

谁说我们 不能生气

沟通大师福田健教你生气的艺术



[日] 福田健◎著
于 雷◎译

做个理直气壮的强人
不做忍气吞声的好人
谁说“一生气，你就输了”？
该生气就生气 该出手就出手！

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

谁说我们 不能生气

沟通大师福田健教你生气的艺术



[日] 福田健◎著
于 雷◎译

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说我们不能生气：沟通大师福田健教你生气的艺术 / (日) 福田健著；于雷译. — 北京：北京理工大学出版社，2016.9

ISBN 978-7-5682-1586-2

I. ①谁… II. ①福… ②于… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第288166号

Okoru Gijutsu Okorareru Gijutsu

©Takeshi Fukuda 2013

Originally published in Japan in 2013 by Nikkei Publishing Inc., TOKYO,
Simplified Chinese translation rights arranged with Nikkei Publishing Inc., TOKYO,
through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YOUBOOK AGENCY, CHINA

著作权合同登记号 图字：01-2015-7522

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 / 12.25

字 数 / 128千字

版 次 / 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 刘娟

文案编辑 / 刘娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

生气是件好事

“有钱人不吵架”是有魔力的低语

沿着笔直道路前行的轿车经过丁字路口时，一辆小型车一刻未停地从左侧插了进来。

因为事发突然，直行的轿车虽然紧急刹车，但也未能完全避开闯入的车辆，在“吱”的一声刹车声后，现场紧接着传来“咚”的一声车辆碰撞声。

直行轿车的后侧面与从左侧闯入的小型车的保险杠发生碰撞，两辆车分别被弹至一米以外，同时停了下来。

附近的行人有数人停下了脚步，同时，这两辆车的司机也从各自的车上走了下来。

那辆小型车在进入丁字路口时一刻都没有减速，过错明显就在这一

方，通常情况下，轿车司机会责备小型车司机说：“太危险了！你为什么突然插了进来？”但这次，轿车司机只是以平静的语气问道：“没问题吧？没受伤吧？”

驾驶小型车的是一位50岁左右的男子，他回答道：“嗯，没问题。不过，您的车的后部好像凹了下去。”

这时，坐在轿车后座上那位年长的、看起来很富有的绅士，悠然地走下了车，回应道：“不，不用担心。您的车的保险杠没问题吧？”

这种温和的、担心着对方的态度，让小型车的司机感到很过意不去。

“实在对不起！是我没注意。我来承担修理费……”

“不，由我们共同来承担，怎么样？”

年长的男士拿出名片说道：“这是我的名片。您如果有什么问题，请联系我。”

小型车的司机也赶紧从口袋中找出名片递过去，不安地低着头说：

“对不起。如果有什么事请务必联系我……”

事情继续这样平和地发展着。

围观的几个行人原本以为会看到激烈的争吵，结果事情的发展脱离了人们的预想，完全没有发展成什么麻烦事。对那位稍施一礼离去后的绅士，人们议论道：

“这就是人们所说的‘有钱人不吵架’吧？”

“这个人真了不起！估计是哪个公司的社长吧？”

两个当事人相互道歉、鞠躬的样子，给人们留下了深刻印象。

这是我半年前所碰到的场面。

遭受意外时不急于指责对方，能在得到对方感谢的同时，理顺事态，这样的处理既巧妙，又优秀。

只是当时在场的那个男子所说的“有钱人不吵架”，仍然印在我的心上。

没有责怪对方的疏忽大意，反而担心对方是否受伤，也不向对方要求车辆凹痕的修理费用，可以说，正是因为有金钱上的余裕，才能这样做事吧？那么，修理费由自己来承担，是不是吃亏了呢？其实并非如此。事情在短时间内得到了解决，还收获了对方的敬意，从这点来看，也可以说是占便宜了。那个有钱人可能是在准确地计算了整件事情之后，才做出那样的举动吧。

从有钱人的立场而言，不吵架、不大声发脾气，可能会更不费事、更顺利地处理好事情，所以才做到不去生气。

对人而言，无论是谁，都“不想吃亏”，而“避免吃亏”就是最佳选择。

那个有钱人不吵架、不生气，就是因为他遵循了这个原则。

但是，“不吵架，不生气”未必就适合“有钱人”以外的人。

不过，普通人因遇到不公正对待而生起气来时，也会被忠告说：“常言道：有钱人不吵架。生气得不到任何结果。不生气为好。”也就是说，将“有钱人不吵架”作为“生气不好”的理由，扩大应用到有钱人以外的人。

大多数人并不是有钱人，所以，当被劝说“有钱人不吵架”时，人们

通常会明确地否定道：“我不是有钱人。”

但是这时就会有人将“有钱人”替换为“钱财宽裕的人”“成功的人”，以“钱财宽裕的人不吵架”“成功的人不生气”为理由，向你劝说道：不生气为好。

在这里，作为第二个问题，我想提出疑问：生气真的不好吗？

虽然认真埋头工作是好事，但上司不断将新的工作交给你，无法忍受重负的部下难免会生起气来。

这时，不知从哪里传来悄声低语：“还是辞职为好。生气也不会得到什么好处。”

这时，你会想到“嗯，没什么值得生气的”，因而停止“生气”。

请你不要忘记，“有钱人不吵架”（生气也得不到什么）这句话就如同“有魔力的低语”一般，让你相信“生气不好”。

是“好”还是“坏”，不生气试试就不会知道

任何事都是如此，在没有尝试之前，其结果是不可预知的。

而尝试之后，结果是好是坏，是顺利还是不顺利，就会明了。

已经习惯了方便舒适生活的我们，都会非常想保持这种舒适愉快的状态。

也许正因为如此，对于那些结果不明确的事情，我们会尽量去避免。

在做事前，我们会制订计划，做好准备，以确保事情按照预想的趋势发展，然后才去着手行动。当然，这样做不仅安全，顺利进行的可能性也大。

这里有两种选择，你会选择哪种呢？

① 未来的事情不清楚，所以，最好保持现在的状态。

② 未来的事情不清楚，但正因为如此，才要进行各种尝试，改变现状。

选择①，会让你安逸，但现状不会改变。

选择②，如果尝试失败的话，受到的损失会很大，所以，有些人会放弃。但是，如果你不想让现状中存在的问题继续下去，而是想创造出一个更好的状态，建议你选择②。

“生气不好”的说法，是以“即使生气事情也不会因此而变得顺利”为前提条件的。

但到底是顺利还是不顺利，只有生过气之后才会明白。

确实，生气是一种伴随着失败可能性的危险的交流方式。

因为你是边说着“你错了”“你做得非常不恰当”“请改正”边接近对方，所以，对方会认为你“是不是想和我作对啊”，因而做出强烈的抵触行为。结果，你所提出的“请改正”这个核心内容本身被无视，你反而被对方视作“自以为是的家伙”“啰唆、讨厌的人”，进而被对方“敬而远之”。

这样，人们就会想着不要去生气，将希望寄托于即使自己不说对方也会意识到问题、对方不久就应该能“改变”等期待之上，进而停止生气。

上述的行为类型绝不少见。

不过，这里也有你没看到的東西：

第一，如果保持沉默，对方会意识不到问题。更可能的情况是，对方即使意识到了，也会装作意识不到。

第二，如果生气后事情发展得不顺利（比如对方态度很差），并不是生气本身不好，而是在生气的方法上存在问题。如果能够在生气的方法上动脑筋，并进行改变，那么，对方接受你的态度的可能性还是很大的。

如果意识到了问题却什么都不做，你就会变成一个不会生气的人。

虽然感觉到了可能会有不顺利的危险，但为改变现状、为消除不满，还是选择了生气。我认为，这样的态度，在现在，非常重要。

“生气”与“批评”有什么不同？

当我们提及“生气”这个问题时，一定会有人提出疑问：“这说的不是‘批评’吗？”进而，人们还会问：“批评与生气有什么不同？”

实际上，“批评”与“生气”的区别是很微妙的，也有人会说：“批评”如果被滥用，就会变成“生气”，等等。

第一，“批评”是那些承担着教育他人的职责的人，指出对方的态度、行为、想法等错误以及违反规则之处，以希望对方改正为目的所进行的交流。

人都是不完美的，有很多弱点，在失败时也会做出令人不满意的行为。同时，人也是一种意识不到自己的弱点与浅薄之处的“令人难堪的

存在”。

要想改变这些弱点、缺点，使自己进步，就必须借助他人的力量，这就需要“批评”这种形式的交流，在这种交流中人们会受到启发，进而完善自我。

“你错了！”

“这样的做法不行！”

因为诸如此类的批评都伴随着否定的态度，所以，反过来对方的抵触情绪就会很强。结果，一旦批评对方的话，对方就可能会有如下反应：

- 顶嘴，或抱怨
- 怏气，一言不发
- 说想辞职

会有很多人无法接受批评的语言，进而做出上述的反应，这样，做出批评的一方中有人也很可能会变得气愤，或盛气凌人。

因为坚定地认为自己是在说正确的事情，所以，对“不能听自己讲话”“不能按照自己说的去做”的对方，就会以气势汹汹的态度，大声斥责道：

“凭什么抱怨啊！”

“你这是什么态度啊！”

“被批评了就说要辞职，简直岂有此理！”

如果不控制情绪，严加指责的话，就已经不是“批评”了，但也不是

“生气”，而是“发火”。

第二，“生气”属于，只要是人，无论是谁都能感知的自然的情感，无所谓好，也无所谓坏。

如果说“批评”是为了培养人，那么，“生气”则是为了活得像自己，对于“不当的行为”“只图自己方便的要求”“不守约”“伤害人的言论”等，希望达到以下目的：

- 要求改善
- 希望理解，进行道歉

大声斥责他人，或大发雷霆进行指责，就不属于“生气”。这些行为与“生气”相比，看似相同，实际上完全不同，这样的行为必须与合理的生气——“在应该生气的时候传达生气的情感，让对方认可，谋求问题的解决”——加以区别。

“批评”之中会混入不讨人喜欢的“生气”，所以，两者的差别有时难以分辨。

“批评”与“生气”是属于目的相异的不一样的交流方式。

大发雷霆地发泄怒火的行为，既不是“批评”，也不是“生气”，这点必须注意。

从对生气的误解中解放出来！

谁都可以生气。

通过生气，表达自己真正的心情，实现心意相通的交流。为此，不是随便地生气，而是要掌握“生气的艺术”，“在该生气时好好地生气”。

▼ 在阅读本书之前的自我提问【关于生气的十个问题】

- ① 一周会多次感到生气吗？
- ② 感到生气时，每次都会向对方传达吗？
- ③ 每次感到生气时，基本上都是双方什么都不说就过去了吗？
- ④ 你认为“生气就会吃亏”“不生气为好”吗？
- ⑤ 你觉得在自己快要生气时，最应该注意什么？
- ⑥ 你曾经有过勃然大怒的时候吗？
- ⑦ 无故生气时，你能坦率地道歉吗？
- ⑧ 有没有生气时绝对不能说的话？
- ⑨ 当别人对你生气时，你采取什么样的态度？
- ⑩ 生过气后，事情得到解决了吗？

第一章 不满的话就生气吧!

▼ 本章要点——生气的益处【在生气中所得到的】

1. 对不当的事情，直接说出其不当 / 003
男人流泪也不稀奇的时代 / 003
首先尝试用语言表现出来 / 005
2. 即使忍耐，怒气也不会消失 / 009
“发火”是因为“忍耐不够”吗？ / 009
以明确的态度面对对方 / 011
3. 不隐瞒才能形成良好的关系 / 014
为什么想隐瞒生气？ / 014
即使隐瞒本心，也会马上被发觉 / 016
4. “生气”的根源在于想要改善现状的强烈愿望 / 017
人为什么生气？ / 017
生气也需要大量的计算 / 018
你生气的标准是什么？ / 021
从为何事而生气可以判断一个人的价值观 / 022
围绕“报告”，我们进一步展开议论 / 023
如果放弃了生气，那么以前所做的都白费了 / 026
5. 这样做，心情会变得轻松 / 028
“不生气”与“不能生气”的区别 / 028

“试着说出口”，会明白很多事情 / 031

第二章 不生气为好的场合

▼ 本章要点——生气时不要这样做【这样的做法令人讨厌】

1. “容易发火的人”是什么样的人？ / 035

“生气”与“发火”有什么不同？ / 035

为什么“发火的人”在增多？ / 037

中年人生气的理由是？ / 038

年轻人令人意外地更容易发火 / 039

2. 生气也是一种交流 / 041

单方面地发出信息并非交流 / 041

为了能在生气时保持冷静而需要注意的事项 / 042

单方面告知就算结束了吗？ / 044

对于不想倾听他人意见的对手，你怎么办呢？ / 046

3. 改变浮躁、变得快乐之法 / 049

关于三木清所说的“三种怒” / 049

与生气相比，身体状况管理更要优先 / 051

改变不高兴的方法 / 052

4. 当事情未如期望的那样发展时，就考验你的说话能力了 / 056

为守护自己的名誉而生气 / 056

因对方未回应而生气 / 057

向别人托付事情被拒绝时 / 058

当自己的意见遭到反对时 / 059

5. 不可以生气的三种情况 / 061

如果不能将自己的意见正确传达给对方, 生气就没意义 / 061

关键时刻保护对方 / 063

也有令你无法生气的对手 / 065

第三章 生气的艺术

▼ 本章要点——生气的要诀【生气方法的十个原则】

1. 让日常关系起到作用 / 071

通过打招呼来打下人际关系基础 / 071

生气也需要得到对方许可 / 074

了解生气方式的特点 / 076

2. 认清情感的真实面目 / 081

为了使情感表达更加丰富 / 081

“怒”这种情感, 无所谓好, 也无所谓坏 / 084

当怒气遭到抑制时, 你会怎样呢? / 085

生气是人的主观意识的情感表现 / 088

探究作为生气的根源的情感面目 / 090

以自己的情感为优先 / 094

3. 良好地传达生气情绪的方法 / 097

(1) 控制生气 / 097

呼一口气, 平复心情 / 098

通过活动身体, 改变心情 / 099

回忆自己平静处理事务时的场景 / 101

(2) 怎样表现生气? / 103

不能突然否定对方 / 104

首先说一句肯定对方的话 / 106

说出“我是这样感觉的” / 108

(3) 以正常的声音慢慢地说 / 114

用声音可以调节心情 / 114

声音小的人应该懂得的事情 / 115

(4) 试着将生气时的心情写到纸上 / 117

把心情写到纸上的两个好处 / 119

怎样写能看得清自己的心情? / 120

(5) 即使生气也绝不能说的一句话 / 122

致命的一句话 / 122

所谓“触及逆鳞”的一句话 / 125

“绝交”这个词成为废词的背景 / 126

第四章 生气之后的收尾方法

▼ 本章要点——不能生完气就不管了【收尾的十个原则】

1. 因收尾的方法不同，人际关系也会变得不同 / 131

不生气的最大理由，是不知道生气之后如何面对 / 131

对生气的对象说“谢谢” / 132

确认希望对方怎么做 / 133

2. 生气也无法沟通时 / 135

如果对方满不在乎，你怎么办? / 135