

可以

有本事的人不是没有脾气
只是当时隐忍了
想发脾气是本能，不发脾气是本事

有脾气

不能

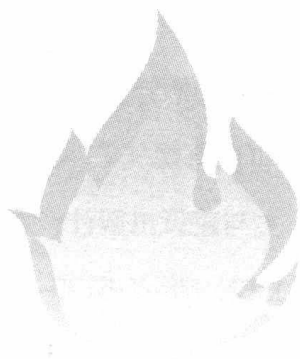
{ 头等人，有本事，没脾气
二等人，有本事，有脾气
三等人，没本事，没脾气
四等人，没本事，有脾气
不要让你的脾气大于本事

没本事

慧闻/著

任何场合都不失控的性格自修课

 民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House



可以有脾气

KE YI YOU PI QI

不能没本事

BU NENG MEI BEN SHI



慧闻/著

图书在版编目 (CIP) 数据

可以有脾气 不能没本事/慧闻著.—北京:民主与建设出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5139-1127-6

I. ①可… II. ①慧… 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124173号

出版人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 曹敏

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电话: (010)59419778 59417745

社址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮编: 100102

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版次: 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

开本: 32

印张: 8

书号: ISBN 978-7-5139-1127-6

定价: 32.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

Preface

人有“七情六欲”，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。是人，谁没有一点脾气？

人活一世，不可能一帆风顺，总会遇到一些让我们感到既烦恼又生气的事情。人际的纠纷，工作的压力，晋升的失败，生活的烦恼，梦想的失落，奋斗的挫折，人生的不公，时不时在冲击着我们的内心，引发我们情绪的波动，让我们想生气，想发脾气。

如果脾气长期郁积于心，会对自己的身心不利，引发焦虑症、忧郁症等，适当发点脾气可以宣泄心中的烦恼不快，排除心灵的毒素，有益于身心。然而物极必反，发脾气也得有个限度，不加限制地随意发脾气，就会给人生造成一系列的危害。发一次脾气可能无关紧要，发数次脾气则会贻误一生。

脾气太大伤害心情，让你情绪失控。脾气太大有损健康，消耗你的体力。脾气太大损害形象，让你的气场变暗。脾气太大损害和气，妨碍人际关系。脾气太大影响思路，降低工作效率。脾气太大使事情变坏，丧失成功机遇……坏脾气让我们的人生之路布满荆棘，让我们的生活天空时常阴云密布。

脾气太大除了伤人伤己外，没有任何助益。人生在世，福气就像

是一张信用卡，每发一次脾气，就刷了一次卡。若是不能控制自己，无节制地刷卡，总有刷爆的那一天。坏脾气是幸福的毒药，是人生的大敌，是成功的拦路虎。当你想发脾气时，一定要先冷静想一想：我这样发脾气能解决问题吗？会造成什么后果？

脾气不仅是一个人秉性的体现，更反映了一个人與人相处的情商高低、掌握自我命运的能力强弱。人有点脾气很正常，但只知发脾气的人就会成为脾气的奴隶。发脾气于事无补，只会证明你自己无能。你可以有点脾气，但不能没有本事。一个没有脾气的人是庸人，一个只会发脾气的人是蠢人，一个能够控制自己的脾气、做到少发脾气以至不发脾气的人是聪明人，一个化脾气为动力、努力提升自己能力和本事的人是智慧的人。

与其抱怨，不如改变。与其赌气，不如努力。

与其生气，不如争气。与其斗气，不如斗志。

与其发火气，不如学本领。与其发脾气，不如长本事。

如果能做到不跟自己过不去，不跟朋友怄气，不跟家人赌气，不跟对手斗气，那么人际关系必定和谐美好。

如果能做到平心静气、宽容大气、乐观谦和，那么身体必定健康长寿，心境必定舒适泰然，性情也必定高尚、纯净。

如果能做到抓住运气，增长志气，鼓足勇气，发挥才气，那么成功之路必定会畅通无阻。

本书为你揭开了脾气的面纱，细致深入地剖析了脾气的正反两面性，让人深入内心，走近自我，直面和认识自己的情绪与脾气。同时教给你战胜情绪、掌握脾气的秘诀，将脾气中的负面能量转化为正面能量，回归平静，扩大心胸，历练技能，增长本事，从容地面对生活，迎接机遇与挑战，刷新人生轨迹，开创成熟亮丽的成功人生。

目 录

Contents

Part01 可以有脾气，不能太有脾气

- 是人，谁没有一点脾气····· 002
- 脾气不可以长期积压····· 004
- 适当发点脾气有益身心····· 005
- 你是个“脾气大王”吗····· 007
- 脾气是一把双刃剑····· 009
- 脾气可以发，但不能乱发····· 011
- 脾气是根火柴头，一擦就着····· 013
- 脾气是个炸药桶，一点就爆····· 015
- 脾气太大代价大····· 017
- 为坏脾气找个释放通道····· 018
- 正能量情绪修习课：有效表达脾气8要诀····· 021

Part02 不是你运气太差，是你脾气太大

- 你掉进“倒霉连锁反应链”了吗····· 024
- 牢骚太盛是成功的死敌····· 026
- 生气是拿别人的错误惩罚自己····· 027

没有运气的好坏，只有脾气的好坏·····	029
负气招来负面的结果·····	031
悲剧是自己制造的·····	033
前程断送在自己的手中·····	035
气从口出了，祸从口入了·····	037
争论不能使任何人服气·····	039
“死抬杠”的脾气要不得·····	040
正能量情绪修习课：3招制服冲动·····	043

Part03 发脾气是本能，掌控脾气是本事

倔脾气真的改不了吗·····	046
真的是“士可杀不可辱”吗·····	047
再窝火也别乱撒气·····	050
不能控制脾气就不能控制人生·····	052
自控，成熟比成功更重要·····	054
掌控脾气的关键在于提高情商·····	056
操纵好脾气的转换器·····	058
加强自身修养·····	059
做情绪的骑师，掌控人生·····	061
正能量情绪修习课：管理情绪5法则·····	063

Part04 你的脾气要配得上你的本事

你的脾气要配得上你的志气·····	066
做个“野心家”又何妨·····	067
有点本事你要“秀”·····	069
信心一强，底气就强·····	071

做别人做不到的事·····	073
一身胆气，成就大事·····	075
理直气壮地告诉世界：我能行·····	077
怕就会输一辈子，有什么可怕的·····	078
让将来的你，感谢现在拼命的自己·····	080
正能量情绪修习课：建立自信4途径·····	083

Part05 一个人要有把生活过淡的本事

心无杂念，心舒气顺·····	086
心若向阳，无畏悲伤·····	088
心如止水的境界·····	089
生活中，有些事是需要淡忘的·····	091
放得下，想得开，脾气好·····	093
内心宁静，百气不生·····	095
别人有美丽花园，我有快乐家园·····	097
简单点儿，再简单点儿·····	099
淡定人生，云卷云舒·····	101
正能量情绪修习课：7天回归内心宁静·····	104

Part06 改变世界很难，改变自己很容易

你有一竿子捅到底的倔脾气吗·····	108
改变世界，不如改变自己·····	110
只要改变，命运改变·····	112
不适应的时候就是改变的时候·····	114
当你变成更好的自己，才能改变命运·····	116
感谢践踏，让自己激发斗志·····	117

感谢对手，让自己快速成长·····	119
感谢打压，让自己锤炼本事·····	122
感谢失业，让自己弥补缺陷·····	124
感谢失势，让自己变得成熟·····	126
感谢失机，让自己抓住转机·····	128
感谢失败，让自己逐步强大·····	129
正能量情绪修习课：5步塑造优势性格·····	132

Part07 心高气傲是小本事，谦逊和气是大本事

可以有傲骨，但不能有傲气·····	136
有本事也用不着“才大气粗”·····	138
不可一世不如谦虚称霸·····	140
盛气凌人招人厌，谦虚为人得人心·····	141
低一低高昂的头·····	143
放下锐气，低调做人·····	145
说话忌逞一时的口舌之快·····	147
脾气少一点，“弱气”多一点·····	150
有一种气质叫谦逊·····	151
正能量情绪修习课：低调做人4准则·····	154

Part08 欲成一等的大事，须有一等的气量

面对挑衅者就是不动气·····	158
以责人之心责己，以恕己之心恕人·····	160
有大气量才有大事业·····	161
宽容能化解一切怨气·····	163
“相逢一笑泯恩仇”的气魄·····	165

一分气量，一分事业·····	166
容天下难容之事，成天下难成之事·····	168
吃亏何尝不是一种福气·····	170
正能量情绪修习课：3步从容应对指责·····	172

Part09 升级气场力：脾气降下来，气场升上去

好脾气好涵养，好涵养好气场·····	176
打造价值百万的优雅气质·····	178
为气场穿上最美的外衣·····	180
举手投足尽显风采·····	182
打造一团和气的亲和力·····	184
彬彬有礼可增添社交人气·····	186
小幽默，大气场·····	188
真诚为你的人气加分·····	190
培养耐心倾听的好脾气·····	191
正能量情绪修习课：点旺人气7法则·····	194

Part10 沉住气成大器，气度决定格局

急于求成，往往不成·····	198
心浮气躁难成大事·····	200
沉住气，不轻易亮底牌·····	201
挺住：没有过不去的坎儿·····	203
在不显山不露水中成就事业·····	205
今天韬光养晦，日后方能成王·····	207
忍是好脾气，忍是好运气的·····	209
要有把“冷板凳”坐热的耐心·····	211

心闲岁月长，给好运一点时间·····	214
正能量情绪修习课：战胜浮躁4绝招·····	216

Part11 化脾气为本事，你若精彩天自安排

斗气不如斗志，生气不如争气·····	220
咽下怨气，才能争气·····	222
每天进步一点点·····	224
不逼一把不知道自己有多优秀·····	226
有学历，还需要努力·····	228
知识增强你的生存底气·····	230
你的优势就是你的本事·····	233
打造自己的看家本领·····	236
不要只为薪水而工作·····	238
大本事从做小事开始·····	240
本事无上限，成功无止境·····	242
正能量情绪修习课：挖掘潜能实力5秘诀·····	244



Part01

可以有脾气，不能太有脾气

是人，谁没有一点脾气

认知心理学中有一个关于脾气的理论，叫挫折—攻击理论，也就是说人的脾气攻击行为来自于生活中遇到的挫折。这个理论是根据心理学上一个比较经典的实验得出来的。

在实验中，研究人员以实验控制法随机地给予笼子中的白老鼠电击，施以挫折经验，之后详细地观察并记录白老鼠的行为表现，发现原先老鼠的生态行为有了极大的转变，老鼠的性情变得急躁，睡眠时间减少，哄抢食物，活动量变得十分大，老鼠彼此互咬的几率大大提高。根据这个实验，研究人员得出结论，在遇到挫折、期望落空、生活变故、失败的处境下，人的性情也会变得较为急躁、容易产生脾气、爱发脾气，以至攻击错误的对象。当然，白老鼠不是人，不能把从白老鼠身上得到的实验结果推广到人的身上，但在现实生活中，不可否认的是人的脾气有很大一部分来源于对生活的不满及挫折。

事实上，从另一个角度来讲，脾气也有其存在的必要性。

心理分析学家弗洛伊德认为脾气源自于个体的潜意识，而形成潜意识最原始的资料来自于婴儿的早期生活经验。婴儿早期生活经验的形成离不开父母亲正确的养育，尤其是母亲。弗洛伊德认为婴儿从出生开始就面对两种冲突经验的困扰，好的经验和不好的经验。好的经验源自于母亲爱的哺育、温暖的身体接触，于是婴儿获得了满足，产生了愉快的感觉经验；如果婴儿感受到母亲的脾气或不满，或感受

到饥饿、尿湿、冰冷和冷漠的不好感觉，那么它们就会转化成脾气的基础。

心理分析认为，只要父母能正常满足婴儿的需求，婴儿便有能力以“健康的抗议”来面对一些不好的经验，如延迟的喂养、尿不湿的更换或者冰冷的婴儿床等。父母亲如果接受孩子的抗议，婴儿就会将好的父母影像长时间留在心中，相对地也可以忍受生活中不可避免的因挫折而产生的脾气。

坏脾气是不好的经验，但若能遇到好的包容者，如童年时期的父母、成长时期的老师、成年期的自己，他们接纳这些负面的经验，并且允许它们的存在以及表达，他们就能从这种包容的历程中，领会生活的真谛，从而协调矛盾存在的本质。

脾气表达了一个人压抑在潜意识中的不愉悦经验。如遇到无法应对的挫折时，人们只能将其转向自己，衍变为脾气。独吞脾气的苦果只会让自己更加受伤，所以人天生拥有的防御机制迫使他们把负面的情绪洒向他人，来保护自己，尤其是那些弱势群体，更容易成为受伤害的对象。

每一个发脾气的人都会为自己寻找最合适的理由，实际上这也是保护自己的一种手段。然而，很多时候我们在保护自己的同时却伤害了别人，有时是小伤，有时是大伤。不管是大是小，伤害都已经造成。习惯为自己找理由找借口的人，往往遮蔽了双眼，看不清原来别人也在哭泣，而且还是自己弄哭的。他们把自己的怒气指向他人，或者带着脾气工作、学习、生活的人，习惯一味地认为自己受伤最重。

发脾气的人，习惯认为一切都是他人的错，是他人的错误导致了自己的愤怒。那些动怒发脾气的人总能为自己找到合适的理由。

脾气不可以长期积压

脾气（当然，这里指的都是些坏情绪）是不可以长期积压的。弗洛伊德发现，在心理治疗过程中，凡是病人能够得到较好精神疏泄时，病情都会有明显的好转。

所以，弗洛伊德认为，只有把这些积郁的东西“净化”后，才会收到较好疗效。

在现实生活中，我们也会看到有些心胸开阔、性情爽朗的人，他们心直口快把自己的不愉快情绪或心中的烦闷诉说出来。这种人的心理矛盾能获得及时解决。

可是我们也常看到有些心胸狭窄的人，爱生气，心中闷闷不乐，由于心理冲突长期得不到解决而产生心理疾病。

一般说来，把脾气发泄出来比让它积郁在心里要好。

哈坎松1969年的一项研究成果显示，人发怒时，血压会迅速升高，而当他通过各种方式，如大喊大叫、嚎啕痛哭或采取报复行动将怒气发泄出来时，血压又会很快恢复正常。相反，倘若他们将怒气强压下去，那么，他们的血压则需要相当长的时间才能恢复到正常水平。此外，让怒气积郁在心中对心脏的健康尤其不利，是诱发冠心病的主要原因之一。

以上只是指出一个事实而已，它并不意味着我们在同别人发生冲突时应该凭感情行事，毫无顾忌地对别人采取攻击行动。心理学家认为，一个人的身体状态是受其心理和精神状态所影响的，大约有一半以上的疾病是由心理和精神方面引起的，因此，掌握心理平衡对人的

健康是非常重要的。

从心理健康的角度来看，长期积压怒气会影响身心健康，怒气长时间得不到排解就可能积郁成疾。

喜怒哀乐本是人之常情，没有理由强迫自己控制情绪而忽视甚至是否定自己的感受。许多心理专家鼓励人们自然宣泄情绪，有气就发出来，不要闷在心里。但随便乱发脾气毕竟是损人不利己的行为，所以，每个人最好了解自己的情绪，寻找适当的宣泄方式，关键在于找准渠道。

哭是人类的一种本能，是人的不愉快情绪的直接外在流露。现实生活中除了过度激动外，哭总是由不愉快引起的。因此从医学角度讲，短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法，是心理保健的有效措施。

因为人在情感激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质，它可以减轻乃至消除人的压抑情绪。

适当发点脾气有益身心

发脾气通常没有好结果，对脾气要加以掌控调节，那么，掌控脾气就意味着不动感情，没有喜怒哀乐吗？有句老话，小不忍则乱大谋。一般人心中，忍耐与自控是成熟的标志。但是一味的强忍，绝对不是解决问题的最好方法。当消费者大骂不法商贩时，人们却痛快地觉得情绪得到了宣泄和解放。所以，有时候，不控制情绪、发点脾气

也是需要的、健康的，现代社会也在宽容着宣泄、谅解着压力。有时候该生气时敢生气，在现代社会也博得了人们的认同。

每一种情绪都有它存在的价值，只要情绪不是“过度控制”或“失去控制”，都会对我们有所帮助。譬如你看见了一朵美丽的鲜花，如果你真的不动情(欣赏、赞美)，那人们会很怀疑你生命的意义，你不能为美所打动，还能为什么而感动呢？要是有人欺负你，倘若你并没有适度地表现出生气的情绪，无疑是在鼓励对方继续欺负你；如果你考上了大学，也不动情，不能感到快乐，那么除了心已老又能有什么解释呢？

很多抑郁症的患者最显著的症状是情感淡漠，脑海里一点波澜也没有。生活本是丰富多彩、汹涌澎湃的海洋，热爱生命者属于能进入这海洋游泳扬帆的一类人。古时楚国曾有一位太子整天躺在床上，死水般消沉，对什么都不感兴趣。有人对他进行心理治疗，一再激发他投入生活海洋的兴趣，终于成功，治好了太子的病。愤怒一般被说成是一种不好的情绪，其实也不绝对。宋元时期的名医张子和善于使病人愤怒，运用“怒可胜思”的原理治病，获得奇效。这说明，只要运用得当，“七情六欲”都可使身心得益，使生活增辉。

对于正向脾气，通常我们共同面临的问题是正向的情绪持续过短，而不是“过长”。我们的文化向来是比较抑制正向情绪的，从一些常见的成语就可以略窥一二，譬如“乐极生悲”“生于忧患，死于安乐”“好景不常在”，这些观念在潜移默化中使得我们正向的情绪容易短命或夭折，可是努力奋斗却不能心安理得地享受快乐，不是挺奇怪吗？好像让自己正向的情绪持续得久一点，是不应该的，对别人有亏欠似的。长期抑制正向情绪的结果不仅是快乐的感受变少了，最