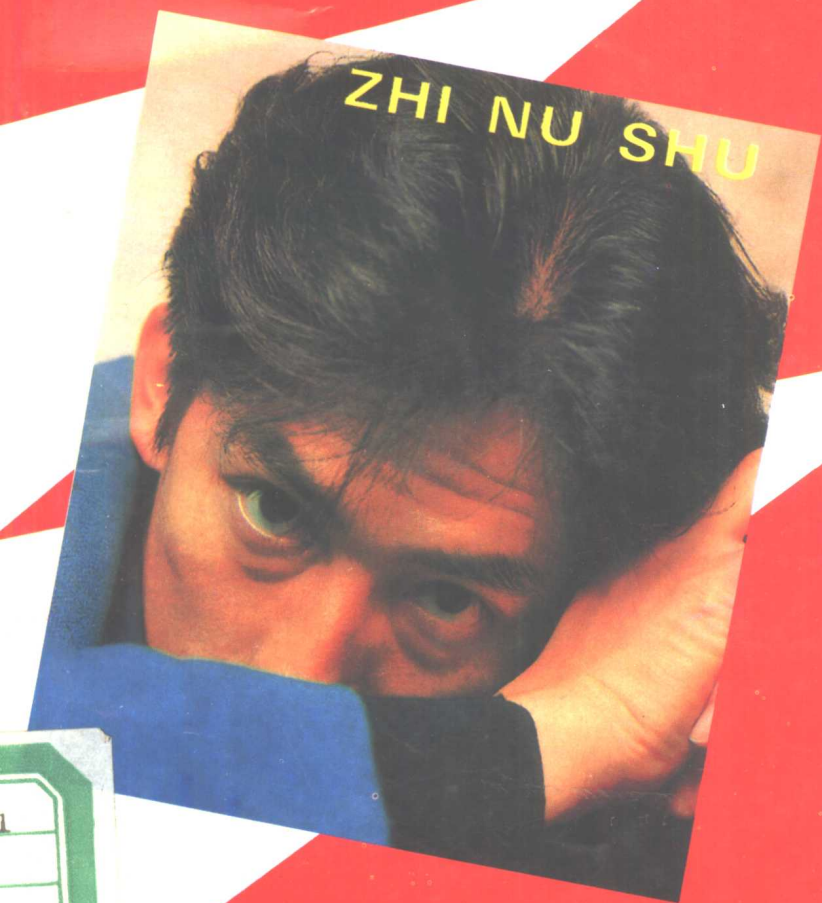


青年处世修养金库

制怒术

ZHI NU SHU



学苑出版社

·青年处世修养金库·

制怒术

卓 远 主编
本书编写组 编写

学苑出版社

(京)新登字 151 号

青年处世修养文库

制怒术

主 编 本书编写组

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：北京南华印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：7.5

版 次：1994 年 7 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0707-5/G·319

全书定价：350.00 元

本册定价：8.95 元（平装） 11.35 元（精装）

目 录

一、发怒的原因.....	(1)
什么叫怒.....	(1)
怒的生理基础.....	(2)
怒与身体健康.....	(4)
怒的力量.....	(5)
发怒的征兆.....	(7)
易致怒的几种原因.....	(8)
发怒与犯罪概率.....	(13)
自测一下你的愤怒水平.....	(15)
二、处事亦以平常心.....	(17)
中国人的处世方法.....	(17)
“长舌”起是非.....	(19)
宽容处世.....	(20)
一笑置之.....	(22)
难得糊涂.....	(24)
忍耐是一种美德.....	(26)
孟子被谤而不怒.....	(27)
任劳任怨.....	(28)
急躁易坏事.....	(29)
位高不可傲.....	(29)
冤冤相报何时了.....	(30)
不妒人亦防被妒.....	(32)
不要被小事困扰.....	(32)

让自己快乐起来.....	(33)
把心静下来.....	(35)
三思而后行.....	(37)
不要破罐破摔.....	(39)
幽默有助于协调气氛.....	(40)
三、注重道德涵养.....	(43)
人心宜合于道.....	(43)
己所不欲，勿施于人.....	(49)
要问心无愧.....	(52)
不能只为自己活着.....	(54)
知足常乐.....	(56)
有得必有失.....	(60)
适可而止.....	(63)
人到无求品自高.....	(66)
基督教的至爱精神.....	(70)
佛教的超脱.....	(72)
道教的柔.....	(74)
儒家要求修身养性.....	(75)
古人养性修心格言选.....	(78)
四、提高文化修养.....	(85)
音乐与健康.....	(85)
音乐可以安神.....	(86)
怎样欣赏音乐.....	(87)
民族器乐曲欣赏.....	(88)
西洋器乐曲欣赏.....	(93)
外国文学欣赏.....	(97)
中国文学欣赏.....	(108)
中国画欣赏.....	(118)
西洋画欣赏.....	(129)

家庭摄影常识	(138)
摄影名作欣赏	(147)
收藏的情趣	(149)

五、注意行为、心理健康

戒骂人	(169)
戒与邻为恶	(170)
戒记小事	(171)
情侣戒	(172)
父子戒	(174)
社会戒	(175)
不要图一时之快	(176)
不要以为发怒能解决问题	(177)
不要以为发怒会让人“服”	(177)
不要靠发怒去镇唬别人	(178)
不要将怒憋在心里	(178)
不要让怒气叠加	(179)
直接攻击排解愤怒对吗	(180)
应避免将愤怒指向人	(180)
向亲人释放愤怒是不可取的	(181)
不要心胸过于狭窄	(181)
不要斤斤计较面子大小	(182)
不要蔑视别人	(183)
官气太盛要不得	(183)
别人的愤怒不都是针对你	(184)
不要将问题的原因都推给别人	(184)
不要与“小人”一般见识	(185)
不要用愤怒对付“情绪绝缘”	(186)
不要滞留在愤怒的情境中	(186)
要远离易怒者	(187)
不要局限于一种职业圈子	(187)

不要中“激将”之计	(188)
不要因发怒引发更坏的结果	(188)
不要错过化敌为友的机会	(189)
听取别人的劝告	(189)
对孩子不要有求必应	(190)
六、发怒的危害（举例）	(191)
“虎”怒食子	(191)
爱情的报复	(193)
才子之死	(194)
怒海飞车	(196)
刘备一怒失天下	(199)
女子之怒	(202)
只为二张电影票	(203)
七、介绍几种制怒法	(205)
阅读法	(205)
容纳法	(206)
转移法	(207)
摩耳法	(209)
吞气法	(210)
八、气功入静与身心健康	(212)
气功入静与身心健康	(212)
因是子静坐法	(219)

一、发怒的原因

什么叫怒

作为生理、心理现象，怒是七情之一。按儒家学说，七情指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。中医学上则把七情归结为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。不管怎样变，怒皆是其中之一，因为怒是人情世态中颇具破坏力的一种。

作为人的七情六欲，怒有其合理的一面：被压迫者的不满，受辱者反抗，弱小者的抗争。例如，几千年的封建压迫和剥削，迫使中国的农民无数次揭竿起义，这是很自然的过程。大的范围如此，小的个体也不例外，吴琼花枪击南霸天，喜儿砸了奶奶庙，一腔怒火迸发，是代表正义力量的惩罚。但它的反面往往显得更活跃和突出，就好像舞台、银幕的人物形象，反角比正角要演得出色。例如，压迫者施于被压迫者，无耻者施于受辱者，强横者施于弱小者，都是很暴烈的。有时候，公理与道义的秤杆被压偏了，得势的一方把自己的行为设计得甚合情理。由于轨道错乱程序颠倒，怒对他人和社会具有极大的侵略性和破坏性。

怒的正、邪划分不可能经常是营垒相对黑白分明，因而，通常怒的表现更多是反映在攻击的愿望及其攻击的程度。

攻击的行动是以欲求不遂为前提，引起攻击的动机有两种情况，一种是用攻击作手段达到一定目标，一种是想给对方以伤害，让自己达到某些快意。

有许多场合，报复行为的施行常为法律禁止、抑制，但是，由于怒火中烧，由于强烈的报复愿望而产生激烈的行为的也不少，甚至因为法律的惩罚，使得惩罚反而成了示范，加强了反效果，这种违反例子并不少见。

此外，“怒”还有质地之分，正与邪在“怒”中，很容易用道德的

天平衡量出来。

岳鹏举凭栏仰看，怒发冲冠；鲁迅先生挥毫战斗，横眉冷对；陈老总病中拍案，怒斥群小。此类怒，怒得扬眉吐气，人心振奋。反之，如卖国求荣，杀人越货，害民整人的怒，则怒得淫毒，怒得险恶，是遮在善良民众头上的乌云。一正一邪，泾渭分明。除此外，还有一些无原则的“怒”。夫妇口角、工作争吵、邻里计较、团伙拉扯，以及争强好胜、意气相斗、耍小性儿使小绊儿、设小套儿等等。这些，总不好褒以正气或贬之以邪气吧？这种无原则的怨怒，有一个不容易掌握的界限，即它是在冰面上打转转的陀螺，稍有抖动，就会转出圈外，出界犯规。也就是说，无原则的“怒”不具固定性，性质可以发生变化，万一堕落了，就成为邪怒了。因此，也不可小瞧无原则之怒，此怒不制，邪怒即生。

综上所述，我们对“怒”的相貌有一个模糊的轮廓：它是七情之一，有正邪之分，通常却是以无原则的怨怒行为出现；它的表现形式多反映在报复行为上，它通过报复使自己吐了一口气，但是表现在报复行为上又会一波三折，出现许多不同的情态。

怒的生理基础

人体是一部复杂的机器，我们甚至对自身感知的东西还知之甚少。最浅显的一个例子是，痒为何物？痛时我们感到痛，痒时也觉得痒，但痛是以强烈的、鲜明的感觉出现的，痒就太过模糊了。因此，我们很有必要从人体上查查“怒”，它的神经机制是怎样的。

本世纪初，俄国生理学家巴甫洛夫用条件反射实验法研究大脑皮层的功能，创造了高级神经活动学说。巴甫洛夫把有机体的反射，分为个体发生中的条件反射和种族发生中遗传下来的无条件反射。无条件反射与生俱来，例如婴儿生下来，受冷空气刺激就哭；针刺手，手就会缩回；食物放在嘴里就会分泌唾液等。条件反射是人在生活过程中适应环境的变化，在无条件反射的基础上逐渐形成的。前者神经联系是固定的，后者神经联系是暂时的。

巴甫洛夫最著名的实验例子是给狗喂食。狗吃食物时能引起唾液分泌，这是天生就有的，不需经过训练的。但巴甫洛夫却给狗发出铃声，

以此示明喂食的信号。经过多次实验，出现铃声时狗也出现唾液分泌了。铃声与唾液分泌本无关系，但由于与食物结合，铃声就转化成进食的信号了。这种刺激反映就是条件反射。

条件反射下形成的神经机制，是大脑皮层在刺激物的作用下，发生两种不同的神经过程——兴奋过程和抑制过程。

如果两个刺激物同时或稍有先后地发生作用，就会在大脑皮层上引起相应的两个兴奋中心。较弱的中心沿着皮层扩散，较强的中心把它吸引过来，这就互相建立了联系。例如，铃声响，狗的听觉中枢出现兴奋；紧接着进食，狗的食物中枢又产生一个兴奋。铃声与食物结合在一起作用于狗，多次之后，只响铃声不喂食物，狗也会分泌唾液，表明狗大脑皮层的食物兴奋中心与听觉兴奋中心之间建立了联系。条件反射是一种信号活动，又称为信号系统。用具体事物作为条件刺激所建立的条件反射系统叫做第一信号系统，用语言作为条件刺激物所建立的第二信号系统。梅子放在嘴里，会流出口水，这是无条件反射；吃过梅子了，只要看到它也会流口水，这是第一信号系统活动。但是，掌握了语言的人，在讲到“梅子”一词时，也有唾液流动，这就是第二信号系统活动。因此，只有人才有第二信号系统。

正常条件下，接通神经联系，建立条件反射，机体必须具备一定的生理条件，这就需要兴奋和抑制这两个神经过程保持一定的强度，具有平衡性和灵活性。如果强度不足，大脑细胞不能维持必要的兴奋或抑制能力，就会出现此长彼消的现象；兴奋过程出现障碍，抑制过程就占上风，那么，精神就会萎靡不振，疲劳不堪；反之，抑制过程障碍突出，兴奋过程就会占优势，人就易激动，不安静，出现亢奋行为。灵活性发生障碍也一样，兴奋和抑制机制都会出现停滞的特点，从而导致行为方式的呆板僵化。

为此我们也明白了“怒”的产生，是如何在大脑皮层里演化的。单纯的怒是无条件反射活动，复杂的怒是条件反射活动。自制力强的人，是怒的第一、第二信号系统保持平衡，联系畅通无阻的人。怒的任何一个系统出现毛病，都会导致不健全的情绪出现。

怒与身体健康

不难了解，愤怒是怎样使血压增高、心跳加快的。事实上，对紧张和健康关系进行研究的专家指出，个性上容易愤怒，对健康的影响最大。“有敌意的人，比没有敌意的人，在愤怒的时候，有较明显的血压反应”。国外一位专家这样说，“过了一定时间后，这种强烈的心理反应，实际上对他们的身体产生严重的危险，使他们患高血压和心脏病。”

不管你是怒不可遏，还是为工作计划而极度兴奋，你的身体会产生化学物质的交换，为行动提供燃料。这种体内的动员无论由对电梯的迟来而愤怒引起，或由轻快的需氧舞蹈引起，都是一样的。在两种情况下，你的脑释出一系列的荷尔蒙，它们的刺激现在仍是典型“战斗或逃跑”反应，使心跳加快，血压和体温升高。转过来，脂肪细胞将储存的脂肪酸大量释至血流中，作为燃料使用。

愤怒是刺激因素，甚至可提供能量——但是，这经常不是随行动而产生。“当你动员你的身体系统仍然保持静止状态时，你没有利用那些本来应该利用的物质，”一位专家说。如果这样的情况反复发生的话，化学物质的堵塞可转变心脏病，最近的研究表明，甚至可转变为癌。“运动不只是增强肌肉，”而且你也可通过运动使身体的化学物质构造，作有利健康的改变。”

当易愤怒的人能经过运动改善他们的需氧健康水平时，他们的心脏和血压反应，下降至接近正常的水平。“需氧运动已表明可改善迷走神经的反应，心率的调节是由它负责。”这位专家说：“强壮的迷走神经减慢静止状态的心率，研究已表明，这有助保护曾有心脏病发作的人免于突然死亡。”

“当你的情绪高涨时，大多数运动你都会作得不好”，这位专家补充道，“你不能只靠肌肉的力量来赢得胜利——你还必须清晰地思考。”由于同样的原因，没有冷静下来便接着进行强力的运动，你会较快引起愤怒。通常，在进入下一步的身体或精神的紧张活动前，需要心理的休息。

“运动在你和你的愤怒感和作某此事之间为自己形成一个间隔。”“如果运动没有使你过分而又燃烧掉过多的能量，便是有益的。”这位专

家补充指出，“没有单一的方法可应付我们感到的所有愤怒。”有时，你需要表露愤怒，另一些时候，抑制愤怒对你来说才是最好的事——通常这叫作礼貌。

每个人的界限与我们“觉察”他人的方式紧密相联。“如果你的身体已处于很大的压力下，你很容易将小的挑衅转变为大的烦乱，”她说，“运动使你意识那些压力，有助你较快从压力中恢复过来。”从运动得到的自我教育感也有好处。

怒的力量

《淮南子·天文训》说：“昔日共工与颧顼争为帝，怒而触不周之山，天柱折，地维绝。天倾西北，故日月辰移焉；地不满东南。故水潦尘埃归焉。”

这共工的愤怒是够大的，怒触不周山，天柱地维都给撞断了，日月星辰都为之移动，大地还为之发洪水。

在古希腊古罗马神话里，也有一则很著名的“怒事”：特洛伊国王柏里亚的次子帕里斯出使希腊，见斯巴达国王墨涅拉俄斯的妻子海伦长得美艳，便想法拐走了她，结果引起了希腊各族的公愤。墨涅拉俄斯调集 10 万军队，1186 条战船渡海攻打特洛伊。由此还引发了天上的天神为双方助战，开始了长达 10 年的特洛伊战争。拐走他人妻子的代价太大了，特洛伊城终于在公元前 1184 年被攻陷。荷马史诗《伊利亚特》便是描写这场战争第十年最后 52 天的事，史诗的第一卷就是以“阿基里斯的愤怒”开始。

根据测定，人在盛怒之中的力量比平常的最大值多 30% 的力度。也就是说，一个人如果只有 100 公斤的力，那他盛怒时力的最大度可达到 130 公斤。不但在体力上如此，盛怒时其它力的行为也发生某种变形。史书记载的“完璧归赵”故事，蔺相如“因特壁却位，倚柱，怒发上冲冠，”也就是头发直竖，帽子给顶了起来。三国里的长坂坡大战，张飞横枪立马桥头，怒喊声，把敌阵中骑士的五脏六腑震碎了，当场坠马身亡。

在现代，正义之神的神威也势不可挡。在我们的军队里，身旁的战

友牺牲了，更多的人化悲痛为力量，怒吼的子弹疾风般卷向敌人，最终夺得战斗的胜利。一位战斗英雄在战斗中，弹片打进了前额，直插脑部，脑浆也溢了出来，可他怀着对敌人的满腔仇恨，以医学上也难以解释的生命力坚持操作机器，直到战斗结束。愤怒产生了奇迹，愤怒产生了钢铁战士。这位英雄的奇迹使七情之一的怒变得奇幻莫测，不可思议。怒的最大值在这里没有任何尺码可以度量的了。

甚至在动物与人类的相处中，对人类的某些专横和霸道，动物也出现过愤怒行为。

在印度，一名警察在练习射击时随意打死了一条毒蛇，他是在他房子后面的树林里试枪的。在他兴犹未尽还在练枪法的时候，意想不到的情况发生了：四面八方赶来了许许多多同类的毒蛇，蛇群目标确定地向他爬来。他被咬了一口，惊恐之中他逃到屋内，毒蛇又向他的居室进攻。毫无思想准备的他的妻子成了牺牲品，当她看到潮水般涌入屋内的蛇群时瘫软了，毒蛇缠满她的全身撕咬着。警察从后窗跳了出去，发疯似地大喊救命。毒蛇乘胜追击，尾追不放。后来，在邻居的帮助下，那警察才保住了性命。

印度人一般不伤害蛇，蛇也习惯了与人类相处，这位警察破坏了“和平条约”，受到了毒蛇激烈的抗击。

大象的报复还体现了情义。在1985年夏，印度北方森林的一列小火车撞着一头大象的屁股，大象痛得跑进丛林里呻吟。小象目击当时的情景，决定对小火车进行报复。第二天，小象等小火车开过时，首先采取卧轨行为，迫使小火车停下，接着愤怒地撞击小火车，以报其母被撞之仇。后来人们只好把小象强行拖走，才止息这一为母报仇的怒潮。也是在印度，阿萨姆邦的一头母象领着幼象到甘蔗地觅食，被一个缠着蓝头巾的蔗农开枪打伤，幼象被击毙。母象伤愈后进行疯狂的报复，尤其对包蓝色头巾的人。它在一个月内攻杀、踩伤多人，捣毁茅屋数十间。

由此可见，人和动物的愤怒能创造力的最大值。但失去理智的愤怒会出现反作用。失去理智，一万次怒也只是怒，而不是目标。目标只能靠理智实现，不能靠怒来实现。

发怒的征兆

(一) 姿势。反映在姿势形态的身体紧张有两种，一是肌肉始终保持着僵硬状态，一是处在断断续续的僵硬与放松的交替中。譬如，把胳膊放在胸前，坐在椅子上架起二郎腿等，都可能是紧张的姿势。

另外，如果在气氛较缓和时，当一个人在听别人讲话时出现这姿势，也可能是沉溺在对方讲述中的举动。然而更多的人出现这姿势，表示了他挑战的态度，是不友好的表露。

(二) 脸色。精神科的医生对病人的诊断从什么时间开始的呢？可以这么讲，病人从坐在医生面前，到开始讲述止，医生对患者已作出了三成的诊断，在这之后，医生所做的一切，只是为了进一步确认上述诊断。在进行心理或身体方面检查时，是把这些检查与最初诊断结合起来的。

这种早期诊断，类似人与人邂逅进行的相互判断。后者的体验每个人都有过，在那种场合，能借以作判断材料的，除了对方的衣着打扮外，我们注意的便是脸色。

相互观察时，首先抓的是人的表情，它能毫不隐瞒地反映出人的意识及潜意识的信息。

(三) 视线。眼睛是内心世界的窗户，透过它可以看出每个人的心绪。视线飘忽不定，眼珠上下左右乱转，这时的眼睛表示的内容是焦躁或不安。凡出现这种目光的人，都不要去惹他。他不会听长篇的说教，你只需做安定他情绪的事，说些关心他的话。

(四) 语言。有趣的是，有40%的犯人在攻击前是不吭声的。这应了俗话讲的“不叫的狗咬死人”。但仍有大部分人在攻击前喊出一两句话。他们讲的话，属于直截了当表示快意的占一大半。统计了9个人，他们占7个。

听到攻击前喊出的话，到了这一步已防不胜防；我们需防范的是在攻击未有发动前说的语言。有一位中学特级教师说，学生或社会上的青年，在侵犯他人时，讲话都是蛮不讲理的，损伤人的尊严的；蓄意作案或仇杀的犯人，则显得文静得多。但这也决非规律，因为一些犯人在精

神被摧毁后决意作案时，也是气势汹汹，杀气腾腾的。

(五) 颤动。若非病理性的颤动，在一般情况下，全身或某些部位的颤动，反映了人的内心躁动。

一篇小说描写了一个颤动的情节：“他突然受到了一阵急起的怕人的失望的控制。浑身颤动着，满是突然起来的寒噤。他咬紧了牙关免得自己叫唤，心里发狂似地很想在地上打滚，很想撕坏点什么东西，很想咬人。”这里写的是外向型的人。内向的含蓄型的人可能没有大幅度的动作，但颤动起来时，往往也快抑制不住了。

颤动有全身性的，这种人为了宣泄内心的情感，已把身内颤动延伸到身外震动。这种情绪是绝望的，破坏性的，因此要严密注视，以防行为的进一步发展。颤动还有局部性的，如鼻下肌肉颤动，嘴唇颤动，手指或膝部颤动，这些部位颤动都因人而异。

易致怒的几种原因

郁闷。生活中有快乐也就有烦恼。优雅的华尔兹，热烈的迪斯科以及有情调的咖啡厅，并不是时时都能享受的，人在一生中必须对付大量的艰难险阻，每个有意识的人都有许许多多愿望不遂的经历。在许多时候，人们的情绪是处在低落的时候，面对精神压力的心，反映常常表现在抑郁上。

江南漫无止境的淫雨季节，塞北干燥寒冷的季风气候，大城市里灰蒙蒙弥漫的低气压，这些时候情绪最受影响。人们最容易怀旧，追思并产生感伤。逝去岁月里种种不尽人意之事会在每一年的同一气候日子里重新唤起人们的回忆。这种现象十分普遍。郁闷不限于特殊的时间地点，它常常在精神重压下出现，带有逆反倾向，因而它是一种可能在任何时候袭击任何人的不健康情绪。

广西钦州市农村有个姓黄的中年农民，在被人怀疑偷了人家的香蕉时闷闷不乐。不久他又听到了已分开另居的父兄对他行为的指责，更加重了他的抑郁。他感到亲生的父兄也视他为贼，觉得活在这个世界上没有意思，就喝了农药自杀。他被抢救过来后，还不能从沉重的幻觉和精神负荷中走出来，终于在某一天走向了极端，用柴刀砍死、砍伤多人，

制造了惨绝人寰的大血案。法庭审理此案时。他反反复复申述理由是别人造了他的谣，他受不了，并且还提出要那些人以后不再议论他，让他能安安静静过日子。这说明他还未认识到他不可能再“过日子”了。从心理学的角度观察犯人，凶犯确实没有其他杀人犯那种蛮横的外表和凶恶的内心世界，他躯体内的“高压气瓶”，在郁闷难以排解中炸裂开了。

郁闷导致的愤怒是一种很难驾驭的情感。用巴甫洛夫的“信号”解析，是第一与第二信号系统不能沟通联系，加大了郁闷的心理机制危机。原因是多方面的，而主要的一点很明显，郁闷不能公开，深埋心底，表达郁闷的愤怒又被认为无理取闹，这样，郁闷承受的压力就越来越大了。

从生理卫生方面分析，郁闷以愤怒的方式适当发泄出来，是利健康的。但它不被理解，例如在家庭内部，儿子对父亲，媳妇对婆婆，妻子对丈夫，想表达这种发泄却得不到允许。在充满封建意识的家庭里，任何的独立见解或抗拒的表示，都会被斥之为“反了”。这样，闸门只得关闭，人的七情六欲只好又被赶回到内心深处，人的真实感情被掩盖起来，信号系统之间的联系也被阻塞了。

某市有一对情投意合的夫妇，在度过和谐的头十年后，感情出现了裂痕。丈夫取得了事业的进步，评了职称，当上了领导，妻子在感觉到丈夫光彩夺目的同时，陷入了无名烦恼之中。先是耽心丈夫见异思迁，做现代陈世美；继而怕别人看不起她，说他俩不般配；最后疑神疑鬼，深信别人煽动她丈夫与她离婚。这种抑郁情绪持续了整整20多年。在这种气氛里夫妇生活是缺乏诗意的，丈夫理所当然也厌烦起来，很自然对她进行了挑剔和指责。质的变化刺激了妻子长期的郁闷，妻子生理机制的两个系统沟通了，终于表达了愤怒。当她畅所欲言把积压多年的怀疑、不安和恐惧倒出来时，丈夫反而傻了眼，也就懂得妻子萎靡不振的原因。郁闷的愤怒得到了排泄，夫妇俩重归于好，家庭生活又恢复到初婚时的前十年。

不能小看郁闷，郁闷出现的愤怒有时比什么都可怕。关键在于疏导，让郁闷有一个顺其自然的排泄机会，这样不仅对健康有利，而且有助于问题的解决。

多疑。《基度山伯爵》中，有一段关于疑心的细节，简直让作者写活了；

罗杰觉得他的头脑里浮起一种以前从来不曾有过的感觉。那种感觉像是在一口口地痛咬他的心，然后又毛骨悚然地透过他的骨骼，钻进他的血管，弥漫到他的全身，他用眼睛随着德丽莎和她舞伴的每个动作，当他们的双手相触的时候，他觉得自己像是要晕厥了，他的脉搏激烈地跳着，像是有一只钟在他的耳朵旁边大敲特敲。当他们谈话的时候，虽然德丽莎只是低垂着眼光胆怯地听她的舞伴 独个讲，但从那个美貌的青年男子的热情目光里，罗杰看出他是在讲赞美的话，他似乎说得天昏地旋，种种地狱里的声音都在他的耳边低语，叫他杀人，叫他行刺。

一旦起了疑心，人的想象力就极为丰富，幻想的事也就成了铁证，“杀人”、“行刺”，种种不可思议的报复行为也就会实施了。

一个小镇曾经出现过一件事。两位二十三岁的小伙子成了莫逆之交，成日形影不离。一位姓叶，另一位姓王，父亲是民间武师，哥哥的拳脚在小镇也有些名气，其本人可能也会一两手功夫。王与叶既是好友，两人又都会武，不免也时时比试比试。叶不会武术，但“功夫怕乱捶”，有时竟也打中几下王。有一次王得了感冒，觉得胸口闷痛，便去医院门诊。医生草草开了药，而王以为医生不向他说自己的病情，是因为自己患了绝症。接下来几天他胸口更痛，并且越想越痛。夜深人静时他感到不妥了，思索起痛的原因，追到某次与叶度脚步（比试功夫），度到后来被叶一拳打中胸口。这一拳可能把心肺打烂了，或者打出了癌。次日他专程去外地大医院拍片。拍片没发现什么，他怀疑是医生把他的片子与别人的搞错了，要不怎会一点“病”都没有呢？当拍片医生说不会搞错时，他已经不信了。如果没病，为什么门诊医生开拍片的处方？这是他简单的思维逻辑。他不知道医生开方也带有检查性质，帮助了解病情。回到小镇后，他变得阴沉多了。他私下对别人说，叶仔打了他，让他得了癌症，没多少天可活了。他人变瘦了，真像病入膏肓。他也自以为自身无力，来日无多了。

这一天他到了菜市。他知道叶朋友每天都要来买菜。小叶出现了，蹲下来和菜贩讲价。王旋风般插上，拔出雪亮的匕首从叶的右肋刺进。