了解才能化解,才能彻底地了断。

当然,要马上了断并不容易,因此在后面篇章我会提供一些具体有效的策略,读者只要依照这些想法和做法,我想很多事都可以大事化小、小事化无。

大而化之



何掬峰



● 爱小题大作

是否因为缺乏安全感，于是我们习于渲染事情的严重性？
用以博取旁人的关注，确认自己的存在价值、相对位置？
只是高喊“狼来了！”的次数一多，是否仍然持续有效？



为什么小题大作？

因为深受自卑之苦，自觉渺小、微不足道

为什么人们总是喜欢小题大作？

因为我们对“小的”感到卑微，大家总追求“大的”，想要更大的车子、更大的房子、要赚大“钱”当“大”人物、做“大”老板……即使是难题也不该是“小的”，人们会把它扩大，因为唯有“大的”，唯有“大麻烦”那才够伟大。

有太多的人就是这样，他们会自找麻烦，如果他没问题，他会去找问题或介入别人的问题；如果只有小麻烦，他会把它变成大麻烦；即使是生病，也必须是大的。

我观察过许多病人，如果你告诉他那是心理的问题，那只是个小毛病，他会觉得不舒服，而且还会开始怀疑医生。反过来，如果医生告诉他说，这的确是个严重的问题，他一定是压力太大、负担太重，所以才会这样，他就会非常认同，他会觉得这医生真是了解他。因为像他那么优秀的人，怎么可能生个小病，小病是小人物的，一般病是一般人的，而他是那么的伟大，病怎么可能是小的呢？

我听说，有个非常优秀的运动员去参加奥运，然而他的表现并不如预期，回到家不久他就生病了。

在医院的时候，医生量了他的体温，很怀疑地摇摇头说：“你已经发烧到四十度半了。”

大
而
化
之

“喔！是吗？”那个运动员很脆弱地回答。然后他突然很感兴趣地问：“嘿！医生，世界纪录是多少？”

至少就疾病而言，他是伟大的。所以你可以看到，有许多人，当医生说他没病，他会觉得很挫折、很不以为然，他会立刻换医生，一换再换，直到医生符合“他的诊断”。

这种喜欢“无事生非”的人，你应该也认识，他们喜欢自寻烦恼，自找麻烦，当一个难题被解决了，他自己会去创造另一个难题；当一个麻烦解决了，隔天他会去寻找另一个麻烦；如果生病的麻烦还不够，他会开始忧国忧民，烦东烦西、烦恼社会、烦恼政治和未来，这样才够伟大，对吗？他们一而再、再而三地用微不足道的事来制造问题，为什么？

没错，就是为了壮大自己，难题越大，挑战越大，自我就越壮大。

大文豪王尔德说得对：“人们把自己想得太严重时，正足以显示本身的渺小。”

人们深受自卑之苦，自觉得自己渺小，自觉得微不足道，这就是为什么人们总是追求那个“大的”，为什么人们总是喜欢小题大作。

知道了吧！