

第一章

找出坏脾气的源头， 给你的心灵灭灭火

一个人火气大，爱发脾气，实际上是一种敌意和愤怒的心态。当人们的主观愿意与客观愿望相悖时就会产生这种消极的情绪反应。心理学研究表明，脾气暴躁、经常发火的人，不仅可能诱发心脏病，而且会增加患其他病的概率。同时，爱冲动，个性狂躁，也是一个人成事的大敌。所以，为了确保自己的身心健康，为了个人的前程，就要克服发脾气的坏毛病。当然，要控制并改掉坏脾气，首先要找出你坏脾气产生的源头，然后再运用恰当的方法给你的心灵灭火，并坚持不断地提升自我涵养。这样做就一定彻底与坏脾气“决裂”。



1. 坏脾气是智慧不够的产物

脾气坏的人，心灵上都有一种“戾气”，那是其智慧不够的产物。其实，每个人都可能有这样的体验：阅历越深对人和事就会越宽容，这其实是对自我的一种接纳，是一种智慧。所以，请管好你的脾气。心灵的戾气，恰恰彰显了你人生的短板。

星期天，张波与一伙朋友闲聊时谈及李明：“那个家伙什么都好，就是脾气太过暴躁，爱生气。”谁知，李明刚好路过，听到了这句话，马上怒火中烧，冲进屋中，捉住张波，拳打脚踢。

众人赶忙上前劝架说道：“有什么话好好说，为何非要动手打人呢？”而李明则怒气冲冲地说道：“此人在背后说我坏话，还冤枉我脾气暴躁，爱生气，所以就该打！”众人听罢，便说道：“人家没有冤枉你啊，看你现在的样子，不是脾气暴躁是什么呢？”李明哑口无言，灰溜溜地走开了。

脾气暴躁的人，遇到一点不顺心或不愉快的事就会怒不可遏，立即上去大发雷霆，结果却让事情变得越来越糟糕，这是智慧不够的表现。其因为智慧不够，对周围的世界与事物看不透、分不清，所以，极容易生出怨气和怒气来，长此以往，只会让众人远离，将自己推入绝境中。一个真正富有智慧的人，其内在思想是丰盈的，他对这个世界、对社会和人生都有一套较为完整的看法，无论遇到何事何人都会保持淡定和从容。同时，他们无论在什么情况下，都会及时转换心态，获得快乐。

在一条菜市街上，一位卖果蔬的老妇人，做人很是厚道，对客人也极为热心，无论面对怎样刁难的顾客，她都能和颜悦色地对待。另外，她的

果蔬不仅新鲜，而且价格也极为公道，所以，生意总是特别好。这让与她相邻的几家小商贩很是不满。为了出气，他们每天在扫地的时候，总会有意地将垃圾扫到她的店门口。面对此，这位老妇人看在眼里，却未与他们计较，而且每次还会把垃圾扫到角落里堆起来，然后又将店门清扫得干干净净。

有一位热心的人忍不住问她说：“周围所有人都将垃圾扫到你家大门口，你为什么一点脾气都没有呢？”老妇人笑道说：“在我们家乡有个习俗，过年的时候大家都会把垃圾往家里扫，因为垃圾就代表财富，垃圾越多，就代表来年你赚的钱也越多。现在每天都会有人把垃圾扫到我这里，代表我的财运不错，我感谢他们还来不及呢，怎么会发脾气呢？”

相邻几家小商贩听了她这话，再也不往老妇人店前堆垃圾了。

面对他人的故意挑衅，很多人都会大动干戈，怒火中烧。而这位老妇人却能及时地转换自己的心态，欣然接受，她平和的处事态度不仅为自己制造了好心情，也化解了邻里干戈，这难道不是一种过人的智慧吗？一个平和之人，因为有厚实的内在知识底蕴做支撑，就不会去计较个人的得与失，更不会在乎周围人对他的冒犯，也不会在乎他人的误解和世俗偏见对自己的评价，因为他的内心本身就是一个完美的世界，为此他不会色厉内荏，外强中干，更不会随意对人发脾气。这样的人，对自己与周围的人和世界都有极为强大的信念，这种信念能让他坚持自我原则，与世界万物和谐相处。

一个富有智慧的人，内心是强大的，其有开放的意识与开放的心态，对于任何不同的声音，他都能够认真听进去，然后能用自己的逻辑、常识、常理、直觉、经验以及科学的方法去检验，所以他们对于他人冒犯性的行为和话语不会轻易发怒，而是会理智且和谐地解决与他人的冲突和矛盾。

所以，如果你是一个爱生气、易发怒且想改掉这些坏毛病的人，请先懂得用书籍去充实自己的大脑，丰盈自己的内心，增添自己的智慧吧！



2. 愤怒本质上多源于无能

人的一切愤怒本质上多源于自己的无能，生气是因为缺乏智慧。人在悔恨或事情得不到解决的时候，才会愤怒，在别人没有照你的意思做，你的情感得不到满足的时候，才会生气。所以，遇事时，与其愤怒，不如先反思自己，提升自己，强大自我。

工作中，我们常会因为上司的一句不经意的批评而情绪低沉，也会因为本能做好但却搞砸的工作项目而郁郁寡欢，也可能因为他人的嘲笑、挖苦而怒火中烧，想报复对方，也可能因为目前自己的身体状况不佳而愁眉不展……我们之所以会为此痛苦、烦躁，都是因为自己无法处理面临的各种困难，这些难题不会随着时间的流逝而淡化，反而会逐渐成为巨石甚至大山一样的负担。时间越长，人越发现自己不能解决这些难题。这种负担是人痛苦的起源。究其本质，则是我们不能承担这种负担，无法解决困难，改变自己的处境。

这就可以理解为，人在面临难以解决的困难时通常是软弱的。而人苦于无法解决困难，逐渐认识到自己无能为力，除了怨天尤人之外，唯一的宣泄只能是愤怒，而且是针对自己的愤怒。只不过，很多人会将这种愤怒宣泄到他人身上，这种不理智的行为，是极其愚蠢的。所以，要做一个智者，请别轻易将愤怒“写”在脸上，更别轻易发怒，而是要像卡耐基所说的，与其愤怒，不如学着从困境中吸纳长处和精华，化为自己强身壮体的“钙质”。

这一天，49岁的伯尼·马库斯像往常一样，拎着心爱的公文包去公司

上班。

在20多年的职业生涯中，他始终勤勤恳恳、兢兢业业，才坐到今天职业经理人的位置上。他只需要再这样工作11年，就完全可以安安稳稳地拿到退休金了。可是，他万万没有想到，这是他在公司工作的最后一天。

“你被解雇了。”

“为什么？我犯了什么错？”他惊讶地问。

“不，你没有过错，公司发展不景气，董事会决定裁员，仅此而已。”是的，仅此而已。他听到这个理由，内心的怒火顿时窜上来，想在公司大闹一场，把董事会的成员给揍一顿。但是，他却控制住了。因为他知道，接下来解决繁重的家庭开支才是最主要的，愤怒能解一时之气，却不能解决全家的生活问题。

在那段日子里，他经常去洛杉矶一家街头咖啡厅，一坐就是几个小时，也无法化解内心的痛苦、迷茫和巨大的精神压力。

一天，伯尼·马库斯遇到了自己的老朋友——同样遭到解雇的亚瑟·布兰克。他俩互相慰勉，一起寻求解决的办法。“为什么我们不自己创办一家公司呢？”这个念头像火苗一样，点燃了两人压抑在心中的激情和梦想。于是，就在这间咖啡店里，他们策划建立新的家居仓储公司，制定出了“拥有最低价格、最优选择、最好服务”的公司理念和使这一理念得以成功实践的一套管理制度，然后就开始创办企业。那是1978年春天。

20年后，他们的原本名不见经传的小公司发展成为拥有775家分店、15万名员工、年销售额300亿美元的世界500强企业，这就是闻名全球的美国家居仓储公司，成为全球零售业发展史上的一个奇迹。奇迹始于20年前的一句话：你被解雇了！

普京说：“没有实力的愤怒毫无意义！”当你人生陷入困境中时，愤怒除了给你增加痛苦和精神压力外，毫无任何用处。要知道，你的愤怒、生气是一种无能的表现，不仅会毁了你的形象，还会将你的缺点和短处暴露



无遗。所以，与其无休止地愤怒，不如及时行动，努力去改变或扭转既定的事实！正如马库斯一般，在绝望中寻求希望，再付诸行动，才能真正解决你的问题。

其实，人在无能或无可奈何时，要解决自身的痛苦，一般有以下几种途径：

(1) 正视困境，正视自身，意识到困难是一种生命过程，把困难当作一种磨炼，用困境来锻炼自身的意志力，让自己能够从心理状态到实际能力都得到增强，提高自己的能力，使自己能够解决问题，化解危机，根除痛苦的根源。

(2) 认识困难不可避免，以及自身的各种弱点和缺陷，承认自己的软弱和卑微，然后采取顺其自然的方式，乐观淡然面对困境，在力所能及的情况下，努力对自身和处境都作出改变，尽可能地减少困难对自身产生的影响，弱化痛苦给自己带来的伤害。

(3) 在困难中看到自己的失败，发现自己难以改变一切，可用其他事情分散自己对困境的注意力，并面对一切。

3. 别让一时的愤怒毁了你的整个人生

你能多快搞定自己的情绪，就能多快得到成功。坏脾气会赶走你的好运，让你错失机遇。所以，那些心大的人，不过就是能忍。在成为你想要成为的人之前，请做好两件事：活着，忍着。

世界潜能开发大师安东尼·罗宾说：“成功的秘诀在于懂得如何控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这一点，就

能掌握住自己的人生，反之，你的人生无法掌握。”其实，很多时候，使事情变得糟糕的，不是自身的能力或智慧不够，而是没有能控制住自己的坏脾气。因为人在关键时刻冒火、发怒，可能毁了你的整个人生。

1936年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。众多选手中，路易斯·福克斯的成绩非常好，一路杀进决赛，只要再得几分便可稳拿冠军了。就连组委会，也都开始准备为福克斯颁奖。

然而就在这个时候，出人意料的事情发生了：轮到福克斯出杆时，他发现一只苍蝇落在主球上了，于是挥手将苍蝇赶走了。

谁知，就在福克斯准备再次击球时，那只苍蝇又回来了。不得已，福克斯在观众的笑声中再一次起身驱赶苍蝇。这只讨厌的苍蝇破坏了他的情绪，而且更为糟糕的是，苍蝇好像有意跟他作对，他一回到球台，它就又飞回到主球上来，引得周围的观众哈哈大笑。

这只苍蝇一遍遍地与自己作对，让路易斯·福克斯的情绪有些失控了，他狠狠地握紧了拳头。当这只苍蝇再次飞回时，他愤怒地用球杆去击打苍蝇，球杆碰到了主球，裁判判他犯规，他因此失去了一轮机会。

这次失误，使福克斯方寸大乱，之前的战术全部丢到了脑后。他的这种表现，激发了对手约翰·迪瑞的斗志，他愈战愈勇，终于赶上并超过了福克斯，最后拿走了桂冠。

就在所有人都以为这件事终于画上了句号之时，第二天早上人们在河里发现了路易斯·福克斯的尸体。没有人想到，因为愤怒，福克斯居然投河自杀了！

这件事在当时引起了巨大的轰动，因为没有人想到，所向无敌的世界冠军竟然被一只小小的苍蝇击倒了。更没有人想到，一次愤怒，他竟能做出以结束自己的生命来泄愤的蠢事。

可见，愤怒会对人的心理产生多大的影响！生活中，那些遇到一点小事便与人大打出手，或者遇到不顺便由怒火横冲直撞而不加抑制的人，是

难成大器的。这样的人会因为无法控制怒气，而使周围的人对其望而却步；会因为肆意放纵自我坏情绪，让许多稍纵即逝的机会白白浪费。

成就大事的人，都懂得一个亘古不变的秘诀：弱者任坏脾气控制行为，强者让行为控制思绪。想要在生活中更幸福、在工作中更顺心、在事业上更如意，首先要做一个能够掌控自我情绪的人，从而在理性的指导下明是非、知进退，甚至将不好的事情推向好的发展方向。要制怒，就要从以下几个方面做起。

(1) 要清醒地认识到自己的坏脾气。

要克制自己的怒火，改掉自己的坏脾气，首先要承认自己有这个毛病，在此基础上再认真分析自己容易愤怒的原因，在什么情况下容易暴发等，然后再选择一些有效的方法去克服它，这样做的好处就是可以随时随地提醒自己克制这个坏毛病。

(2) 愤怒时，学会转移情绪。

当情绪激动要冒火时，学会有意识地转移当下的话题，或者离开当下的环境以此来分散自己的注意力，把注意力转移到其他活动中去，使激动的情绪慢慢地平复下来。长此以往，你就会发现自己的内心平和了许多，爱发脾气习惯也就自然能改掉了。

(3) 学会以积极的眼光和心态看待身边的人与事。

很多时候情绪激动、爱发脾气是因为不能够以正确的心态对待身边的人与事。为此，要改掉自己的坏脾气，就要学会换个角度，以积极的心态对周围的人和事进行观察，并发现他们的积极的一面，使自己乐观起来。

总之，凡事多一些理性的思考，少一些任性的臆测，就能把不良情绪这个魔鬼关在牢笼里，战胜那些企图摧毁你人生的力量。你只有领悟了自我情绪变化的规律，才能更好地掌控它，才能够在生活中多多发挥自我积极的力量，从而成就辉煌的事业。

4. 制怒于将起，忘怒于瞬间

一个能克制坏情绪的人，是战无不胜的。生活中，有些人最终能熬成人生的大赢家，皆因他们心中有一把“制怒”的锁，而钥匙就握在他们自己手上，不到万不得已、退无可退时，他们绝不会轻易把钥匙插入锁孔。

人有七情，“怒”为其一，它经常莫名地冒出来让我们在瞬间丧失“理智”：与人交谈，一言不合，面色铁青，火马上呼呼燃烧起来，继而破口大骂，不顾人的颜面；到餐厅点了食物，半个小时过去了还未见菜，便嘴里念念有词，要叫经理来兴师问罪；排队买东西，却有人来插队，心中冒起无名怒火；在生活中，朋友的一句无心的话，却让你敏感的心觉得伤了自尊，心中怒火中烧；工作中，上司指出你工作中的错误，你气不打一处来……这些情绪失控的情况，许多人都遇到过，它严重地影响了我们的人际关系，打破了我们内心的平静，损害了我们的健康。而一个追求不凡人生的人，一定是懂得自我控制的人。

关于如何控制怒气，英国思想家培根说：“怒气必须在程度和时间两个方面都受限制。”就是说，要改掉自己的坏脾气，一要懂得制怒于将起，控制在微怒吼、愠怒的程度，不让它发展为暴怒、狂怒；二要忘怒于瞬间，发怒的时间不超过3分钟。所以，当我们“怒从心中起”时，可以适当地喝一杯茶，听一听别人的解释，或许会柳暗花明。再不济，我们学会默念“123”，让情绪暂且回落。只有这样，你的火气才能第一时间扑灭！

林则徐年轻时性子急躁，遇事稍不称心就发怒。父亲惟恐他的坏脾气



会坏了大事，总是劝他，但成效都不大。一年，林则徐将赴外地上任，临行前，父亲给他讲了这么一个故事：

从前有一个县官，很孝敬父母，所以，对那些不孝的犯人判罪特别重。一天，有两个人捆了一个嘴里塞着东西的年轻人来见县官，说这个年轻人是个不孝之子，不但骂他娘，而且还打他娘。这位县官很气愤，就立即命人重打年轻人五十大板，将那位年轻人打得皮开肉绽。这时，有个老婆婆拄着拐杖进来，边哭边诉道：“求求青天大老爷做主，刚才有两个强盗来抢我家的牛，我儿子一个人打不过两双手，被强盗绑了去，不知弄到那儿去了，请求老爷赶快替我找我儿子，我就只有这么一个孝顺的儿子呀！”县官这才明白，原来打的人是个孝子。

最后，林父意味深长地说：“真是一时性急，判错了案，这是草菅人命啊！”

林则徐对父亲的一番教导很是感动，于是当场便遵嘱写了“制怒”两字的横幅，随身带着，时时警惕自己改掉心情急躁、容易发怒的坏毛病。时间一久，他还从中悟出了制怒的养身之道。他说：“性子急躁，遇事不顺心，便易发怒；发怒多了，肝火就旺，肝火旺，既坏事，又伤身，我看老年人得中风，十有八九是肝火旺的缘故。”

不可否认，用“制怒”的横幅来警告自己是一种有效的平复自我情绪的方法。其实，我们每个人都可以找到属于自己的“制怒”方法。一般来说，可以从以下几点出发。

(1) 要充分认识到发怒带来的不良后果。发怒可造成心血管机能的紊乱，出现心律不齐、高血压和冠心病等症状。严重时还会导致脑血栓或心肌梗死，以及高血压患者的猝死等，只要你牢记这些，发怒时便可以用来警示自己，达到制怒的目的。

(2) 有意躲开“触媒”，有意识地撤火。人在愤怒时，大脑皮层中往往出现强烈的兴奋点，并且它还会向四周蔓延。为此，要在“怒发”尚未

“冲冠”之际，善于运用理智有意识地去转移兴奋的中心。比如，有意躲开一触即发的“触媒”，即争吵的对象、发怒的现场，到其他的地方干点别的事情。

(3) 自我暗示、激励。就是给自己提出任务，自己做自己的司令官，坚信自己有能力控制个人的感情。爱发怒的人也不妨搞个座右铭。如：“脾气暴躁是人类较为卑劣的天性”“仁爱产生仁爱，野蛮产生野蛮”“发怒是没文化教养的表现”“发怒是无能、软弱的表现”等，通过这样积极的自我暗示，便可以组织自身的心理活动获得战胜怒气的精神力量。

(4) 宣泄法。摔打一些无关紧要的物品能够有效地宣泄怒气。也可以跑到楼下，再爬上楼，每步登两个台阶，跑步上楼更好。还可以与别人聊聊。

(5) 自我按摩。怒气会使颈部和肩部内的肌肉紧张引起头痛，自我按摩头部或太阳穴 10 秒钟左右，有助于减少怒气，缓解肌肉紧张。

(6) 用冷水洗脸。冷水会降低皮肤的温度，消除怒气。

(7) 闭目深呼吸。把眼睛闭上几秒钟，再用力伸展身体，使心神慢慢安定下来。

(8) 大声呼喊，或高声唱歌，或大声朗诵，必须从腹部深处发出声音。

5. 化怒气为力量，激发你的潜能

人生不顺利，要多说“我相信”，用感性来激发自己走出人生的泥潭；人生太顺利，要养成说“我明白”的习惯，用理性来规范自己。人生好比一锅汤：要沸时，加瓢水；温吞时，加点火。人人一锅汤，还得靠你自己的火候自己熬。

生活中，上司的批评，同事的嘲笑、讽刺以及他人对自己能力的否定等，都会激发我们的怒气。如果你任怒气肆意蔓延，那你有可能会被人排斥，令人厌恶，甚至有可能断送前程，失去朋友。而如果你能将怒气转化为一种奋发向前的力量，那有可能会改变你现状甚至命运。

几年前，刘涛是一家店铺的电脑维修工。当时仅26岁的他，心虽怀远大的梦想，但自己所处的环境却与自己的理想相差甚远。

有一天，刘涛获知北京一家软件研发公司正在招工程师，便决定去试一试，期望幸运可以降临到自己头上。但是，事情并不是很如意，面试官对他说：“看得出来，你是个性情急躁、眼高手低的人，还是回去踏踏实实做你的维修工吧！”

刘涛听罢，有些恼怒，但很快压下去了。回到家里，他一个人坐在窗前，看着外面闪烁的灯光，不由得陷入了沉思中。他一回想起面试官的那句话，便怒气冲冲的。但是，他很快又恢复了平静，心想：我不能再这样下去了，生气、愤怒并不能解决任何事情，我要好好反思，以后谁都不能小瞧我！

刘涛反思发现，自己并非智力低下，但情商太低。与周围那些成功的

人相比，自己最为明显的缺陷就在于总是情绪失控。他记得有一次，公司要从维修工中提拔一个优秀的人为小组管理者，但是他却因为内心的胆怯和不自信，错失了那次机会；还有一次，他在维修电梯的过程中，因为一件小事情与小区人员发生了冲突而受到了领导的批评，从此之后，他便失去受领导赏识的机会；他在工作中，也时不时地会因为不够理智与同事发生这样或那样的矛盾或冲突。想到这里，他的思绪一下子清晰了起来，他第一次意识到自己的最大缺点在哪里：情绪不够稳定，过于冲动，遇事不够冷静，有时候还会莫名其妙地自卑。

一整个晚上，刘涛都在进行自我检讨。他发现自己自工作以来，一直都是妄自菲薄、得过且过、眼高手低的人。同时，他也暗自下定决心，要改变自己，努力克制自我情绪，重新塑造一个全新的自我。

第二天，刘涛感觉到了从未有过的轻松。他开始学会调控自我，每天都微笑着对待周围的人，而且还专心研习软件开发知识，并虚心向同事和领导请教一些细小的问题。两年后，刘涛便得到了机会的垂青，他被一家有实力的软件公司看中，最后成了那家公司的骨干。

刘涛在没有受到打击时是一个得过且过的人，当受到批评后，他有些愤怒。但愤怒的结果有两种：一种是自暴自弃；另一种是积极向上。刘涛的成功就在于能及时化怒气为力量，通过自我努力，为自己赢得了不错的前程。如果他当时与面试官大吵一架后再自暴自弃，那么前途很可能会一片渺茫。

可以说，一个人只有掌控了自己的内心世界，才能掌控外面的世界。也可以说，一个人如果有强大的征服自我的能力，那么，他也很容易征服世界，所以，从这个意义上说，成功属于有自控力的人！

那么，如何才能将怒气转化为个人前进的动力呢？

(1) 正确地评价自我，不要过高或过低地看待自己。
要化怒气为力量，就要懂得正确地认识并评价自我，看清自我的优势



和劣势，才能在被人嘲笑或讽刺的时候不放弃自己，在失落的时候不小看自己，在顺利的时候不高估自己。只有对自己有正确的认识，做自己可以胜任的事情，对自己有一个合理的预期和评价，才能在不断的进步和成绩中一步步地走向成功。

(2) 培养自己独立的人格，做自己的主人。

做自己的主人，确立属于自己的原则，知道自己该坚持什么，什么无法容忍。人云亦云并不能帮助你解决任何问题，反而会让你陷入迷雾中，最后一点点迷失自我。所以，在因他人的嘲讽或打击而使你愤怒或情绪低落的时候，不妨告诉自己：“我是自己命运的主人，别人谁也主宰不了我。”默念几遍后，你就真的能从悲愤中一步步地走出，通过努力，塑造一个全新的自我。

6. 问题能让人动怒，但动怒却解决不了问题

怒火就是一种毒药，它不仅能让我们的心理瞬间崩溃，还能让苦心经营起来的良好形象毁于一旦。同时，它还会慢慢地浸染我们的人生态度和行为方式。无休止的怒火，会不断地击垮我们的毅力，消磨我们的心志，它就像“溃堤”的蚂蚁一样，可以让你的“精神之堤”被生活的洪水化为乌有！

坏脾不好的人但凡在生活中遇到问题，其第一反应便是动怒：孩子犯了错，上去就是一顿臭骂；下属把工作搞砸了，先对其训斥发泄一番；朋友冒犯了自己，马上以恶语回击……但是，你是否想过，问题会让我们火冒三丈，但是冒火却解决不了任何问题，反而还会让问题变得更糟糕。

拿破仑是世界著名的暴脾气，一次，他从间谍那里得到情报：外交大

臣塔里兰密谋反对他。得到消息后，拿破仑立即从战场回到巴黎，召集所有大臣开会。会上，拿破仑坐立不安，含沙射影地指出塔里兰的密谋，但塔里兰却没有丝毫反应。

看到塔里兰无动于衷，拿破仑无法控制自己的情绪，逼近塔里兰说：“有些大臣希望我死掉！”但塔里兰依然不动声色，只是满脸疑惑地看着他。

终于，拿破仑再也无法忍耐，对着塔里兰狂喊道：“我给你极大的权力，赏赐你无数的财富。你竟然如此伤害我。你这个忘恩负义的东西，你什么都不是，不过是穿着丝袜的一团狗屎。我永远也不愿再见到你了。”说完他转身离开了。

看到这个局面，其他大臣面面相觑。但是塔里兰依然一副泰然自若的样子，对其他大臣说：“真遗憾，各位绅士，如此伟大的人物竟然这样没礼貌。”

拿破仑的失态和塔里兰的镇静自若很快在人们中间传播开来，拿破仑的威望降低了。人们开始感觉到，拿破仑已经走下坡路了，就像塔里兰事后预言的那样：“这是结束的开端。”

其实，对于下属的叛变，拿破仑可以采取其他许多不同的做法，例如：他可以自我反省一下，大臣们为什么会反对自己？他可以倾听，从大臣们身上了解自己的缺陷；也可以试着争取他们回心转意支持他；等等。所有这些策略中，最不应该的就是激烈地攻击和孩子气地发脾气。正是因为自己的这种不理智，拿破仑才逐渐失去了民心，最终自己把自己打败了。

其实，真正聪明且富有智慧的人，在遇到问题后，第一件事就是先保持淡定、平和，然后努力去寻求解决的办法，而不是先丧失理智，对人生气、发脾气，做出让自己后悔终生的事。

世兰与丈夫结婚3年，前两年两人还算恩爱。但是，第三年，她发现



像变了个人似的，对自己的事不管不问，而且还发现他有出轨的苗头。

一次，丈夫说自己要与同事一起去KTV，至到半夜还未归家，打了无数次电话，都是关机。这可急坏了世兰。在无奈之下，她就打电话给丈夫的一位同事，才知道他们在单位附近的KTV唱歌。

世兰有些不安，决定去找丈夫。走到KTV房间门口，她惊呆了：“丈夫在微醉的状态下拉着一位女同事的手在引吭高歌，深情处眼中还含着热泪，仿佛眼前人儿是心头之宝，此情不渝。面对此，世兰很想冲进去，给他一个响亮的耳光，但她却抑制住了自己的愤怒，让自己恢复平静。因为她清楚地知道，如果她当众让丈夫出丑，不仅不能挽回丈夫的心，而且还会让他们的感情彻底破裂。

随后一星期，世兰都喜笑颜开，并不断地给丈夫制造惊喜。上班前一定要吻别，下班后温柔得像个小鸟似的，主动带丈夫去喝咖啡、看电影。生活丰富起来了，丈夫也变得更体贴、更温柔了。

有一天下班后，两人依偎着听歌的时候，丈夫却突然羞愧地对世兰说起了那天自己在KTV里的不雅行为。世兰听罢，很深情地说：“那段时间是我太忽略你了，不能全怪你！”看着如此善解人意的妻子，丈夫紧紧地搂住了她！从那以后，一下班丈夫就往家跑，再也没有出现过半夜还不见人影的事情了！

由此可见，人只有在清醒、理智的状态时，才能将问题顺利解决。所以，生活中，我们切勿一遇问题便乱发脾气，将问题打上死结，将自己推入绝境中。

当然了，要有效地制怒，你可以试试理智控制法，即当你要动怒时，最好先让理智行一步，仔细地想想你发怒后，会造成怎样的后果。或者你也可以进行自我暗示，口中默念：“别生气，这不值得发火。”“发火是愚蠢的，解决不了任何问题。”也可以让自己在即将发火的一刻给自己下命令：不要发火！坚持一分钟！一分钟就坚持住了，好样了，再坚持一分

钟！两分钟坚持住了，我开始能控制自己了，不妨再坚持一分钟。三分钟都坚持过去了，为什么不再坚持下去呢？如此这样，你的理智就可以战胜情感了。

7. 气愤时，请别作任何决定

人愤怒的那一个瞬间，智商为零，几分钟后会恢复正常。人生的成败关键在于控制自己的情绪，在生气时作决定，是最为愚蠢的行为。也难怪卡耐基说：“一个能控制不良情绪的人，比一个能拿下一座城池的人还要强大。”

生活中的很多悲剧都是因为我们的愤怒情绪所造成的：因一句话与人不合，便说一些过激的话，因而毁了一桩生意；因小事生气而断送一段美满的婚姻；因一时之气而伤了和气，葬送了一段珍贵的友谊……人在气头上，难免会被强烈的愤怒冲溃了理智，以至于忽视了最基本的判断与核实的步骤，做出伤害人的事。其实这是人的通病。对此，心理学家指出，人在愤怒的时候，智商是最低的。尤其在愤怒的关头，人们会做出非常愚蠢的决定还自以为是，也会做出非常危险的举动还大义凛然。这个时候所做的决定，90%以上都是极端的错误。生活中，很多不理智的决策往往都是因为我们没有一个良好的情绪状态，所以要保证对自己的人生不后悔，就别在愤怒时作任何决定。

刚毕业的大学生张勇，很想在媒体广告业大展宏图、一施抱负。但因为缺乏工作经验，多数公司都不愿意录用他。几经波折，经亲戚推荐，好不容易到了一家有良好发展前景的广告公司上班。