

别让 急脾气 害了你

Don't
let your temper hurt you

张笑颜 著

急脾气是一种情绪病毒，会蔓延至你的身体，
让你丧失对幸福的感知能力，影响到你的身体健康和
你与家人、朋友的关系，甚至瞬间毁灭你的一切！

放下急躁，放松情绪，善待自己，善待

多些豁达，多些随心，不急、不怒、不乱！

这个世界不会同情你的急躁

别让 急脾气 害了你

Don't

let your temper hurt you

张笑颜 著

群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

别让急脾气害了你 / 张笑颜著. --北京:群言出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5193-0046-3

I. ①别… II. ①张… 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(2016)第 030166 号

责任编辑:李群

封面设计:仙境

出版发行:群言出版社

社 址:北京市东城区东厂胡同北巷 1 号(100006)

网 址:www.qypublish.com

自营网店:http://qycbs.shop.kongfz.com(孔夫子旧书网)

http://www.qypublish.com(群言出版社官网)

电子信箱:qunyancbs@126.com

联系电话:010-65267783 65263836

经 销:全国新华书店

法律顾问:北京天驰君泰律师事务所

印 刷:三河市祥达印刷包装有限公司

版 次:2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:15

字 数:180 千字

书 号:ISBN 978-7-5193-0046-3

定 价:35.00 元



【版权所有,侵权必究】

前言

在生活和工作中,我们经常会遇到急脾气的人,这些人说话办事往往都很急躁,刚开了个头就想要结果,刚说了一句话就想要掌声。很多人也许觉得急脾气不算什么,习惯就好了。其实不然,假如我们对急脾气掉以轻心,控制不好,轻者会滋生浮躁心理,导致自身说话办事浅尝辄止,最终一事无成;重者则会让自己成为急脾气的奴隶,为情绪所俘虏,出现交际障碍,丧失感知幸福的能力。

很多人都是急脾气的受害者,遇事容易冲动,不能理智地控制自己的脾气,理性地对待别人,特别是遇到一些不顺心的或者看不惯的事情,就很容易恼火,甚至和对方争吵,说出一些伤人的话,严重的可能拳脚相加,既伤害了别人,也伤害了自己。

可见,急脾气是人们性格上的一个缺陷,是情绪上的一种误区,是心理上的一种病毒。假如我们不加以重视,它就会像病毒一样快速地吞噬我们的健康情绪,让我们陷入浮躁的泥潭不能自拔,最终严重地影响我们的生活、工作、学习,甚至改变我们命运的轨迹。因急脾气而导致人生走向灰暗,陷入失败的泥沼不能自拔,实在是一种很愚蠢的行为。所以在生活、工作和学习的过程中,我们一定要告诫自己,千万不能让急脾气恣意生长壮大起来!

聪明的人在面对日常工作、生活和学习中的琐事时，只要没有原则问题，即便不合心意，也会淡然理性地做出回应。不斤斤计较，浮躁冒进；不任意发怒，争吵不休……因为他们懂得着急伤肝、心、肺，还易使神经系统出现失调和紊乱，既伤害身体、损害心理健康又会影响人际交往和社会关系。

保持好的心态、愉快的情绪，即便遭遇不顺心，也应该尽快调整，让自己能够和自己和解，要明白着急生气只是在惩罚自己，不但于事无补，而且有百害无一利。学会放下急躁，放松情绪，不跟自己较劲，不与别人较劲，不和生活较劲，不与事业较劲。多些豁达，多些随心，不着急，不发怒，生活就会幸福起来，成功也会不期而遇。

本书详尽地分析了急脾气对人生各方面的危害，比如影响人际关系、阻碍事业发展、影响生活质量、使人丧失进步激情、浪费人生光阴等等；同时阐述了远离急脾气的智慧和策略，以便帮助读者更好地认知急脾气的危害，更快速地摆脱急脾气的不良影响，以更加理性健康的情绪面对人生，更好地实现自己的人生价值。

目录

前言

认清急脾气,做个“素心人”

急脾气是人生的大敌/2

急脾气是不幸的“敲门砖”/5

越是急于求成,越容易一事无成/8

及时清空心灵的“回收站”/11

别让自己成为急脾气的奴隶/14

坦然接受人生的变故/17

学会息怒,才会拥抱幸福人生

冲动是扼杀幸福的“刽子手”/20

要生活,不要生气/23

与其急着诅咒黑暗,不如充实自己/26

不要为小事轻易着急上火/28

给人生留一点空白,才不至于“遇火就着”/31

要学会将怒火扼杀于摇篮中/34

因为接纳一切，急脾气才没有立锥之地

锱铢必较，只会让你陷入急脾气的泥潭/38

善待自己，包容的尺度不妨再大一些/40

看重过程，但是不强求结果/44

接纳坎坷，让急脾气成为无根之萍/47

浴火重生，急脾气就不会钻空子/50

想说的时候忍一忍，天空就会变得更宽广/53

化敌为友，接纳的最高境界/56

想得开放得下，脾气才会沉稳下来

执着是精神，却并不是安心的智慧/60

学会轻装前行，只取你所需的/62

一条路走不通，那就试试另一条/65

既然改变不了世界，那就改变心情/68

换个活法，你才会彻底摆脱急脾气/71

与其一味干着急，不如静心从头开始/74

斗气不如争气，把急脾气转化为成功的原动力

针锋相对并不能解决问题/78

憎恨别人只会让你变得更加狂躁/80

不计较吃亏，心就不急躁/82

将别人的侮辱转化为前进的动力/85

不要因为别人不肯伸手而气急败坏/87

做喜欢的事，内心自然宁静快乐/90

做最好的打算，急脾气自然无影无踪/94

感谢带给你逆境的人/98

欲望有度,贪心太多脾气急

- 欲望多,性子就会越来越急/102
- 功名利禄不过是生命中的尘土/105
- 攀比,急脾气便会疯长/109
- 虚荣让人焦躁,淡然让人宁静/111
- 弱水三千,只取一瓢饮/114
- 分享会让你温顺起来/117

不争辩,安心静气温养性情

- 越争辩,结果越糟糕/120
- 无所争并不意味着无所求/124
- 和别人针尖对麦芒,只会让你频频爆发/127
- 沉默,会将急脾气的棱角磨平/130
- 争一世而不是争一时/132
- 不争不辩,内心才会平和无忧/134
- 换个角度看问题,情绪就不会失控/136
- 等别人说完后再发表你的看法/138

不抱怨,才能切断急脾气的能量源

- 处处抱怨只能让你的脾气越来越急/142
- 不急不躁,是一种生活智慧/145
- 不要将诉苦当成理所当然的事情/148
- 珍惜所有,在认同和超越中丢掉急脾气/151
- 生活不会一成不变,着急不如接受/154
- 不公平,是为了让你更有创造性/157
- 不成功,是因为你做得还不够好/160

不挑剔,灵魂才不至于疯狂

十全十美只存在于梦想中/164

过分苛求完美,只会让你变得更敏感/167

认清自己,拒绝急功近利/170

善待别人,博爱众生/172

朋友如音乐,也有刺耳的时候/175

过度挑剔,不如充实自己/177

不要为掉在地上的面包悲观/180

批评,并不是让你疯狂的原因/183

脚踏实地,向自己的急脾气发起挑战

失败不可怕,逃避才最让人生气/186

活在当下,抓住每一分钟/189

受伤就休息一下,但千万别忘记继续前进/191

了解自己的能力和,做好每一件事/194

做好小事,于细节中成就自己/197

所谓挫折,就是用来跨越的/200

忙起来,坏脾气就无影无踪了/203

专注做事,才会驯服急脾气这匹烈马/206

远离急脾气,塑造最好的自己

拥抱自己,你就能心平气和/210

珍惜时间,不给急脾气任何“发酵”的机会/213

到什么山头唱什么歌/215

重视细节,铸就成功人生/217

总结规律,方能事半功倍/220

增加认知,走最适合自己的路/223

成熟的麦子懂得低头和弯腰/226

羡慕别人,不如锤炼自己/228

第一章

认清急脾气， 做个“素心人”

急脾气是人生的大敌

脾气急躁是人性的一大弱点，很多人往往因为急躁而做不好事情，甚至失去理性，铸成大错，给人生留下了巨大的遗憾。心急气躁之人，不管是在生活还是在工作中，总会一味地追求速度和效率，但是却会忽视事前的准备和计划的制订。他们往往是凭借一股子冲动劲儿，头脑一热便什么也不管不顾了。急脾气的人做事总是期望一蹴而就、手到擒来，但结果却总不能如意，不是事倍功半就是无功而返。所以急脾气便成了人生最大的敌人，是一个人实现自我价值的绊脚石。

有一个人，脾气很急，做事总是求快。一天，他开着拖拉机去偏远的农村收购了一车西瓜，想快点拉到城里去卖。山路弯弯曲曲，坑坑洼洼，他开着开着便着急起来，想找一条近路。于是他向一位当地人打听去县城的捷径，当地人摇头说道：“这儿只有这一条路通向城里，你千万别着急，要慢慢开，再过十几分钟你就能开到大路上去了，那样速度就快了。”当地人说完又善意地提醒道：“假如你着急赶路，开得飞快，万一出点事情，反而会耗费你更多时间，甚至还会遇到危险。”

这个人心想，这是什么事啊，越着急赶路越耽误时间？所以他根本就没理会当地人的话，问完路后，一个劲儿地提速，往前赶。但是没走多远，车轮就撞上了路边的石头，满车的西瓜猛烈地摇晃起来，很多都滚落到地上，摔坏了。而且因为车速太快，轮胎也被锋利的石头尖儿戳破了。这个人暗暗嘀咕道，真倒霉，西瓜摔坏了赔本不说，还要修补坏了的轮胎。后来折腾了

大半天，总算把轮胎修好了，等到把没摔坏的西瓜搬上车的时候，他却累得没法动弹了。他疲惫地爬上拖拉机的驾驶室，想开快点都不能了。

这个时候他突然想起那个当地人的话，一下子醒悟过来，原来一切都是自己这个急脾气造成的。于是在剩下的路上，他非常小心地慢行，不一会儿就到了大路上，只不过那个时候，天也已经黑了。

假如不是因为这个人脾气急，想着走捷径，那么他就不会把轮胎撞坏，也不会蒙受损失，浪费时间，白白错失了挣钱的机会。可见急脾气不仅不能妥善地解决问题，还会让事情变得越来越糟糕，让人很难实现自身价值。在生活中，急脾气的人往往做不成什么大事，这些人经常会因为急躁而导致一些不良后果：一是做什么事都浮光掠影，只看表面不看本质。比如看书，往往是一目十行，但是看完了却不知道到底看了些什么。二是做事莽撞，一旦听到人家说了什么新想法，不做全面的分析，缺乏冷静思考，只凭主观意愿做事，往往让自己陷于尴尬之中。三是容易感情用事，不管别人的感受，使得人际关系失于和谐。这样一来不仅伤害了别人，也使自己陷于烦恼之中，影响身心健康，甚至导致人生偏离了正确的轨迹。如此，今后的人生还会有什么价值能够实现呢？

急脾气是人生之大敌，性情急躁的人，很容易冲动、愤怒，受到一些刺激后甚至会“暴跳如雷”，这些负面情绪对我们的生活和工作都有着莫大的毒害作用，以及杀伤性和破坏性！可见急脾气犹如魔鬼，可能导致一些无法弥补的伤害，造成一些终生无法挽回的遗憾。

很多人对电影《蒙面侠佐罗》中的一段剧情印象深刻：年老的佐罗对徒弟的训练要求极为严格，为了提升徒弟的搏杀技能，徒弟稍有偏差他就会用皮鞭伺候。而年轻气盛的徒弟没多久就被佐罗激怒了，怒火攻心的他冲向佐罗，出手攻击了他。但是佐罗轻轻地挡住了徒弟，很平静地说了一句话：

“记住，生气的时候千万不要出手！”

是的，生气的时候不能出手，不能做决定，不能妄下判断。当然相对于生气时不出手，不生气才最为保险，想要最大限度地不生气，关键还在于安抚内心，让自己不急躁，遇事自然也就不会冲动了。

弘一大师原本是个艺术家，他把佛道修行和艺术生活集合起来，更见人生境界。一天，著名教育家夏丏尊先生来拜访他。吃饭时，夏先生见他只吃一道咸菜，极为不忍地说：“你难道不嫌这咸菜太咸吗？”

弘一大师回答说：“咸有咸的味道！”

弘一大师吃好后，手里端着一杯白开水喝。夏先生又皱皱眉头说：“你怎么每天都喝这平淡的白开水？是没有茶叶吗？”

弘一大师笑笑说：“淡有淡的味道。”

境由心生，心若有味，则人生中无处无味；同样的道理，心若平静不急躁，人生自然也就安然宁静。人生虽短短数十年，却又有万般境遇，顺境固然可喜，逆境也不必过于急躁，这万千境遇总会给我们的人生万般滋味。无论顺境逆境，都要保持一颗不怨怒、不贪求、不躁进、随遇而安的心。

急脾气是不幸的“敲门砖”

脾气急躁的人除了经常会因为急躁而导致做事效率低下被成功拒之门外之外，还可能会因为急躁冒进为自身带来不幸。特别是现代都市人，因为工作节奏比较快，生活压力比较大，所以普遍患上了不同程度的急躁症。比如，同事被提拔了，你还在原来的岗位上“沉淀”；一起毕业的同学开了好车买了大房子，你还在租房，每天挤公交车上班；邻居家的孩子出国留学了，你家的孩子却还在普通高中里“奋斗”……所有的这些都会让你变得焦急、烦躁，长此以往，你就变成了急性子。殊不知，这种转变一旦形成，就很可能打开不幸的大门。

从前有个判官，是个急性子，而且非常孝敬父母，每当遇到不孝的犯人，就会特别重判。有一次，上司前来督查，适逢两个彪形大汉扭送来一个年轻人，控告他不孝敬父母，轻则辱骂，重则拳脚相加。判官一听年轻人竟然如此不孝，再加上有上司在一旁督查，他的急性子就上来了，想要迅速结案，一来将这个不孝子惩戒一番，二来也可以在上司面前展示自己的才能。

于是这个判官不由分说，立即就冲着手下喝道：“来人啊，给我将这个不孝子摁倒，重重打他五十大板！”这个年轻人还没来得及争辩什么，屁股就被打得皮开肉绽，昏死在了大堂上。

过了一段时间，一个老太婆拄着拐杖闯上堂来，先是抱着昏死的年轻人大哭，然后愤怒地指责判官道：“大人怎么能如此对待我儿？刚才有两个强盗翻墙进入我家偷羊，被我儿子发现了，我儿子本想扭送他们来官府，不曾

想反而被几个强盗给绑走了。大人不打强盗，为何打我儿啊？”

判官听了老太婆的话后恍然大悟，方知自己冤枉了那个年轻人。一旁听案的上司大怒，拂袖而去，不久判官就被降职了。

在这个故事里，判官因为急性子不由分说便将年轻人打晕，不仅造成了年轻人的不幸，也因为鲁莽行事毁了自己的前程，造成了自己的不幸。由此可见，做事急躁，常常会导致不幸事件，不仅害人，而且还会害己。

所以想要成功，想要幸福，就需要认清自己的急脾气，并试着去抑制、去改变。在生活和工作中，遇事不妨退后一步，换个角度思考一下，别人之所以那么做，是针对自己刻意而为，还是无心之举？这样想一想，你的急脾气是不是一下子就没了“源头”呢？

那么如何使自身在这个匆忙的社会中不急不躁从而避开不幸呢？最重要的一点就是保持一颗平常心，做个“素心人”。欲望太多，不合实际，就会不断地拼命追逐，性格自然也就变得越来越急。当一个人浮躁地丢弃了自己原本的生活，用过多的精力追逐一些不现实的目标的时候，倘若遭遇的失败多了，就没了锐气，就只剩下躁气、怨气和火气了。人际关系处理不好，工作效率就不高，也就没有了前途，那时候脾气就更大了。其实在这个充满竞争的年代，成败得失很正常，人生有高潮也有低谷，有的目标达不到时，要学会暂时放弃。这并不是不求上进，而是为了更好地前进。退一步海阔天空，这么一想，心态自然也就平和下来，急脾气也会受到一定的抑制。

生命中的许多东西可遇不可求，刻意强求的得不到，而不曾被期待的往往会不期而至。因此，要拥有一颗安闲自在的心，一切随缘，顺其自然，这样才会不急躁，不怨怒，不过度，不强求，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形，不以物喜，不以己悲。

每个人在人生漫长的旅途中往往都是悲欢交集，要学会无论顺境还是

逆境均泰然处之，要有勇气面对现实，这样就能抑制住内心的急躁，并在困境中绝处逢生。屋小如舟，心宽似海，天大的事才能够拿得起放得下。不论是谁，在人生的道路上，总难免有身陷逆境一时又无力扭转面临的颓势，这个时候最好的选择就是暂且忍耐，而不是急躁地看待一切，因为那样只会导致更多的不幸。

事物总是不断运动和变化的，要学会在忍耐中等待命运转折的时机。学会忍耐，就是学会不做蠢事，不做那些一时觉得痛快却终身后悔不已的事。即使有再多烦恼，也要相信会有转机的时刻，所以烦恼时记得忍耐，借吐纳之法清新头脑，熨平纷乱的思绪，要知道呼吸并不是只能维持生命。所以当你因压力太大而心跳加快时，不妨试着放松身心，做几个深呼吸，让心情平静下来，急躁的情绪就会自然而然地消失了。

越是急于求成，越容易一事无成

很多人都有这样的体会：急急忙忙地做事，希望能够早点完成，但是最终的结果往往是越着急越出错，导致事情一拖再拖，甚至朝着最坏的方向发展，最终功亏一篑，毫无收获。其实这都是急脾气惹出来的祸，人越着急越容易一事无成。

有这样一个小故事，讲的是一个富翁大兴土木，想要建造一座三层的楼房。工程开始后，富翁见工匠们打了很深的地基，然后又在地面上竖起柱子开始砌砖。急脾气的他便立即跑了过去，对工匠们说道：“我要的是三层楼房，你们又是挖地基又是竖柱子，是不是太浪费了？”

很多读过这个小故事的人，第一反应就是觉得故事中的富翁很傻，不打地基，不立柱子，楼房怎么可能建造起来呢？其实说这个富翁傻，只缘人们身在局外，自然看得明白，而一旦自身处于局内时，也难免会因为急脾气而变蠢，犯下和故事中那个富翁同样的错误。因为当一个人双眼只盯着结果而急于求成时，失误和错误就会不请自来，原本一小时能做好的事情你非要在半小时内解决，最终的结果可能是两个小时过去了你还没做完，甚至是整个事情因为错误百出而彻底搞砸。

这就是说，我们做什么事都不能着急，而是要踏踏实实，一步一步来。正所谓水到渠成，有了前期投入，最终自然会结出成果。很多时候，急脾气的人总会抱怨自己的辛勤付出没有相应的回报，甚至因为着急而埋怨自己