

写给内心善良却因性子急躁而总被误会的人

别让 坏脾气 害了你

叶舟◎著

当时忍住就好了

谁都没有义务忍受你的坏脾气

你是否有乱发脾气倾向，请参照以下情绪困扰：

喜怒无常☒ 神经过敏☒
食欲不振☒ 睡眠不佳☒
阴晴不定☒ 郁郁寡欢☒
隔离感和孤独感☒ 甚至悲观厌世☒



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

别让 坏脾气 害了你

当时忍住就好了

叶舟◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让坏脾气害了你 / 叶舟著. — 南昌 : 江西人民出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-210-09609-2

I. ①别… II. ①叶… 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182981号

别让坏脾气害了你

叶舟 / 著

责任编辑 / 冯雪松 钱浩

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 天津嘉杰印务有限公司

版次 / 2017年10月第1版

2017年10月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 140千字

ISBN 978-7-210-09609-2

定价 / 26. 80元

赣版权登字-01-2017-578

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

前言

Preface

告别容易后悔的人生

每一个人都渴望成功，希望生命能在有生之年画出优美的弧线，有一份体面、稳定、舒适的工作，这份工作又能有较丰厚的薪水，可以给自己以及家人带来更多物质上的保障和精神上的慰藉，还希望自己能够得到上司的重用，进而得到提拔，实现自身的最高价值。此外，还希望有一个温暖的家庭和一个可爱的孩子，并在节假日能够和家人一起外出旅游度假，共享天伦之乐。

然而，真正能够实现愿望的人并不多，因为很少有人能够知道并真正读懂人生的基本原则，那就是学会控制自己的坏脾气，学会忍耐。关键时刻如果忍不住脾气，耐不住寂寞，经不起诱惑，不懂得放弃，人可能就会做出错误的选择，也就不可能过上无悔的人生。

坏脾气只能让人获得一时之痛快，却给自己带来长久之痛苦。1998年世界杯1/8决赛，英国队与阿根廷队对阵的下半场，当时还是球队新人的贝克汉姆在一次拼抢中被西蒙尼放倒，并且受到了对方的挑衅。作为受害者，贝克汉姆原本应该等待主裁判对西蒙尼的处罚，然而年轻气盛的他倒在地上还是不甘心地踢了

西蒙尼一脚，结果经验老道的西蒙尼顺势夸张地倒地不起，主裁判尼尔森见状，当着亿万球迷的面向贝克汉姆出示了红牌。贝克汉姆的离场导致英格兰必须以少打多，这也让他们在比赛中陷入被动局面，最终三狮军团输掉了比赛。世界杯过后，回到曼联队效力的贝克汉姆，每逢上场必然遭到全场球迷的嘘声。直到几年后，凭借过人球技的他才逐渐得到球迷的谅解。但是那次事件，成为贝克汉姆职业生涯中一个永远抹不去的污点。贝克汉姆为自己的坏脾气交了高昂的学费，也让他上了一堂价值不菲的“人生体验课”。

坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能会毁掉你的一生。心平气和是一种境界与气度，人应学会控制自己的坏脾气，克制自己，远离愤怒之魔。

世界级潜能开发专家安东尼·罗宾斯说过：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”

弱者任情绪控制行为，强者让行为控制情绪。情绪如同一匹桀骜不驯的野马，当你有办法驾驭它的时候，它就会甘心为你所驱使。但是如果放任它的话，它就会想方设法把你摔下来，阻挡你前进的步伐。

每个人都有心情不好的时候，都有无名火起的时候，凡事多一些理性思考，少一些任性臆测，你就能把坏脾气这个魔鬼关在牢笼里，战胜那些企图摧毁你的力量。总之，只要你领悟了情绪变化的奥秘，对于自己千变万化的情绪，你就不会再听之任之。

做人不情绪化，做事才能按部就班、圆圆满满，这样才能成为掌握自己的命运的强者，才能成就辉煌的事业。

这世上总有一些人，非要等到千帆过尽，才开始知道回头；等到流离失所，才开始懂得珍惜；等到物是人非，才会开始怀念；等到万事休矣，才开始反省自身。

在这个诱惑特别多、顾虑特别少的时代，在这个步子特别快、变化也特别快的时代，我们要想拥有一个美好的人生，就必须懂得这些道理。成功的定义是有多方面的，物质的、精神的、深层的、浅层的，不一而足。而关键时刻忍得住脾气，耐得住寂寞，经得起诱惑，懂得选择，学会放弃，是实现人生成功最基本的原则，值得我们好好深思、借鉴。

《别让坏脾气害了你》用简洁、通俗的语言，把坏脾气引来的不良后果以及为达到成功需要忍住的关键因素详细展开讲解，让读者在人生道路上不再徘徊、迷惑，更好地找准位置，走出自己的一条路来，也希望每一个读者都能从中受益，告别容易后悔的人生。



目录

Contents

第一章 / 遇事保持冷静，情绪化伤人又误事

情绪化伤人又误事	...002
坏情绪会相互传染	...005
遇事冷静，控制情绪	...010
静下来，一切都会好	...013
心平气和面对别人的错误	...018
与其生气，不如争气	...022
做自己的情绪调节师	...025

第二章 / 不为外表迷惑，学会抵制诱惑

金钱不是生活的全部	...030
物极必反，适可而止	...034
牢记目标，克制自己	...038
人生的路上不要迷失	...041
头脑清醒，不被假象所迷惑	...044
不要被眼前的利益所迷惑	...047

第三章 / 不虚荣不计较，过自己的日子

不要死要面子活受罪	...052
-----------	--------

不要有攀比心理	...058
不比较，学会知足	...062
不要总去嫉妒他人	...066
不要在乎他人的评价	...070
豁达是至高的人生境界	...073

第四章 / 学会享受压力，拒绝心浮气躁

丢弃心浮气躁的心理	...078
化压力为动力	...082
忙里偷闲，释放自己	...086
急于求成要不得	...091
脚踏实地才能有所为	...094
学会与压力共舞	...098

第五章 / 缓住性子稳住步子，练好“忍功”

忍让能力，是稳住自己的关键	...102
练就“忍功”，走出困境	...105
忍让的技巧，让别人先出底牌	...109
忍让，人生中的一种智慧	...113
棘手的事情一定要“耐烦”	...115
忍让不是怯懦而是涵养	...119

第六章 / 坚持一下，在忍耐中等待时机

逆境中要学会忍耐	...124
在忍耐中等待机会	...127

忍耐才能积蓄力量	...130
耐心等待下一个春天	...134
成功就在于坚持一下	...138

第七章 / 学会选择，关键时刻保持清醒的头脑

多思考，凡事要三思而后行	...144
选择从找准自己的闪光点开始	...148
草率决定必埋隐患	...151
盲目选择会让人更加迷茫	...156
适合自己的才是最好的	...158
清楚明白不含糊，选择便不再难	...161

第八章 / 懂得放弃，你才能轻松前行

不要有太重的得失心	...166
舍是为了更好地得	...169
放弃将收获另一种美丽	...171
放下，心灵载不动许多愁	...175
放弃也是一种选择	...180
人生复杂，要简单地活	...183

第九章 / 不忆当初，拥有无怨无悔的人生

不为打翻的牛奶哭泣	...188
随手关好身后的门	...190
莫要患得患失	...194
人生如棋，落子无悔	...197

确定自己的追求就走下去	...202
忘记该忘记的，洒脱一点	...206
平凡的选择，无悔的人生	...211

第一章

遇事保持冷静， 情绪化伤人又误事

能否理智地驾驭自己的情感，是一个人是否走向心智成熟的重要标志。感情用事者不仅会远离成功，还会因为自己的不成熟给别人带去伤害、给自己招来祸端。西楚霸王项羽不采纳亚父范增的建议，感情用事地放走刘邦，终难成大事，虞姬玉陨，霸王自刎。这样的例子不胜枚举。不把自己的意志强加于人，不因自己的悲喜而改变生活的原则，以宽容的态度对待别人的言行，以成熟的心智判断生活中的是是非非，这是一种高尚的人格修养，也是一种百炼成钢的大智慧。

情绪化伤人又误事

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼的时候，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果你无法控制自己的情绪，将会因为不时的情绪冲动而受害。

情绪是人对事物的一种最浅、最直观、最不用动脑筋的情感反应。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远的考虑，这样的结果，常使自己处在很不利的位置上或被他人所利用。本来，情感离智谋就已距离很远了，情绪更是情感最表面、最浮躁的部分，以情绪做事，焉有理智？不理智，能够成功吗？显然是不可能的。

但是我们在工作、生活中，却常常依从情绪的摆布，头脑一发热，什么蠢事都愿意做，什么蠢事都做得出来。比如，因一句无关紧要的谈话，我们便可能与人打斗，甚至拼命（诗人莱蒙托夫、诗人普希金都是与人决斗死亡，便为此类情绪所害）；又

如，我们因别人给我们的一点假仁假义而心肠顿软，大犯根本性的错误（西楚霸王项羽在鸿门宴上耳软、心软，以致放走死敌刘邦，最终痛失天下，便是这种妇人心肠的情绪所为）。还有很多因情绪的浮躁、简单、不理智等而犯的过错，大则失国失天下，小则误人误己误事。事后冷静下来，自己也会感到其实可以不必那样。这都是因为情绪的躁动和亢奋，蒙蔽了人的心智。

这些情绪实际上就是个人心态的反映，而这种心态有时将你作为完全掌控的对象。

三国时，诸葛亮和司马懿祁山交战，诸葛亮千里劳师欲速战以决雌雄。司马懿以逸待劳，坚壁不出，欲空耗诸葛亮士气，然后伺机求胜。诸葛亮面对司马懿的闭门不战，无计可施，最后想出一招，送一套女装给司马懿，羞辱他如果不战小女子是也。古代以男人为尊，尤其是军旅之中。如果是常人，都会接受不了此种羞辱。司马懿另当别论，他落落大方地接受了女儿装，情绪并无影响，而且心态甚好，还是坚壁不出。老谋深算的诸葛亮对他无计可施了。

情绪误人误事，不胜枚举。一般心性敏感、头脑简单的人，爱受情绪支配，头脑容易发热。问一问你自己，你爱头脑发热吗？你爱情绪冲动吗？检查一下你自己曾经因此做过哪些错事、犯傻的事，以警示自己。

记住，情绪决定成败。

如果你正在努力控制情绪的话，可准备一张图表，写下你每天体验并且控制情绪的次数，这种方法可使你了解情绪发作的频

繁性和它的力量。一旦你发现刺激情绪的因素时，便可采取行动除掉这些因素，或把它们找出来充分利用。

将你追求成功的欲望，转变成一股强烈的执着意念，并且着手实现你的明确目标，这是使你学会情绪控制能力的两个基本要件。这两个基本要件之间，具有相辅相成的关系，而其中一个要件获得进展时，另一个要件也会有所进展。

坏情绪会相互传染

在心理学上，有一个踢猫效应，说的是：一个父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把在沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿；孩子心里窝火，狠狠地去踢身边打滚的猫；猫逃到街上时，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了。这个心理学效应描绘的是一种典型的坏情绪的传染。人的不满情绪和糟糕的心情，一般会随着社会关系链条依次传递，由地位高的传向地位低的，由强者传向弱者，无处发泄的最弱小的便成了最终的牺牲品。其实，这是一种心理疾病的传染。

如果把这个效应中的父亲、孩子、猫、司机都看成一个人的不同状态，那么，我们就可以很明显地看出，坏情绪就是这样不断传染、累积，而且程度越来越深。一些人之所以最后被坏情绪侵袭，就是因为他们将上一次的坏情绪一直传染给下一次的自己，让自己的心态一直处于失衡状态，整个人也被坏情绪包围着。就像掉进醋缸里的萝卜，总在里面泡着，不酸都难。

薇薇安是某大型企业的一位中层领导。到月底发工资时，薇

薇薇安发现自己的工资中少了几百元，便到人力资源部去讨说法。

“上班表情不佳，影响到部门员工工作情绪的每次扣××元，这是公司的新规定。”人力资源部的回答让薇薇安有些哭笑不得。

薇薇安想起，上个月，中层以上部门经理的会议中，总经理曾这样说过：曾经有一份调查显示，职场中领导眉头紧锁，会对员工造成很大的心理压力，导致工作效率直线下降。正所谓“老板不笑，员工烦恼”，所以，公司内部中层领导以上的员工，工作中一律要保持良好的表情，让整个办公环境保持一种愉快气氛。

这个规定薇薇安以为领导只是说说，也没放在心上。她平时就不爱笑，又喜欢发脾气。她在讨说法时，人力资源部亮出了证据。“7月23日，部门会议前，因为薇薇安经理的面部表情僵硬，七八名员工等在办公室门外，不敢进入，每个人的心情都非常不好。”这段话来自于部门员工的举报。这样的举报，7月份薇薇安共遭遇了12次，应罚款数目为××元。

薇薇安没想到自己不爱笑的特点竟让同事们这样为难，竟带来了如此不好的情绪传递。

因为不爱笑，传递了不良情绪而被经济处罚，听起来也许很新鲜，其实它表明：第一，企业已经开始重视心理对工作效率的影响，确信情绪也是一种生产力。第二，自己的情绪并不光是自己的事，它会形成一个小气候影响他人，也会受他人情绪的影响。

1930年是美国经济最萧条的一年。