

郑一◎编著



你就是 脾气太坏

如何控制自己的情绪

启动情绪控制开关，远离坏脾气，一身自在轻松！
一本关于控制脾气，管理情绪的实用手册

国家一级出版社

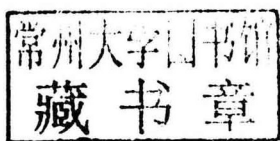


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

你就是脾气太坏：如何控制自己的情绪

郑一◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

脾气不仅是一个人的秉性，更反映了他与人相处的态度和情商。不能掌控脾气的人，只能沦为情绪的奴隶，得罪别人、损伤和气，给自己制造障碍，甚至在成功的道路上埋下祸根。

本书结合心理学的内容，分析脾气产生的原因、发作的引子，产生的后果，教会读者摸清自己、朋友、家人、领导、同事的脾气，从而远离愤怒的情绪。同时结合富有趣味的生动故事和实例，细致解析生活中人们会出现的不良情绪，教会读者控制自己的坏脾气，巧妙摆脱不良情绪的束缚，让自己的生活每天都五彩斑斓、充满阳光。

图书在版编目（CIP）数据

你就是脾气太坏：如何控制自己的情绪 / 郑一编著
· 一 北京：中国纺织出版社，2018. 1
ISBN 978-7-5180-4416-0

I. ①你… II. ①郑… 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（2017）第302915号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //www. weibo. com/2119887771

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：180千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

现代社会，人与人之间的交往十分频繁，各种磕碰和摩擦，各种心结和矛盾不可避免。在这种情况下，发脾气似乎成了人们发泄情绪的一种方式。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，有时还同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既伤害了双方的感情，又使自己郁结在心，严重的甚至会影响身体的健康，百害而无一利。

德国哲学家康德曾说：“发怒，是用别人的错误来惩罚自己。”生气使自己痛苦，也让别人难受。既然错误在于别人，自己为什么要生气呢？难道自己发了很大的脾气，对方就能受到惩罚吗？答案是否定的，结果恰恰相反，因为生气一个人喝闷酒，伤害的是自己的身体；因为生气丧失理性，疯狂购物，挥霍的是自己的钱财。所以，生气非但解决不了问题，反而会把问题变得更加复杂。

一个人脾气的好坏将直接影响到其婚姻的美满、事业的顺利和家庭的幸福，好脾气是幸福人生的积极推动力。一个人的脾气越好，他的交际能力就越强，所建立起来的人际关系就越融洽，这使得他的工作、生活也容易获得成功。一个人，如果能遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己的坏情绪，那么，坏脾气就会与你渐行渐远，最终不会再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。

我们经常能看到，脾气好的人无论到哪里都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能会毁掉你一世的前程。

本书就是从帮助读者丢掉坏脾气出发，详细阐述坏脾气对人生各个方



面的危害，让读者认识到保持一颗平和与宁静的心，遇事保持沉着与冷静的重要性。教会读者调控情绪，努力做自己情绪的主人，以积极健康的心态面对人生，迎来属于自己的幸福。

编著者

2017年8月

目 录

| | |
|--------------------------------|-----|
| 第1章 人生总会有风雨——心绪宁静，便是晴天 | 001 |
| 生气是用别人的错误惩罚自己 | 002 |
| 失意并不意味着彻底的失败 | 003 |
| 迎难而上，你将拥有与众不同的人生 | 005 |
| 假如生活欺骗了你 | 006 |
| 面对生活的不如意，坚持是最好的选择 | 008 |
| 成功，总是青睐强者 | 010 |
| 淡然，是一种至高无上的人生境界 | 011 |
| 山重水复疑无路，柳暗花明又一村 | 013 |
| 做一个不生气的聪明人 | 015 |
| 第2章 警惕坏脾气——别因一时的情绪毁掉你的前程 | 017 |
| 冲动是魔鬼 | 018 |
| 坏脾气是你成功的绊脚石 | 019 |
| 坏脾气不等于自私高傲 | 021 |
| 心浮气躁的人生与幸福无缘 | 023 |
| 不要成为愤怒的奴隶 | 025 |
| 控制自己的坏脾气 | 026 |
| 享受云淡风轻的人生 | 028 |



| | |
|------------------------------------|------------|
| 真正的强者能够战胜自己 | 029 |
| 坏脾气，使好事变坏 | 031 |
| 坏脾气，使好人没人缘 | 033 |
| 第3章 控制坏脾气——做自己的主人 | 035 |
| 发脾气只能使事情更糟糕 | 036 |
| 愤怒使智商瞬间消失 | 037 |
| 用欢笑赶走怒气 | 039 |
| 幽默，快乐自己，高兴别人 | 041 |
| 不偏执的人更受欢迎 | 043 |
| 第4章 赶走坏脾气——多给自己一些阳光 | 047 |
| 生活中需要阿Q精神 | 048 |
| 雨天，也可以有好心情 | 050 |
| 做一个智者，不因生气做出愚蠢行为 | 052 |
| 找到点燃愤怒的火源，并熄灭它 | 053 |
| 阻止不良情绪的蔓延 | 056 |
| 要开心，生气是对自己的惩罚 | 058 |
| 别让负面情绪妨碍你成功 | 060 |
| 第5章 把“闷气”吐出来——善待自己才快乐 | 063 |
| 学会向朋友倾诉闷气和愁绪 | 064 |
| 善待自己，不要让气闷在心底 | 066 |
| 别把自己变成闷气宣泄的陪葬品 | 069 |
| 用幽默化开自己心中的郁结 | 071 |
| 寻找让自己放松的方式 | 074 |
| 将“闷气”用委婉的方式表达出来 | 076 |



| | |
|-------------------------------------|-----|
| 第6章 减少自己生气的次数——别跟自己过不去 | 079 |
| 犯个错没什么了不起，学会宽容自己 | 080 |
| 警惕那些小事，别让它们成为导火索 | 082 |
| 学会欣赏自己，不要自己找气生 | 085 |
| 你最需要做的其实是讨好自己 | 088 |
| 胆怯地退却比失败更可怕 | 090 |
| 走出悲观的阴霾，做一个乐观积极的人 | 093 |
| 你就是独一无二的那一个 | 095 |
| | |
| 第7章 善于忍耐不乱发脾气——吃亏就是占便宜 | 099 |
| 忍让是一种美德 | 100 |
| 小不忍，则乱大谋 | 101 |
| 忍让，是人生的一种策略 | 103 |
| 聪明人会把握忍让分寸 | 105 |
| 忍让，使你的人生豁然开朗 | 107 |
| 忍让，是为了更好地崛起 | 109 |
| 你要明白吃亏也是福 | 111 |
| 塞翁失马的启示 | 113 |
| | |
| 第8章 不因得失生怒气——学会淡然，懂得看开 | 115 |
| 心是自由的天地，不是牢笼 | 116 |
| 世界上没有绝对的完美 | 117 |
| 得失只在一时一事之间 | 119 |
| 金无足赤，人无完人 | 121 |
| 降低欲望，自然容易得到满足 | 122 |
| 学会以退为进地坚守 | 124 |
| 生活的弦需要松紧适度 | 125 |



| | |
|--------------------------------------|------------|
| 能屈能伸才是真正的强者 | 126 |
| 人生并非永远是直行道 | 128 |
| 第9章 释放压抑坏情绪——舒缓身心不要情绪垃圾 | 131 |
| 不识庐山真面目，只缘身在此山中 | 132 |
| 不要当祥林嫂 | 134 |
| 学会倾倒心理垃圾 | 135 |
| 假装高兴，你就会真的高兴起来 | 137 |
| 不要为过去的事情懊悔 | 139 |
| 遇到不平，要敢于“鸣” | 141 |
| 不要为“情绪包袱”所累 | 142 |
| 你所担忧的事情十之八九不会发生 | 144 |
| 不要让焦虑影响自己的生活 | 145 |
| 第10章 浮躁忙乱没好气——静心才能更顺意 | 149 |
| 学会欣赏自己 | 150 |
| 与人相处，有容乃大 | 151 |
| 改变世界，先改变自己 | 153 |
| 宁静的心使你能感受幸福 | 155 |
| 冷静与自信的人才是真正的强者 | 156 |
| 聪明人会装“糊涂” | 158 |
| 锋芒毕露，不如藏锋露拙 | 160 |
| 与世无争是大智慧 | 161 |
| 第11章 爱人不是出气筒——别因相爱而相互伤害 | 165 |
| 相爱不需要猜忌 | 166 |
| 学会遗忘那些过往的美好 | 167 |



| | |
|--------------------------------------|------------|
| 把握当下的点滴幸福 | 169 |
| 爱，应如涓涓细流 | 171 |
| 爱，不应该失去自我 | 172 |
| 爱，要做到当局者清 | 174 |
| 爱，渗透在生活的点滴之中 | 176 |
| 爱，不仅需要红花，也需要绿叶 | 177 |
| 爱，是包容 | 179 |
| 尊重是爱的基石 | 181 |
| 别让唠叨成为爱的魔咒 | 182 |
| | |
| 第12章 学会情绪掌控法——暗示自己一切都会好 | 185 |
| 微笑是最好的回击利器 | 186 |
| 生活的美好其实在自己心中 | 188 |
| 用积极的心理暗示挣脱坏心情的枷锁 | 190 |
| 生活的常态是平淡 | 193 |
| | |
| 参考文献..... | 197 |



第 1 章

人生总会有风雨——心绪宁静，便是晴天

在生活中，几乎每个人都有脾气，不同在于有人是急脾气，有人是慢脾气，有人是好脾气，有人是坏脾气……在这其中，最要不得的就是坏脾气。坏脾气对我们的生活影响很大，它往往使好事成坏事，使快乐变成悲伤，使幸福变成痛苦。因此，我们应该控制自己的情绪，改改自己的坏脾气，这样，我们的生活才能驱散阴霾，艳阳高照。



生气是用别人的错误惩罚自己

在面对生活的很多不如意时，我们选择生气，选择用愤怒充斥自己的心灵，记恨我们的敌人。其实，仁爱的耶稣曾经说过：“让我们爱自己的敌人。”乍听这话，觉得很费解，如果琢磨透了其中的深意，我们就不难明白耶稣的良苦用心了。爱敌人，其实是爱我们自己，因为当仇恨敌人的时候，其实就是给敌人送去了战胜我们的力量，敌人也许不用费吹灰之力，仇恨就会影响我们的睡眠、健康、快乐等一系列与我们的生活密切相关的方方面面。当他们知道我们因为生气而整天痛苦不堪时，他们岂不是要心花怒放。仇恨无法帮助我们惩罚敌人，却会使我们自己终日活在地狱中。

米尔瓦基警察局曾经对公众发出一个公告，内容如下：“自私的人想占你便宜，千万别理会他，更不要试图报复他。如果你跟他一样，那就会深深地伤害自己，使自己所受的伤害比他更大……”如果我们能够理解这则公告的意义，就不会轻易地生气，因为生活中的绝大多数人都是不值得我们为了他而伤害自己的。从某种意义上说，生气不是一种恨，而是一种爱，只有你爱的人，才值得你为他生气。至于那些无关紧要的人和事，就让它们随风而去吧！

杰米是一家饭馆的老板。他脾气火爆，动不动就生气，因为在经营餐馆的过程中时常和顾客发生口角，甚至还会产生肢体冲突。一次，杰米因为看一个就餐的顾客不顺眼，正在暗自生气，突然晕倒在地。当家人把他送到医院检查后，医生说杰米的心脏不太好，最好不要再生气了。为此，家人建议杰米关掉饭馆，杰米却不听从家人的劝告。

又一次，一个顾客吃了饭没有付钱就偷偷溜了，杰米知道后怒不可遏，赶紧拿着左轮手枪追了出去。眼看着就要追上那个吃“霸王餐”的顾客，杰米却因为愤怒一头栽倒在地。这次，他再没有爬起来。



一餐饭的费用和自己的生命比起来，哪个更重要？为了一个不相干的人丢掉了自己的性命，岂不是很傻吗？我想，假如让不生气状态下的杰米重新作一次选择，他肯定不会选择这样离开人世。然而，一切都晚了。

很多时候，我们无法控制自己的情绪，在面对不如意的时候，总是不由自主地生气。这一切，都是因为我们没有意识到生气对我们的身体健康和心情的负面作用。要想少生气，我们首先要开阔自己的心胸，因为这个世界上本没有那么多是是非非。其次，我们还要认识到生气本身对我们的伤害，只有这样，我们才会因为珍爱自己的身体而减少生气的频率。总之，生气对我们有百害而无一利，我们必须慎重地对待生气。假如让你喝下一杯毒酒，你愿意吗？答案当然是否定的。面对生气，我们也要采取如此审慎的态度。



脾气点播

生气不是惩罚别人，而是用别人的错误惩罚自己。明白了这一点，你还愿意为那些不相干的人和事生气吗？

失意并不意味着彻底的失败

在对自己的亲人和朋友表示祝福的时候，我们总是习惯说“万事如意”。其实，每个人都知道生活不可能事事如意，因而“万事如意”只是一种无法实现的美好祝愿。在生活中，每个人面对最多的就是失意。这是因为，对于现状我们有着太多的不满，对于生活我们有着太多的期盼和渴望，对于未来，我们有着太多的憧憬。正如时下流行的一句话一样，理想很丰满，现实很骨感。我们明明知道生活不可能处处顺遂，但是我们却依然不停地希望着、期冀着，由此，也就产生了越来越多的失意。

从某种意义上说，失意是人生的常态。一个愿望落空了，只要我们曾



经努力了，为之奋斗了，就没有什么可遗憾的。接下来要做的就是，我们要以更好的状态投入生活，为了自己的梦想更加不懈地努力。生活，正是在这样一次次不屈的崛起和奋斗中不断进步的。失意，只是暂时的愿望没有实现，短期的目标没有达成，它并不代表着我们人生的失败。人生就是一个不断与命运抗争的过程，就是一个不断与失意搏斗的过程，不到人生的最后一刻，我们无权放弃。因此，我们所要做的就是扬起希望的风帆，为丰富人生而努力。

晓娟的学习成绩一直比较稳定，但是，让所有人没有想到的是，在高考中，一向发挥稳定的晓娟居然失利了。她没有考上自己心仪的大学，看着同学们陆陆续续地都收到了录取通知书，开始为去学校报到做准备，晓娟的心里就像打翻了五味瓶。对此，爸爸妈妈建议晓娟复读一年。看着年迈的父母，晓娟断然拒绝了。她要靠自己闯出人生的一条路，而不愿意给父母增加额外的负担。

很快，晓娟就背起行囊去了南方。离别的时候，晓娟安慰父母：“放心吧，我不会比任何人差的！”从未离开过家门的晓娟两眼一抹黑地来到了陌生的广州，看着熙熙攘攘的人群和川流不息的车流，晓娟告诉自己一定要坚强。晓娟吃了很多苦，受尽了白眼，终于在一家工厂安定下来。有了一定的经济基础后，晓娟并没有像大多数工友一样安于现状，她利用业余时间为自己报了一个电脑培训班，学习电脑编程。后来，晓娟由一个普通的民工变成了程序员。虽然只是由体力民工变成了脑力民工，晓娟却很欣慰。她知道，还有更长的路等着自己。后来，经过十几年的打拼，晓娟一边工作，一边学习，最终自己开了一家软件公司，成了老板。

十几年后，晓娟参加高中同学聚会，欣慰地发现自己并不比那些上过大学的同学状况差，甚至还有同学主动要求去给晓娟打工呢！

事例中的晓娟面对高考的失利并没有放弃自己，她知道，一时的失意并不代表人生彻底的失败。面对命运的安排，晓娟奋力抗争，靠自己的努力走出了一条与众不同的人生之路。谁说人生的道路只有一条，人生是条条大路通罗马。只要自己不放弃，就一定能够实现成功的目标。



脾气点播

面对人生的失意，强者奋起力争，弱者唉声叹气。正因为如此，强者和弱者才会有截然不同的人生。



迎难而上，你将拥有与众不同的人生

在人生的道路上，每个人都渴望成功，然而，通往成功的道路却充满坎坷。正如这个世界上没有绝对的完美一样，这个世界上同样没有绝对一帆风顺的人生。人生，就像一张曲线图，有波峰有波谷。当在波峰的时候，我们居高临下，欣赏着人生的无限美景；当在波谷的时候，我们面对着人生的困境，是沉沦还是抗争呢？其实，人生的魅力也正在于此。假如人生时时刻刻都是坦途，那么就无所谓坦途；假如人生每分每秒都是幸福，那么就无所谓幸福。苦和甜，哭和笑总是相对的，只有苦难，才能衬托出平淡生活的幸福与甜蜜。那么，面对苦难，我们就只能选择迎难而上。

有位名人说过，人生最重要的不是终点，而是过程。在生与死面前，众生平等。要想活出精彩，我们就要在生的时候努力地绽放。正是因为苦难的浇铸，人生之花才倍显绚烂。虽然迎难而上未必能够获得成功，但是迎难而上的人超越了自己，必将看到与众不同的人生风景。

他曾经是一个不折不扣的富二代，有着庞大的家族企业和雄厚的经济实力。他是含着金钥匙出生的，从未品尝过人生的苦涩。然而，造化弄人，在他大学毕业正准备接手家族企业之际，他的父亲——现任董事长，因为一个女人搞得身败名裂，同时因为一次上当受骗而使家境一落千丈。面对突如其来的打击，面对着痛不欲生的母亲和愧疚不已的父亲，他没有丝毫抱怨，而是坦然地接受了现实。



他上任的第一天就开始处理家族的债务，他变卖了所有的家产，偿还了一部分债务。接下来，他开始像所有刚毕业的大学生一样奔波着找工作。起初，父亲最担心的就是他无法接受残酷的现实，看到他坚强的表现后，父亲放心了。对此，他只说过一句话：“兵来将挡，水来土掩，没什么大不了的。别人能白手起家，我也能。”凭借着自己的努力，他很快就在一家公司干得风生水起。不但使父母过上了衣食无忧的生活，还奠定了一定的经济基础。后来，他更是从贩卖小商品起家，最终拥有了属于自己的百货公司。

对于事例中的主人公而言，其境遇无疑是从天上掉到了地上。但是，他没有自暴自弃，更没有因为失去财富而绝望。相反，他就像自己的家庭从来不曾富有一样，和所有平凡人家的孩子一样，靠着自己的双手打拼。对于这一切，对于他，也许都是难得的经历和阅历。假如他顺着家境没落的惨景从此沉沦下去，那么，他就会一蹶不振，连过普通人的生活也无法保障。而如今，有了这段难得的经历，相信他再也不会轻易被任何困难打倒。

成功的巅峰拥有无限的美景，但是却并非人人都有机会亲历。只有那些能够坦然面对失败，有勇气面对困难的人，才有资格和机会登上成功的巅峰，领略与众不同的人生风景。



脾气点播

只有迎难而上，不被困难打倒，你才能成功！



假如生活欺骗了你

“假如生活欺骗了你，请不要悲伤，不要生气！熬过这忧伤的一天：请相信，欢乐之日即将来临。心儿生活在未来；现实却显得苍白：一切皆



短暂，都将过去；而过去的一切都将可爱。”1825年，19世纪伟大的俄国诗人普希金被流放南俄敖德萨，在与当地总督发生冲突之后，普希金被押送到他的父亲的领地米哈伊洛夫斯科耶村。在被幽禁的期间，普希金写下了这首传世之作。写作这首诗的时候，诗人正身处人生的谷底，但是他却没有失去希望，而是满怀对生活的热情，坚信生活终有一天会变得好起来。正是有着这样的信念和乐观的情怀，普希金才能度过人生黑暗的时期。

在生活中，每个人都有可能遭遇不快和挫折，在这种情况下，如果我们不能够积极乐观地面对，人生就会改变方向，从此沉沦。与此相反，只有坚强乐观的人，才能勇于面对人生的挫折，才能在人生的谷底振作精神，重新开始新的人生。假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要哭泣。摔倒了，站起来，你才能重新找到属于自己的人生。

1880年6月27日，海伦·凯勒出生在美国阿拉巴马州的塔斯比亚城。当时的海伦是一个非常健康的婴儿，直到19个月大时，因为急性脑炎，海伦失去了视觉和听觉，从此生活在黑暗无声的世界里。

因为手语无法与别人顺畅地交流，随着年岁的增长，海伦的脾气越来越暴躁。海伦6岁时，在海伦父母的邀请下，柏金斯盲人学校的莎利文老师成为海伦的启蒙导师。遇到莎利文老师，海伦的一生都得到了改变。在莎利文老师的悉心教诲下，海伦不仅手语更加熟练，而且学习了生字。后来，莎利文老师还教海伦基本的生活礼仪，并且教会海伦用手指点字。后来，10岁的海伦在霍勒斯曼学校的莎拉·傅乐瓦老师的教导下学会了说话。从此，海伦的人生彻底地被改变了。

1898年，海伦·凯勒进入位于马萨诸塞州的剑桥女子学校学习，后来又于1900年秋天考入哈佛大学雷地克里夫学院学习，并且于1904年取得了文学学士学位。海伦是第一位毕业于高等院校的聋盲人，她为全世界的聋盲人扬起了希望的风帆。

后来，海伦的一生都在关注聋哑人，致力于建立盲人学校。此外，海伦还大力提倡世界和平。87岁那年，海伦·凯勒走完了自己不同寻常的一生。

海伦的一生无疑是非常传奇的，如果没有坚强的毅力和永不言弃的精