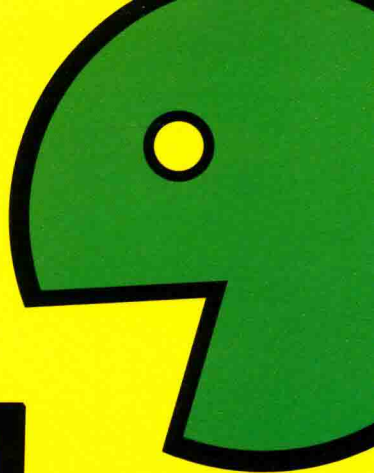


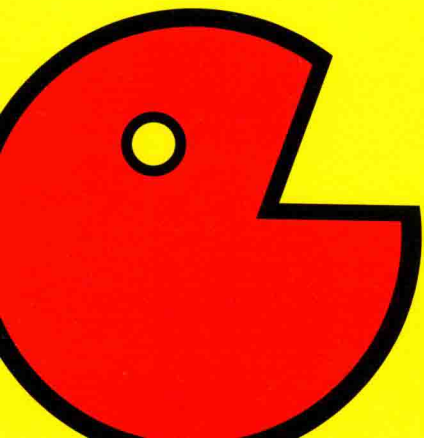
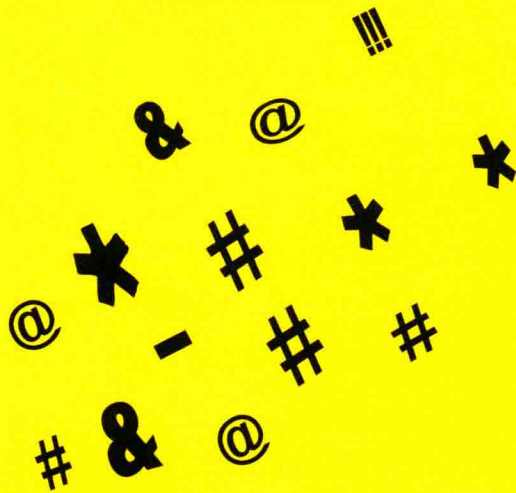
68个小妙招，瞬间读懂不吵架背后隐藏的秘密
我国著名心理咨询与催眠术专家蒋平又一畅销力作



不吵架的 智慧

有些事现在不想明白，未来你会被生活修理得很惨……

蒋平◎著



没有不吵架的感情，只有不肯包容的心灵
没有不会生气的人，只有不懂原谅的心

不吵架的智慧

蒋 平◎著

 辽宁人民出版社

© 蒋平 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

不吵架的智慧 / 蒋平著. — 沈阳 : 辽宁人民出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-205-08814-9

I. ①不… II. ①蒋… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 304321 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 北京中印联印务有限公司

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 180 千字

出版时间: 2017 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2017 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 蔡 伟

装帧设计: 仙 境

责任校对: 吴艳杰

书 号: ISBN 978-7-205-08814-9

定 价: 39.80 元

生活中个人观点存在分歧很正常，很多时候往往因为一句话、一个表情甚至一个动作，就会引起谈话双方激烈地争吵，吵过之后细想想，就会觉得根本没有必要，当初完全可以管理好自己的情绪，控制住局面，不会吵起来的。

其实，吵架是一种自然发生的社会现象，随着社会的变化和人类文明的进步，吵架的形式和内容也发生了很大的变化。例如，在原始社会，人们吵架大多以棍棒、犁锄械斗为主；到了封建社会，很多文人吵架，大多用诗词曲赋来含沙射影；而到了现代的互联网社会，不用见面，在网上发帖子或者信息，所有不当的字眼儿全部用字母代替，就算是吵架。最高层次的是视频、语聊吵，在吵架领域里登峰造极。

无论因为什么吵架，归根结底是我们在当时的境况下没能控制好自己的情绪。心理学中有一个80/20原则，意思是说，假如今天你和别人吵架了，引发了你生气甚至愤怒的情绪，你会觉得这完全是吵架导致的，实际上，引发你愤怒情绪的80%的原因是由过去的经历造成的，吵架事件只占20%。

出版本书的目的就是告诉大家一些不吵架的智慧。通过深入挖掘吵架之初人的内心，给出切合实际的一些建议或者具有实际操作性的技巧，引领人们要“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑天下可笑之人”，让我们再次面对焦灼的局面时，能够真正静下心来，懂得宽容、理解、尊重、换位思考等，做一个不引起吵架的智者，让自己的人生变得恬静、舒适。

本书作为一本生活指导书，实践性强，读者群广泛，包括想改变习惯性吵架的人、想拥有和谐幸福生活的夫妻、想让年轻子女很好融入社会的父母、刚毕业入职的大学生，以及任何一个想通过拥有此技巧迈向成功的职场达人。阅读本书时你会发现，本书的案例新颖、生动、真实，让读者遇到相似的境况时可以直接拿来就用，受益无穷。

第一章 吵架伤感情，为何你 hold 不住

- 2 所有不高兴，都是自找的
- 5 慢火力，切勿空对空地争吵
- 8 一生气，你就比人“低三分”
- 11 排爆——你是颗情绪定时炸弹吗
- 14 不要沦为愤怒的“阶下囚”
- 17 没有吵架的理由，只有情绪的躁动
- 19 每个做好自己的人，都能散发出温暖

心灵驿站 正确看待吵架

第二章 遇事冷静，爆发之前先沉默一会儿

- 26 不顺心时，尽快跳出情绪的旋涡
- 29 遇事冲动的人常常做追悔莫及的事
- 32 怒发冲冠，记得踩一脚“急刹车”
- 34 冷静一下，平息内心的“纷乱”
- 37 理智些，让自己平静下来
- 39 再控制不住情绪，也要学着控制
- 41 搞清楚真相之前，且慢做决定
- 45 放下别人的错，解脱自己的心
- 48 平和的心情，给你意想不到的好处

心灵驿站 五式瑜伽控制你的怒火

第三章 给暴怒的情绪一个发泄的窗口

- 56 不良情绪总积累，总有爆发的一天
- 58 深呼吸，给暴怒的心灵来次 SPA
- 61 找闺蜜倾诉心中的不快
- 64 约定“吵架日”，友好地释放情绪
- 68 情境转移，专治你的臭脾气
- 71 吵架后，画出你的“心情谱”
- 74 吵架后，把你的负面情绪写在纸上
- 76 你有发泄情绪的自由，但不要自由地发泄
- 78 情绪糟糕时，不妨到有阳光的地方走走

心灵驿站 七天情绪转化方案

第四章 小事一桩，何必怒上心头

- 90 生活原本就是一个麻烦接着一个麻烦
- 93 出门前请扔下你的“放大镜”
- 96 耿耿于怀，不如一笑而过
- 98 不要让自己栽在坏情绪中
- 101 小事面前不妨装糊涂
- 105 没有如意的生活，只有看得开的人生

心灵驿站 测测你的愤怒程度

第五章 包容：大事化小，小事化了

- 112 心中通透明白，就能理智对待
- 115 人非圣贤孰能无过，用宽恕取代发怒
- 118 宽容对待那些曾经伤害过你的人
- 120 说服不了对方，但可以比对方更能包容

- 123 宽容别人，还自己心灵一份纯净
- 125 主动说对不起，未必真的对不起

心灵驿站 你有包容的心态吗？

第六章 计较少一点，和气多一点

- 132 没有什么值得长久计较
- 134 太较真儿就是不懂如何生活
- 137 不要太过在乎别人的看法
- 140 众生平等，摆架子令人生厌
- 143 淡定自若，不做无谓的争执
- 146 面对刁难，运用智慧巧妙应对
- 149 求同存异，让别人说点“不”又怎样

心灵驿站 你的性格你自己了解吗？

第七章 不怕吵架，就怕不懂说话

- 156 心直不口快，出口过滤一下伤害
- 160 话头对准他人的玩笑一定要慎之又慎
- 163 给他人一个台阶，避免不必要的争执
- 166 没人喜欢听恶言恶语，要学会真心赞赏
- 169 会说话的人，懂得顾及他人的面子
- 171 言辞藏锋，别把话说得太尽
- 173 换种方式批评，收效会更大
- 175 穿衣看天气，批评分场合
- 178 吵架时带点“软话”，以柔克刚

心灵驿站 你善于控制自己的情绪吗？

第八章 忍让：你压我一寸，我让你三分

- 182 不争输赢，退一步显出你的气度
- 185 无理别纠缠，有理也要让三分
- 187 说话办事别太绝，得饶人处且饶人
- 190 得理让人，矛盾自然遁于无形
- 193 小不忍则乱大谋，廉颇负荆请罪
- 196 别人嘲讽我们的时候，想想赫蒙和孔子
- 199 “二桃杀三士”，不忍让的悲剧

心灵驿站 你是得理不饶人的人吗？

第九章 谅解：和风细雨，走进心扉

- 206 一句“我理解”，吵架和好快
- 209 推己及人，换位思考
- 212 悉心倾听，走进他的内心
- 215 不误会，让对方说出最后一句话
- 218 别吵了，感恩才是人生的真谛
- 221 逢人见面三分笑，遇事自然有关照
- 224 原谅他人的过错，吵架从中解
- 227 互相尊重，不应该互相攻击

心灵驿站 婚姻满意度测试

第一章

吵架伤感情，为何你 hold 不住

吵架是一件时有发生的事情，有人认为吵架是一种情绪的宣泄，不必小题大做，但不管怎么说，吵架毕竟伤感情，无论是夫妻、同事，还是朋友之间，一旦吵架超过了某个尺度，无形中就会使两个人的感情僵化。所以，日常生活中，hold 住自己情绪很重要。

所有不高兴，都是自找的

吵架是人生中再常见不过的事。通常情况下，哪怕是鸡毛蒜皮的小事，一经争吵，很可能使矛盾升级并越演越烈，骂脏话、动手动脚，或者还会发展到进行人身攻击的严重地步，甚至最后情绪完全失控，引发无法控制的局面。

看看下面的这个情景：

“你停车的位置，超过墙界了。”

“哪里超界了，线明明在这里！”

“我×，你这么斤斤计较，上次你家的车还停在我家门口呐！什么人呢！”

……

这样的事或类似的情景在生活中经常出现，其实很多时候在争执发生之后，双方都各让一步，就能避免矛盾的升级，就像下面这对夫妻一样。

有一天，男人和女人又因为一些日常琐事吵了起来。吵架的结果就是：男人选择暂时性离家出走。

女人可怜兮兮地抱膝坐在地板上，越想越觉得委屈。女人认为每次两人吵架的时候，男人都不会主动承认错误并安慰她，反而选择离家出走，一次两次她可以理解，可次数多了，她总感觉男人越来越没有把她放在心上，说不定已经对她没有爱意了。想到这儿，女人悲伤极了：“倘若他不爱自己了，还不如离婚。”

一闪而过的离婚念头，让女人突然感觉自己的世界好像完全崩塌一般，万念俱灰。自己对这段婚姻付出了那么多心血，到头来却选择离婚，这不是她希望的结果。脑海中又闪现出男人之前对自己关心以及爱护的行为，想到这一切在将来的某天将不复存在，女人的心就像破碎的玻璃一样，她

伤心欲绝，恸哭不已。

正在这个时候，男人忽然推开门紧走几步，将女人抱在怀中。女人使劲挣扎着以表达她的委屈与怨念。男人柔声说道：“亲爱的，别生气了，我们吵完架后，我每次都没有走远，就站在门外。我之所以选择暂时离开，也是为了缓解我们彼此的不良情绪。我这么爱你，怎么舍得丢下你呢？”

女人已经不再哭了。男人深情地对女人说：“其实，我们每次争吵，我也像你一样伤心，我知道，夫妻间难免会发生一些矛盾，可是，我很害怕我们的关系会因为吵架而逐渐疏远，因此，为了维持我们的婚姻，我只得在争吵时选择暂时离开，一方面为了避免无谓的争执，另一方面也希望你的情绪能够快速冷静下来。然而今天，站在门外的我听到了你悲伤至极的哭声……”男人说着，眼圈禁不住红了。

女人看到男人关切的眼神，不再像之前那样伤心难过了，她突然明白男人是深爱着自己的，他们之所以会发生争执，是他们对待吵架的态度有所不同：一次寻常的吵架，男人以如何化解矛盾为主要目的，而自己却不依不饶，甚至想到离婚这种可怕的念头。

这次吵架后彼此的坦诚相待，让女人恍然大悟：夫妻之间最可怕的不是争吵，而是不能理智地将矛盾化解。

实际上，夫妻之间吵架是稀松平常的现象，感情再深厚的夫妻也可能会因为一些小事发生争吵，不同的是，有的人在争吵中反思自己的过错，有的人在争吵中却彼此恶语中伤，甚至拳脚相向。夫妻间的小吵小闹对彼此感情造成的不良影响几乎可以忽略不计，有时候反而会让彼此的感情更进一步，就像上边讲到的男人与女人的案例。而夫妻争吵一旦控制不好自己的情绪，言行无状，就会很容易让矛盾升级，给彼此的身心造成伤害。

总而言之，我们在日常生活中不管是和朋友、亲人抑或是陌生人发生争执时，切记不要说太伤感情的话。吵架时无论多么生气，一定不要咄咄逼人，双方的头脑要保持足够的冷静，等到理清思绪后，再用较为平缓

的语气说出来。要知道争吵是解决不了实际问题的，只有让对方体会到你的诚意和想法，才能做到有效沟通并解决问题。

不吵架小妙招 1

夫妻吵架不冷战

家庭，不要像严格的法律条文一样凡事都要讲究有理有据，亲人之间没有哪个人必须向另一个人认输的说法。尤其是夫妻，相互之间要学会包容与理解，凡事多站在对方的角度去看待问题，不要一遇到事就争吵不休，拼个你输我赢，这样无疑会对彼此造成不可挽回的伤害。倘若夫妻吵架以征服或控制对方为目的，那么最终的结果将既不能解决任何问题，还可能把好不容易经营的婚姻推向“坟墓”。

当然，少数的夫妻感情会在一次次的争吵中不断升温，原因在于他们没有越过对方雷区的范围争吵，而且每次都能及时地进行沟通，而不是闷在心里采取冷战的方式，冷战只能让彼此互相猜疑，让矛盾激化。

慢火力，切勿空对空地争吵

在北上广等一线城市的上班族，有些人因为住的地方离公司比较远，所以需要乘坐地铁上下班。在拥挤的地铁上，我们时常会见到吵架的情景。有一次，乘坐地铁时两个互不相让的女子发生了争执，事情的起因是上车时两个人发生了碰撞。

早上八九点钟正是上班高峰期，地铁站内外都是人。地铁进站，人太多，互相推搡着要上车，这两个陌生女子不可避免地碰撞了一下。上了地铁之后，两人压制不住怒火，开始互相数落对方没素质，你一言我一语，渐渐地，两人争吵升级，导致其中一名女子因过于激愤而说出脏话，惹恼了对方，于是二人开始了破口大骂，各种脏话不堪入耳。直到其中的一个女子到站下车，这才终止了。

地铁内空间有限，赶上上下班高峰、人流拥挤的时候，彼此之间距离比较近，难免发生碰撞和口角，如果赶上其中一个人正心情不好，一个无意的身体碰撞，一个不经意的眼神都会让他的情绪系统崩溃，气冲冲地找人“战斗”，宣泄自己心中的不满。

俗话说得好：“忍得一时之气，免得百日之忧。”但在实际生活中，很多人都认为不争不怒、被别人数落是丢面子、吃亏、懦弱无能的表现，所以一旦触及自己的利益或与他人意见相左时，就会争得头破血流，甚至不惜鱼死网破、两败俱伤。

人在情绪平和、头脑冷静的时候都知道，如果有矛盾发生，那双方都是有责任的。可一旦陷入争吵成为当事人，大多数时候都会被坏情绪所左右。苏轼有一句话十分精辟：“匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。”启示我们，如果想摆脱许多不必要的争吵和无原则的纠纷，遇事一定要保持冷静，权衡利弊，

三思后行。

火力旺盛，总想与人争个上下、争个高低，这是年轻人的通病。但随着年龄的增长，阅历一天天增加，会慢慢明白不怒不争是一种做人的境界，并非懦弱，这个时候，不怒不争便成了浇灭心中抗争之火的灭火器，帮我们浇灭随时都会引燃的导火线。

在现实生活中，很多追名逐利的人，每天不遗余力地在斗、在争，想尽办法唇枪舌剑、勾心斗角，天天一副写满太多的仇恨与不满的面容。其实，我们本没有真正意义上的敌人，那些我们恨之入骨的所谓的“敌人”都是我们自己臆想出来的。和现实斗，不满现状，总是期待着“天边的玫瑰园”；和自己的过去斗，纠结于过去的经历，总是痛苦、懊悔；为了更大的市场份额和同行斗、为了往上爬和同事斗、为和旁边的车子抢道而斗、为更大的房子斗……我们总是认定弱肉强食的丛林法则，总是如此好斗。

老子在《道德经》中说过：“夫唯不争，故天下莫能与之争。”大家都懂得这个道理，但是在内心深处却依然认为，别人总和我斗，我如果不斗就会被挤压、被淘汰，这是很可怕的事情。可实际上，不争并不是唯唯诺诺做老好人，而是为了更加和谐的关系，不争是为了双赢和多赢。做到不争容易吗？不，很难！因为老子早在几千年前就告诫我们：“天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来。”

不吵架小妙招 2

吵架三“不”建议

生活中，“空对空”的吵架——打嘴仗、过嘴瘾的事经常发生。那么，在争吵时，怎样才能进行有效的沟通呢？专家提出了三“不”建议。

1. 说“我”不说“你”

我们总是习惯于说：“你居然是这样一个人！”“你又开始犯老毛病了。”“你”的使用会有一种谴责的意味，像是把对方往死角逼。对方就会认为你胡乱下判断，第一个想法就是反驳你来捍卫自己。当防御体系建立起来时，就没有沟通的可能了。

2. 禁忌冷嘲热讽

吵架双方总喜欢嘲讽对方，殊不知，这么做只会激怒对方，给双方的身心都带来巨大伤害，如果失去理智，将会引发无法弥补的恶果。

3. 不插话，不中断对方说话

如果你不认真倾听别人，别人又怎么会注意倾听你的想法呢？所以争执时，在对方说出自己的想法时，不要插话，认真听对方把话说完后再发表自己的看法。

一生气，你就比人“低三分”

有些人总爱发火，每次一遇到不顺心的事就大发雷霆、摔摔打打，表面看起来很“强势”，其实在别人心中，你已经“矮了三分”。

怒气是一种奇怪的东西，它如同一座“活火山”，爆发之后既会伤害到别人又会伤害到自己。在不伤害自己和他人的前提下，一旦发现你体内的这座“活火山”有爆发的倾向，就赶紧想办法，要么立即制止，要么通过某种途径将它发泄出去。

有个顾客到菜篮子市场去买菜，看到价格有些高，便向卖菜的小贩讨价还价。但是小贩丝毫没有降价的意思，于是这个顾客就开始唠叨，说卖菜的小贩太死板、不会做买卖等。卖菜的小贩见这是一个难缠的顾客，便想着给他便宜一点儿让他赶紧走人。可当这个顾客选好了菜，从兜里拿出钱结账时，菜主正在招呼别的顾客，无意间还是按原价收了菜钱，这个顾客见菜主说要优惠，却在找钱时少找给了自己一块钱，就一肚子不满，向卖菜的小贩抱怨了几句。卖菜的小贩心里早对这个顾客有些厌烦了，便说了一句“愿意买就买，不买就算了”。

这个顾客冷不丁听到这样的话，一下子怒了，他大声对卖菜的小贩说：“你什么态度？我今天就是不买了，看你能怎么样？”说完把已经买好的菜往地上一扔。卖菜的小贩见状，瞬间愤怒了，冲到这个顾客的面前，坚持要让顾客把扔到地上的菜捡起来。这个顾客正在气头上，为了自己的面子，他恶狠狠地说：“我就不捡！”卖菜的小贩怒火中烧，抬脚踩了顾客一脚，这下子，这个顾客更生气了，他抄起菜摊上的一个秤砣向卖菜的小贩砸了过去，正好砸中了他的头，卖菜的小贩当即晕倒，被旁边围观的人送到了医院。