

别被小事绊住

BIÉ BEI XIAOSHI
BĀNZHU

与庸人争辩显示出你的口才，但也缠住了你前进的脚步。
不要因琐事斗气，不要和小人纠缠，还有更重要的事等着自己。

李翰洋 编著



中国纺织出版社

别被小事**绊**住

李翰洋 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

如果您经常学做出鲁莽或过激的举动，气血上冲，神志恍惚，无精打采；如果您经常生闷气，颜面憔悴，双眼浮肿，皱纹多生，不思饮食，胃肠消化功能紊乱，您将无法只靠打针吃药解决问题，但是生活中我们往往遇到不顺心的事，理它，显得犯不着；不理它，把人憋闷死，真是烦死人了！本书通过细细分析烦恼的来源、类型、表现，总结出有针对性的结论。您可以通过轻松愉快的阅读，让扰人的烦恼像毛毛雨一样消失得无影无踪！

图书在版编目 (CIP) 数据

别被小事绊住/李翰洋编著. —北京：中国纺织出版社，2005.1

ISBN 7-5064-3262-5/B·0112

I. 别… II. 李… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 129084 号

策划编辑：曹炳镒 责任编辑：苏 培
责任设计：李 歆 责任印制：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

电话：010—64160816 传真：010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京东远新宏印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：10.375

字数：220 千字 印数：1—6000 定价：22.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前言

PREFACE

有两种问题需要我们去回答。

第一种问题是——

你是否经常因一些琐事烦心？你是否偶尔会控制不住自己而发脾气？你是否在工作中受到同事闲言碎语的“旁敲侧击”？有时候你是否会控制不住和他们争辩一番？

大多数人的回答是：是的。

第二种问题是——

你是否有着未来三年的人生计划并把它装在自己的脑子内？你是否时时审视自己有没有做到足够宽容和乐观？你是否因某个难题生出一些创意？你是否依靠自己的谅解和幽默又赢得一位朋友？

同样，回答的人很多，但他们的结果是：NO。

太多的人把目光放在自己身上，放在每天的一成不变的生活规律上，而很少去关注别人的冷热以及自己的内心。他们只看到眼前，而忽略了生活的连续性，忘记了在做事的同时为自己积累下发展的资本。

我们需要一种战略眼光，做人需要一种大的境界。因此，你不能因那些琐事耽误了你的计划进程；在这个时代，你应该在冷静中保持高效；和庸人争辩显示出你的口才，但也缠住了你前进的脚步。

所有因鸡毛蒜皮的事而起的争执都是不明智的，

被那些乱麻般的琐事绊住脚是得不偿失的。

如果你有意摆脱目前的困境，那我们这本书可以帮助你。这里面有些方法对你也许适用。

不过最重要的是：你应该坚持不断地培养自己这种意识——不要因琐事斗气，不要和小人纠缠，还有更重要的事情等着自己。

目 录

第一章 什么是得不偿失的	(1)
1. 是谁在斗气	(3)
生气还是在玩火	(3)
闲气生不得	(5)
闷气伤感情	(7)
怨气最误事	(9)
女人图个什么	(11)
生气解决不了问题	(13)
2. 谁更糊涂	(16)
糊涂与清醒	(16)
是谁在纠缠不清	(18)
如此女人心	(19)
醋劲儿别太大	(22)
无心插柳也有罪	(24)
自尊也会闹笑话	(26)
3. 没人喜欢拖拖拉拉	(28)
坏习惯：你和成功之间的障碍	(28)
懒散祸害健康	(30)
“忙人”与“闲人”	(32)
聪明的傻瓜	(34)
职场游戏规则	(36)
为什么会后悔	(37)

4. 你因小失大了	(40)
小聪明的代价	(40)
让自己侥幸一次?	(42)
与平凡对抗	(44)
精英的“垃圾名声”	(46)
什么是可笑的	(48)
谁夸大了小事?	(49)
5. 糊涂：本末倒置	(53)
笑谈官员办事	(53)
销售“根”与“叶”	(55)
MBA“三怪”	(56)
面子问题	(59)
女人不要名分?	(62)
一个人的土地有多大	(64)
第二章 你真正该把握的原则	(67)
1. 匹夫之勇要不得	(69)
男人必修心理课	(69)
你的理智与情感是否平衡	(71)
相遇不是来生气的	(73)
偏激者不受欢迎	(75)
学会驾驭自己	(77)
用智慧驾驭你的情感	(79)
2. 何为“本”，何为“末”	(81)
不要让小事牵着鼻子走	(81)
实质内容更重要	(82)
不要和老鼠比赛	(84)
警惕“心理上的炒股”	(86)

登山的本质	(88)
有效率的乐观主义	(90)
3. 凡事都有“轻重缓急”	(92)
你该考虑的	(92)
找到最重要的事	(95)
一个好主管的资本	(97)
管理也要有层次	(98)
你要一步步来	(101)
另类“眼高手低”	(103)
4. 不必斤斤计较	(106)
选股与虚实	(106)
何必斤斤计较	(108)
不要为打翻了牛奶而哭泣	(110)
原谅那些无心的人	(112)
夫妻之间也要“难得糊涂”	(114)
回忆那些真正美好的东西	(116)
5. 你只为自己吗	(119)
“下雨了，真烦”	(119)
婚姻美满守则	(121)
“饥饿效应”与“陌生化代价”	(123)
只要我过得比你好	(124)
不可太自负	(126)
第三章 怎样临机“制动”	(129)
1. 缓和一下你的情绪	(131)
有理不在声高	(131)
情绪需要调控	(132)
找出你的“情绪温度计”	(134)

与怒气对话	(135)
释放你的压力	(137)
学会倾诉	(139)
2. 大事化小，小事化了	(142)
做个“感化天使”	(142)
给个台阶又何妨	(143)
问题总会解决	(146)
不要从心里去恨一个人	(148)
学会遗忘	(150)
来点幽默吧	(151)
3. 工作为上，闲气为下	(154)
爱地巴的寓言	(154)
吃亏是福	(155)
同事不是冤家	(157)
遭遇“不合作”上司	(160)
学会协调与“头儿”的关系	(163)
办公室八大忌讳	(164)
4. 谁是瓷器，谁是瓦片	(167)
导演的风度	(167)
讨好别人还是做自己	(168)
是金子总要发光	(170)
让自己平庸还是卓越	(173)
做个真正的男子汉	(175)
让你的“底子”厚一点	(177)
5. 把它放一放	(180)
来点深呼吸	(180)
从压力中营救自己	(182)
放弃也是一种美	(183)

清除办公室的坏情绪	(185)
自我暗示法	(186)
事情总会有变化	(188)
第四章 攻击型防守	(191)
1. 重要的是解决问题	(193)
找到解决问题的力量	(193)
避免争吵不等于放弃辩护	(195)
办公室里没雄辩家	(197)
人的心情不会因争吵而改变	(199)
让坏情绪来得快去得更快	(202)
让他们闭上嘴巴	(203)
2. 效率至上	(206)
我们为什么会拖拉	(206)
告别拖拉时代	(207)
终生管理时间和精力	(209)
十九条原则	(212)
学会节约时间	(216)
不要让无聊销蚀你的生命	(219)
3. 变通取胜方式	(222)
以退让开始，以胜利告终	(222)
巧用“新瓶装旧酒”	(224)
征服嫉妒者	(225)
像富兰克林一样	(227)
绝望之时不忘创新	(229)
以其人之道还治其人之身	(232)
4. 克服陌生情境下的恐惧	(235)
不满，会使你有力	(235)

要适应无法避免的事实	(236)
在恐惧中行动	(239)
识破小人心	(242)
学会说“不”	(244)
与小人斗智斗勇	(247)
5. 见好就收，适可而止	(251)
知足的意义	(251)
生气也要适度	(252)
适可而止，见好就收	(254)
事事求胜愚蠢之至	(256)
最好不争功	(257)
适可而止	(259)
第五章 做个快乐的瓷器	(261)
1. 想开一点吧	(263)
别再惩罚自己	(263)
把负面情绪当作生命礼物	(264)
你不必太完美	(266)
成熟者的心胸	(268)
活得简单些	(269)
善待自己的心灵	(271)
2. 让自己乐观起来	(274)
美丽来源于快乐	(274)
笑看天下几多愁	(276)
开心过日子	(277)
快乐就是一种珍视	(279)
予人快乐予己快乐	(281)
培养快乐的方法	(283)

3. 加强自己的冷静指数	(285)
冷静——成熟者应有的气质	(285)
学会心平气和	(286)
让自己宁静	(288)
淡然者心怀坦荡	(290)
来杯下午茶	(291)
拥有音乐人生	(293)
4. 改变自己才能适应	(295)
不如改变自己	(295)
换一种想法	(297)
性格同样可以调整	(298)
升华自己	(300)
活到老学到老	(302)
工作中同样可以“成长”	(303)
5. 让别人无法挑衅的资本	(306)
有容乃大	(306)
去除你的私心	(308)
让自己淡泊一点	(309)
赢得好人缘	(311)
威信源于领袖气质	(314)
做个第一等人	(316)
后 记	(318)



是谁在斗气

生气还是在玩火

动不动生气会导致的一个最直接的后果就是——损害你的健康

气死我了……气死我了……

想想看，我们的生活中有多少人遇到不顺心的事会这样说呢？你也是这样的爱生气、容易躁怒的人吗？是不是经常为了一点小事就大动肝火，甚至气到脸红脖子粗、全身发抖呢？

当你觉得那些糟糕事让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最佳的发泄管道呢？而且也已经习惯这种方法了呢？可是动不动生气还会导致一个直接的后果，那就是——它会损害你的健康！

美国生理学家爱尔马为研究生气对人健康的影响，进行了一个很简单的实验：把一只玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现：同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，澄清透明，一无杂色；悲痛时的“气水”有白色沉淀；悔恨时有淡绿色沉淀；生气时则有紫色沉淀。爱尔马把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上，不料只过了几分钟，大白鼠就死了。这位专家进而分析认为：如果一个人生气 10 分钟，其所耗费的精力，不亚于参加一次 3000 米的赛跑；人生气时，很难保持心理平衡，这时体内还会分泌出带有毒素的物质，对健康不利。

根据美国心脏协会所发行的《循环》杂志中指出，暴躁易怒的人其心脏病发作，或是突然暴毙的几率，比较冷静、不易生气的人高出两倍以上。

由巴尔的摩马里兰大学的心理学家阿恩沃尔夫·西格曼领导的一个研究小组对 101 名男性和 95 名女性进行了研究，其中包括 44 名已诊断有心脏病的人和 99 名没有得心脏病的人。研究包括测量每个人在运动之后心脏的血流量。

研究结果表明，与没有统治欲和性情平和的人相比，有统治欲的人得心脏病的风险会增加 47%，易怒的人得心脏病的风险会增加 27%。

研究还发现，不直接表达自己愤怒的女性，更容易得心脏病。而倾向于淋漓尽致地表达自己的气愤的男性，也更容易得心脏病。无论是男性还是女性，如果他们经常发怒，也容易得心脏病。

研究人员同时表示：这项研究具有相当的重要性，因为长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康，更是有绝对性的负面影响，尤其对于血压正常的年轻人更是如此。

虽然本研究并没有明白指出高血压病患者是否会有患心脏病的机会，但可以确定的是：血压正常而容易生气的人，他们罹患心脏病的几率比其他人高，相对的也增加了危险性。

中国传统医学认为生气有损健康。《黄帝内经》也明言告诫：“怒伤肝。”肝在生理功能上的作用举足轻重，不仅能分泌胆汁，调节蛋白质、脂肪、碳水化合物的新陈代谢，而且有解毒造血和凝血的作用。

怒伤脑。气愤之极，可使大脑思维突破常规活动，往往做出鲁莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激，气血上冲，还会导致脑溢血。

怒伤神。生气时由于心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。

怒伤肤。经常生闷气会让你颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。

怒伤内分泌。生闷气可致甲状腺功能亢进。伤心气愤时心跳加快，出现心慌、胸闷的异常表现，甚至诱发心绞痛或心肌梗塞。

怒伤肺。生气时人呼吸急促，可致气逆、肺胀、气喘咳嗽，危害肺的健康。

怒伤肾。经常生气的人，可使肾气不畅，易致闭尿或尿失禁。

怒伤胃。气滞之时，不思饮食，久之必致胃肠消化功能紊乱。

看来，为一点点小事生气，代价也太大了吧？

看完这些医学常识后，原本正在生气的您气消了吗？还是想继续生气呢？如果为了自己的健康着想，建议您，该收敛收敛自己脾气啰！

不值得！

闲气生不得

闲气多源于生活小事，而在日常生活中，不尽人意的事儿是经常发生的。老生闲气的人该问自己一句：我是不是太小心眼了

据说，一代天骄成吉思汗打猎的时候，口渴难耐，正好附近有一洼山泉，他捧起水来喝，一只老鹰疾飞而至，成吉思汗一惊，山泉泼得满地，喝水的“渴望”被干扰，成吉思汗大怒，抽出羽箭射杀飞鹰。成吉思汗走上山顶，发现飞鹰被羽箭穿胸而毙，而死鹰陈尸的山泉水源，有只被鹰啄死的大毒蛇。

如果你是成吉思汗，你会怎么做？当场你会后悔自责？庆幸？自认大难不死必有后福？决定以后不要随便发怒？或在发怒情况下随便决定行动？