

先学不生气，
后学去争气



作者：林森
中国华侨出版社

前言

生活中，人们在受到触犯或是遭遇压力、难堪、困厄之时，心中难免会产生一股怨气与怒火，发作起来就是脾气。然而发了脾气之后，问题就消失了吗？不，脾气越大，局面反而会更加恶化。对自己，会“气大伤身”；对别人，会造成语言激烈冲突，内心相互敌视。因生活遭受磨难而生气的人，每天愁眉不展、穷困潦倒；因得不到升迁和重用而生气的人，牢骚满腹、惹得人人侧目，以致完全失去被扶起来的可能性；因与别人话不投机而生气的人，气的是自己，伤的同样是自己。

晚清一代名臣曾国藩，刚考中进士之时，也踌躇满志、得意非凡。可是一旦为官之后，由于治国平天下的大志一时无法施展，由于初入仕途缺乏为官经验，这时的曾国藩脾气极其暴躁，动辄申斥仆役、下属，连弟弟曾国荃也因无法忍受他的脾气愤而归乡。

于是曾国藩开始认真检讨自己的言行，认为自己的偏失在于动辄发怒，不懂得以柔克刚的道理，所以首先要心静，遇事多思考，怒气也就会渐渐平息下来了。此后，曾国藩以“静”作为修身养性的根本，训练自己遇事不急不躁、清醒对待。

凡事欲速则不达，该延缓处理的事，如果一时焦躁起来导致矛盾激化，反而会出乱子。我们应该秉承“耐烦为第一要义”的准则，以性情的圆满成就人生的圆满。

“不生气”是手段、是过程。而人生于世，“要争气”才是最终目的。自古以来，成功者都有大器量，也有大气量。这是因为，超然的地位，使他们对于命运有一种感恩情怀，这表现在做人与处世上他们一定是温和的。而且那些走向成功或已经成功的人，多年的历练，开阔了他们的视野，一些小小不言的波折，他们根本就不会放在心上。

让自己不生气，首先必须争气。当你财源广进、生活优裕时，自然就不会为仨瓜俩枣的得失而斤斤计较；当难为你的人、折腾你的人，全部变成一种激励的力量推动你前进时，回过头来，你反而会感激他们对你人生的承启作用。

一个人的成功与幸福不是天生的运气，而是来自自己精心的经营。脾气控制不好，即使小有成就也容易被葬送。相反，心平气和的态度，会帮你成就大事、对抗困难，即使处于劣势也是短暂的。

能将自己的脾气运用自如之后，人生的好运气离你便不会太远了。

目录

不生氣的理由 1：冲动于事无补，怒气搅乱生活

大动肝火真的有效吗

吵散的鸳鸯

发脾气是“不职业”的具体表现

不要让情绪垃圾在家里扩散

不要让身上的刺刺伤了别人

不生氣的理由 2：别为小事生气，小石子能绊倒巨人

小摩擦最容易引起“爆炸”

从小情调开始培养感情

静下心来，先做最重要的事

明白家庭本身就意味着琐事

不要抓住对方的一次失误不放

不生氣的理由 3：别为意外生气，有意外才是生活常态

遭遇不顺的不是你自己

珍惜爱，放手不爱

经历了这次考验你就上了一个台阶

变故之中的故事

交朋友要做到“亲密有间”

不生氣的理由 4：别为境遇生气，从容走过人生的“关口”

一切的苦难终将过去

饮下失恋这杯酒

牛人也需要练“忍”功

天堂和地狱的制造者

打破困扰你的僵局

不生氣的理由 5：别为挑衅生氣，乱来的结果是被动挨打

不要在乎别人在说什么

外力与感情的轨道

面对他人的愚弄不可冲动

有问题要回应而不是反应

福祸不是天降，而是自己招来

不生氣的理由 6：别为流言生氣，无风自然起不了浪

大惊小怪是愚蠢的

被臆想的不忠折磨的人

在流言的风雨里撑起伞

试着做一个无缝的鸡蛋

不生氣的理由 7：别为分歧生氣，学会接受你不能改变的现状

先认同对方的规则

过分的改造就是虐待

读懂主管上司的风格

孝的本质是一个“顺”字

输掉辩论的同时，也许赢得了朋友

不生氣的理由 8：别为拮据生氣，财富青睐平心静气的人

换下那副“僵硬”的表情

拥有“富有的心”才能拥有真正的爱情

挣长远的钱而不挣暂时的钱

建立透明的家庭理财方式

努力结交成功人士，改变自己的生活窘态

不生气的理由 9：别为压力生气，压力代表着你存在的价值

压力代表人生的颜色

谁是谁的“降压片”

发现工作的乐趣

不做烦恼的散布者

卸下冷漠的面具

不生气的理由 10：闲人才会生闲气，做人要懂得忽略的艺术

容忍生活中的沙子

别让自己成为男人不敢接受的女人

多说“是”，不说“不”

讲亲情不讲道理

不与朋友作意气之争

不生气的理由 11：生气时没人睬你，争气时有人抬你

努力让自己成为“光源”

缠得越紧，跑得越快

停止“老板为什么不注意我”的抱怨

看脚下，看今生

借助“人和”的东风，人生才会有所作为

不生氣的理由 12：仇怨是枷鎖，開鎖的密碼是諒解

用善意來化解敵意

要學會“諒解”和“放手”

成大事需要大器量

搞定丈夫身邊的“女人們”

相逢一笑泯恩仇

不生氣的理由 13：嫉妒是毒藥，解毒的方式是超越

不要垂涎別人碗里的奶酪

嫉妒和愛不是一回事

不要站在嫉妒的階梯上

只要自己能夠控制的那 5 1 %

學會給台上的人喝彩

不生气的理由 1：冲动于事无补，怒气搅乱生活

我们在遭遇困境或在不顺心的人和事面前，总是易怒、爱发火，这是自然的反应，但是一个人要学会控制住自己的情绪，别让怒气影响生活。动辄肝火上升，只能把事情搞得越来越糟，既伤人，又害己。

大动肝火真的有效吗

喜怒哀乐是人之常情，愤怒是一种激烈的情绪表现。在生活中，偶尔发泄一下怒火也不为过，只是凡事都有一定的限度，有些人常常控制不好自己的情绪，一碰到什么烦心的事、不顺心的人，就大叫大嚷，甚至拍桌子、砸板凳，这就有些过了。

人们常说“气大伤身”，这话是有一定的科学道理的。

美国生理学家爱尔马做过这样一个实验：把一支支玻璃管插在正好是零摄氏度的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“生气水”，描绘出了人生气的“心理地图”。结果发现，当一个人心平气和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此他得出结论：生气 10 分钟会耗费人体大量能量，其程度不亚于参加一次 3 0 0 米赛跑。生气所引起的生理反应十分强烈，产生的分泌物比其他情绪所产生的都复杂，并且更具有毒性。因此，动不动生气的人很难健康。

生气会使人产生不良情绪及消极的心境，还会使人闷闷不乐、低沉抑郁，进而阻碍情感交流，导致内疚与沮丧。有关医学资料认为，愤怒会导致高血压、胃溃疡、失眠等。情绪低落、容易生气的人，患癌症和神经衰弱的可能性要比正常人大。同病毒一样，愤怒是人体中的一种心理病毒，会使人重病缠身，一蹶不振。

生活中，我们常常会冒着“自伤”的危险大动肝火，而“脾气”在人与人之间的交流中，又会带来怎样的后果呢？没本事而有脾气的人，自来被视为末等人，他们的暴跳如雷，常常被人当笑话看，即使有真本领的人，如果不能自我克制，也会贻误大事。三国时的猛将张飞，令敌军闻风丧胆，可谓是一世英雄。但他性情狂躁、刚愎自用。关羽战死后，为了表达失兄之痛和报仇雪恨之心，张飞竟令三军“挂孝伐吴”。两员大将范强和张达一时未能筹措到“白旗白甲”，张飞便叱令武士将两人“缚于树上，各鞭背五十”。鞭打两人之后，他又用手指着他们说：“来日俱要完备！若违了限，即杀汝二人示众！”仅仅因为这样一件无关紧要的事，便“打得二人满口出血”。两人因受此大辱，咽不下这口气，竟合谋趁张飞醉卧酣睡之机，用短刀将他刺死。睡梦之中，张飞大叫一声而亡，时年 55 岁。一员虎将没死在战场上，却因为自己的暴躁性格而惨死在自己人的手下。

遇事不冷静、头脑发热、任情绪做怪，常会惹出让自己悔之无及的事来，有的甚至无法弥补。

愤怒是情绪中可怕的暴君，愤怒的行为会伤害他人，也会伤害自己。培根说：“愤怒，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。”如果你不注意培养自己忍耐、心平气和的性情，一碰到“导火线”就暴跳如雷、情绪失控，即便你有再大的成就，也会因此全部被“炸”掉。

要求一个人保持一颗平静快乐之心很不容易，因为快乐就像自信一样，是一种良好的心态，你到底有多快乐最终还得取决于你自己，有时只要我们换一种角度思考问题，一切都会变得不同。

有一位禅师非常喜爱兰花，在平日弘法讲经之余，花费了许多时间培育兰花。有一天，他要外出云游一段时间，临行前交待弟子：要好好照顾寺里的兰花。在这期间，弟子们总是细心照顾兰花，但有一天浇水时不小心将兰花架碰倒了，兰花盆都碎了，兰花散了满地。弟

子们都非常担心被师父责罚，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

禅师回来了，闻知此事，不但没有责怪，反而说道：“我种兰花，一是希望用来供佛，二是为了美化寺里环境，不是为了生气而种兰花。”

禅师说得好，不是为了生气而种兰花。他之所以看得开，是因为他虽然喜欢兰花，但心中却无兰花这个挂碍。因此，兰花的得失，并不影响他心中的喜怒。实际上，要想克服一些由小事引起的烦恼，只要把看法和重点转移一下就可以了——让你有一个新的、开心点的看法。

一个人的情绪好坏，是受他当时的思维影响的，只要我们不钻牛角尖，你就会发现，世上几乎没有什么事情不可以寻找一个和平的解决方案。比如你在和一个人争吵时，如果心里一直在想对方做了什么很过分的事情，觉得他是错的，情绪就会越来越糟，火气也越来越大；但如果这时你理智一点，在心中告诉自己：也许我的观点也有些不对，也许是对方有苦衷，也许这件事可以通过讨论来解决……高涨的情绪就会降下来，心情也会好一些。所以，在遇到什么事情感觉自己情绪不对时，可以提醒自己跳出当前的场景来仔细想清楚：“这样发脾气有意义吗？不但对自己的身体有害，而且会给对方造成伤害甚至使我们之间关系的恶化。这样对解决问题有帮助吗？其实我可以通过其他途径来解决的！”这样想了以后，你的情绪就会缓和下来，也可以更好地处理各种问题。

克制体现出成熟美。一个成人如果不懂得克制，往往会被人看得轻浅、无知，容易被看做经受不住痛苦、挫折和失败。一个人沉不住气又怎能挑起重担，干出一番大事业呢？

吵散的鸳鸯

当一个男人和一个女人长期相处时，无论是作为夫妻还是恋人，偶尔的争吵总是不可避免的。吵架本身很正常，因为人都是感情的动物，并非铁板一块，勺子碰锅沿儿的争执，还间接地起到一定的沟通作用呢？但是我们要知道，吵架要吵那种“建设性”的架，有什么看法说出来，有什么不满表现出来，让对方知道你的观点和底线，对以后的相处大有裨益。如果带着满腔的怒火去争吵，专挑解恨的话说，专挑杀伤力大的话说，这种吵法，就不是“建设”而是“摧毁”了。

维民是大学同班男生中结婚最早的，妻子漂亮，让朋友们羡慕，可度完蜜月后，他们就摩擦不断。说起来都是些小事，可串在一起就让维民觉得气不顺。维民不是一个小家子气的男人，就是有些诸如爱睡懒觉、大大咧咧之类的毛病，妻子蛮勤快，可是脾气急躁，又喜欢按着自己的意愿行事，让他觉得头疼。

有一个周末，维民有一个多年不见的老同学来看他，他们在一起喝酒聊天，一直到半夜才散。第二天早上，维民还在睡梦中时，妻子把他拍醒，告诉他今天要到她父母家吃饭，有点活儿顺便干了。此时维民残酒未消，只觉得头发晕且眼睛发涩，于是向妻子求饶道：“老婆，我再睡一会儿，晚一会儿再去好吗？”看到维民是打定主意装死狗，妻子火了：“是同学重要还是我父母重要啊？你有时间陪同学就没时间帮老人干点儿活？”维民嘀咕一句：“我同学又不是常来，平时你父母那边有什么事还不都是我来做，就差这一天了？”妻子睁大了眼睛：“委屈了是吗？早知道这么爱抱怨，当初我就不应该嫁给你。”看妻子越扯越远，维民干脆拉过被子蒙上头，来个充耳不闻。妻子上前一把扯下被子，叫道：“我每天忙里忙外，就那么招你讨厌？看看外面喜欢谁到谁那里去！”维民急了，抓起枕头就往地上扔：“怎么了，有完没完！”妻子的火气更大了，顺手抄起一只杯子摔个粉碎，满地的玻璃碴子，预示着这一天有一个无比糟糕的开始。

生活中，生气是一种比较常见的情绪，面对让你激动、愤怒的事情，我们把它们直接宣泄出来，固然可以如释重负、身心俱轻，但最后的结果常常是无关紧要的一点小事，却弄得

非常糟糕。一个人最怕感情用事，让怒火烧掉了平和与宽容之心，做事就会错误百出。大部分的男女在争吵时，所说的话都是没过脑子的气话，他们只图一时口快，于是忽略了对方的感受，针尖对麦芒，彼此都被扎得伤痕累累。等到情绪平静后，才来懊悔当初，这是许多人的通病。

与爱人争吵时，你需要先静下心来想一想：你是对他这个人不满，还是仅仅对于眼前这件事不满？你想要的结果是什么呢？是让他意识到自己的某些不足，然后继续花好月圆，还是让两人的关系急剧恶化，闹到不可收拾的地步？

相信对于大多数人，都没有彻底破坏家庭关系的“异心”，那么，争执的时候，千万不要让自己的情绪失控。

于晖在公司里忙了一天，终于回到家里，他把身子深深地埋进了沙发里，拿起了一张报纸，想安静地坐一会儿，以求放松和解脱。虽然白天的工作中，还有些问题没有解决，但是他想暂时忘记它们，来获得轻松的感觉。

这时，老婆也下班回家了，看得出她这一天也过得不是很愉快。当她看到“无所事事”的丈夫时，精神为之一振，她也想身心松弛一下，不过，她更迫不及待地希望当着老公的面，把想法和心情一一说出来，因为她觉得只有和老公聊一聊，她的心里才会更舒服一些。

“我好累啊！老公，我觉得我的时间好像总是不够用，我们公司可真苛刻，每个月的销售额都订那么高，我这个月可能又不能完成任务了！”

“其实每个公司都差不多，你尽力就好了！”

“哎，我也想啊，可是我们主管总是不停地催促，恨不得我们24小时去给他卖命，真够可恶的了！还有，和我一组的小张，做事情一点儿都不得力，这样下去，会拖我后腿的，他那个没有长劲的样子，看见就烦！”

于晖很累，顾不上安抚老婆，他嗯嗯呀呀地随口应着，走神走了十万八千里。看到他一副事不关己的冷漠面孔，老婆生气了：“知道你一点儿也不在乎我，我就不费这口舌了，真是的！”于晖把报纸扔到茶几上，说：“我究竟有什么错？你到底让我怎么办？我想休息一会儿，这要求过分吗？”

争吵之后，于晖感到了无比的厌烦，于是，他跑出了家门，把车开出来，准备到马路上狂飙一下。

在车里，听着自己喜欢的音乐，于晖紧绷的心完全放松了下来，在这个只属于自己的私密空间中，于晖感到无比的轻松和舒适，他甚至跟着音乐唱了起来。

两个小时后，于晖回到家里，心情却是美好而宁静的，他拉着妻子的手又是赔礼，又是道歉，终于把妻子哄得破涕而笑。

有一项对于家庭关系的调查表明，导致夫妻反目的原因，一般都不是什么原则性的大事，而日常生活中反复的唠叨、争吵、摩擦和冲突，却往往让人身心交瘁，以致完全对婚姻生活失去信心。所以不要以为“生气”不是大事，脾气无须控制，小的不愉快积累到一定程度，量变到质变，将有可能影响你前面的路。

爱人之间的小冲突，不妨试一试冷处理的办法。要驾驭愤怒情绪，有一个小的技巧——数数。数数字，一直数到不发火。有人说数数字数到60的时候，一般有火也就发不起来了。控制自己的脾气，可以使我们获得更多平静与幸福。

发脾气是“不职业”的具体表现

如果说爱人之间发脾气会伤害到双方，那么在职业场合，脾气再大也伤不到对手，受损的只是自己的职业生涯。

发怒会使人远离真理。世上很少有因为愤怒而使问题和矛盾获得解决的；相反，常常因

为愤怒把事情搞僵了、搞糟了。愤怒时，极而言之，极而行之，没了后退之路，没了回旋的余地。本来有理，反而变成了没理；本来是小事，结果闹成了大事。

马丁其实是个很正直的人，没有什么心计，心里怎么想的就怎么说，简单地说，他说话做事都是率性而为。

“我没觉得这样有什么不好，要是一个人老是看别人的脸色过日子，那不是太辛苦了吗？”家人和朋友劝说他的时候，他总是这样理直气壮地回答。

不管是在家里还是在公司，也不管对方是谁，不管当时是什么场合，只要他的脾气上来了，他就会不加克制地说出内心的想法，甚至勃然大怒，有时弄得别人非常尴尬。知道他脾气的人也就不和他计较，但是更多的人还是不喜欢他，因为他们几乎都因为马丁的某句话或者某个行为而遭遇尴尬，虽然大家都知道他没有害人之心。

然而，他却害了自己。因为有一天他和上司大吵了一架。他当着众多同事的面大吼大叫，最后抓起公文包，指着上司的鼻子，大声说：“你厉害！我就是不吃这一套，我不干总可以了吧！”

可是第二天他仍然要面对上司，因为他找不到更好的工作。但是，从此以后他一直做着无关紧要的工作，而别的同事都纷纷提升或者加薪了。

这就是马丁率性而为的结果。其实每个人都和他想的一样，都不想别人的脸色而生活。人生在世，如果说话做事都能率性而为，也就没什么可遗憾的。但事实证明这是不可能的，甚至只能是一个美妙的幻想。

天底下苛刻的老板很多，挑剔的客户也不少，你不可能在决定着你的前途命运的“主子”面前耀武扬威，你要能说：“老子不吃你这一套，老子不干了！”不管是你“炒”他，还是他“炒”你，你失去的就可能是一个绝佳的机会；你也不可能在至高无上的“上帝”面前颐指气使，那意味着你放弃了他送给你的财富，而他们对于你的放弃根本就不会在乎。

在职场，发脾气绝对不等于“个性”。我们需要在社会上生存，凡事不可能都如自己所想，收敛身上的棱角、懂得妥协和变通的人，才是堪当大任的人。

2003年1月，马军接到其代理的国外著名品牌公司秘书的电话，说总经理将在2月4日访问中国，请提前做好安排，马军一看日历，马上说这个日子不合适。秘书说：“总经理的行程很早就定下来了，我改不了。”

马军直接把电话打给总经理。总经理很诧异：“马军，你在我们公司做了这么多年，应该知道，我的计划是一年前定下来的。”马军不急，他只是很巧妙地用一个数据改变了总经理的想法。马军说：“您知道吗？我们中国的春节是5000年前就定下来了。”

于是，总经理妥协了，把他所有的行程调整了一下，2月28号到了中国。

这是一次双赢，也是马军一贯的风格。马军从来不和谁红脸，他总是能够找到方法来改变他认为不合理的决定。

对于年轻人和后来者，你可能与马军的距离十分遥远，但是这不妨碍我们学习他的处世风范。我们现在所做的所有努力，都是为了让自已或者家人生活得更好。我们需要为各个环节扫除障碍，人际关系难免要应付，弹性的应对方案是必然的选择。你若坚持率性而为，发泄了当时对事态不满的情绪，就会影响你一生的机会，而且还留给别人脾气暴躁的不良印象。时间长了，还会有谁喜欢和你合作？愿意支持你？甘愿给你发展的机会？

一个成熟的职业人，决不会因为一些小事大发雷霆，犯那种“不职业”的错误。理智能够阻止他提出最冲动的反对意见，阻止他采取激愤的过激行为。在完全接受了控制自我情绪的观点以后，他将逐渐掌握控制和调整自己的情绪和行为的技巧。

如果你就是一个经常会发怒的人，下面的方法可以帮助你进行自我调适：

第一步，对自己以往的行为进行一番回忆评价，看看自己过去发怒是否有道理，是否把火气迁怒给别人。在发怒之前，你最好分析一下，发怒的对象和理由是否合适，方法是否适

当，这样你发怒的次数就会减少90%。

第二步，低估外因的伤害性。生活中我们可以观察到，易上火的人对鸡毛蒜皮的小事都很在意，别人不经意的一句话，他会耿耿于怀。过后，他又会把事情尽量往坏处想，结果，越想越气，终至怒气冲天。脾气不好的人喜欢自寻烦恼，没事找事，惹点祸来闯闯。

制怒的技巧是：当怒火中烧时，立即放松自己，命令自己把激怒的情境“看淡看轻”，避免正面冲突。当怒气稍降时，对刚才的激怒情境进行客观评价，看看自己到底有没有责任，恼怒有没有必要。

第三步，巧妙地发泄自己的愤怒，而不伤害别人。有个日本老板想出奇招，专门腾出一个房间，摆上几个以公司老板形象为模型制作的橡皮人，有怒气的职工可随时进去对“橡皮老板”大打一通，揍过以后，职工的努力也就消减了大半。

如果你平时生气了，出去参加一次剧烈的运动，看一场电影娱乐一下，出去散散步，这些都与痛揍“橡皮老板”有异曲同工之妙。

不要让情绪垃圾在家里扩散

一个家庭是不是幸福，经济条件只是条件之一，一些富丽堂皇、应有所有的家庭不一定是幸福的，因为相对于物质，幸福更是一种能力，来自当事者的感受。

如果你认为自己是不幸的，并且总是时时刻刻盯着自己的不幸，怨天尤人、牢骚满腹，那么你就真的是一个不幸的人，你的家里，也会充斥着你所制造的情绪垃圾，对家里每一个成员都会产生负面影响。

一个周末的傍晚，凯勒在后阳台上整理白天拿出来暴晒的旧书，正巧看见与他相隔一条防火巷的邻居家的女主人在阳台上洗碗。

她动作十分利落，水声与碗盘声铿锵作响，像发自她内心深处的不平与埋怨。

这时候，她丈夫竟从客厅端来一杯热茶，双手捧到她面前。

这感人的画面，差点叫人落泪。

为了不惊扰他们，凯勒轻手轻脚地收起书本往屋里走。正要转身时，他听到那天生不幸的女人回赠那同样不幸的男人：“别在这里假好心啦！”

丈夫低着头又把那杯茶端回屋里。

凯勒想，那杯热茶一定在瞬间冷却了，像他的心。

继续在洗碗的邻居，还是边洗边抱怨：“端茶来给我喝干嘛？少惹我生气就行了。我真是苦命啊！早知道结婚后要这么做牛做马，不如出家算了。”

也许她需要的不是一杯热茶，而是丈夫能分担她的家务。但是，在丈夫对她献殷勤的时候，实在没有必要把情绪发泄到对方身上。这时候她亲自扮演了自己幸福的杀手。

一个缺乏理解的家庭是危险的，要常常换位思考一下，不要把自己的想法强加于人，要给予对方解释的机会，这样才能让婚姻更完美，幸福更长久。

在家庭内部，男女主人是驾船的人，而由他们共同赡养的老人和共同抚养的孩子，则是这只家庭小船上的乘客，如果小船上总是充斥着情绪的急风骤雨，处于弱势地位的老年与孩子则是直接的受害者。

小孩子从四五岁开始，已经能够清楚地认识到自己和周围世界的联系，比如谁在保护我、谁能伤害我、他们之间的关系又是怎样的，等等。家庭关系不和谐，会使孩子长期处于恐惧焦虑和无所适从的状态，这会严重影响了他们的身心发育。

父母动怒的时候，往往口不择言。因为是对自己的孩子，觉得有资格打骂，所以多难听的话都能说出来。有不少冲动型的父母，一见孩子做了什么淘气的事，张口就骂：“你这个混球”、“养了个你这样的孩子，我真是倒了八辈子的霉”、“你就不知道干好事”等；当孩子考

试成绩不理想时，马上火冒三丈，难听的话接踵而至：“你简直一点用都没有”等；有的父母在孩子有了过错时，连骂带打，例如：“你再不听话，不给你饭吃”、“你敢顶嘴，给我滚蛋，别回家”、“还这样就打断你的腿”，等等。

孩子在生活和学习中难免要犯各种各样的错误，这时，做父母的不能一味地批评，更不要把批评变成对自己情绪的发泄。过激的批评、嘲讽就像一把无形的刀，深深地刺伤了孩子天性敏感的心。

爸爸妈妈很重视对小文的培养，这当然是好事。但父母好像只会用最简单、粗暴的方法逼迫小文学习，剥夺他玩的时间，并不知道如何教育才更合理、更有效果。

一天，小文把一道小数乘法计算题算错了，爸爸竟给他讲了一个多小时小数的概念，弄得他丈二和尚摸不着头脑，根本听不进去还不敢吱声。每次考完试，妈妈一看试卷上的分数不高，顿时就会火冒三丈，把试卷狠狠地往小文脸上一丢，气呼呼地瞪着小文：“你自己看看！自己看看！怎么就考这么点分？真不知你是怎么学的！你的脑子是用来干嘛的？平时叫你背书你不背，叫你记单词你也不记，整天就知道玩！玩！玩！真是无药可救！不知羞耻！我都替你感到脸红！爸妈累死累活为了什么？就是为了你这点分数啊？周六、周日别玩了！”然后把一大堆应用题塞过来，而实际上这些应用题与小文答错的题一点关系都没有。

由于父母并不知道小文的学习内容的情况，也不知道小文究竟什么地方有差距，结果往往只能是给小文增添更多的学习负担和压力。小文一天天变得沉默寡言，学习成绩不见提高，反而一天下降。

在辱骂环境中成长的孩子，心理压力大，常常会感到紧张、恐惧、惶恐不安，性格容易变得内向。当他们被父母用污言秽语责骂时，还会感到愤怒与厌恶，同时又在潜移默化中学会了满口污言秽语，并施予他人。自信、自立的基础是自尊，一个在辱骂中长大的孩子，他的自尊是残缺的，他的内心会感到焦虑、无助、自卑和不快乐。这样的孩子，又如何有信心面对生活和事业？

家庭成员之间的人际关系决定了家庭成员的心理素质和家庭的稳定程度。现代家庭中的亲子关系既是长辈和晚辈的关系，也是伙伴和朋友的关系，从前者看，父母要爱子女，关心他们的成长，帮助他们克服困难、树立信心。子女对父母要尊重和爱戴。从后者看，父母与子女之间应平等，相互尊重，特别是父母应尊重孩子的人格。夫妻之间更应相互理解，共同承担家务和教育子女的责任。家庭人际关系的和睦有利于家庭成员的心理相容，避免心理冲突，使家庭成员的心理健康水平不断提高。

要拥有一个幸福的家，我们应该以爱心克服不良情绪，遇事相互体谅，共同寻找失败的原因，决定下一步的方向。一味地生气，只能使你的发泄带来更多的对抗，致使家里的每个成员都在不良情绪的笼罩下生活。

不要让身上的刺刺伤了别人

每一个在这个社会上生存的人，都离不开朋友的支持与帮助，而要创造一个良好和谐的人际关系，我们应学会宽容、理解他人，这也是为自己营造一个好的环境。

美国总统林肯以伟大的业绩和完美的人格获得了人们的衷心敬仰，他的许多事迹世代被人们传诵。但他在成长道路上也曾因为身上的刺而经历了不少的坎坷。

林肯年轻时，不仅专找别人的缺点，也爱写信嘲弄别人，且故意丢弃在路旁，让人拾起来看，这使得厌恶他的人越来越多。

后来他到了春田市，当了律师，仍然不时在报上发表文章为难他的反对者。有一回他做得太过分了，最后，把自己逼入困境。

1942年秋天，林肯嘲笑一位虚荣心很强又自大好斗的爱尔兰籍政治家杰姆士·休斯。

他匿名写的讽刺文章在春田市报纸上公开以后，市民们引为笑谈，惹得一向好强的休斯大发雷霆，打听出作者的姓名后，立刻骑马赶到林肯的住处，要求决斗。林肯虽然不赞成，却也无法拒绝。身高手长的林肯选择了骑马比剑，请求陆军学校毕业的学生给他教授剑法，以应付密西西比河沙滩的决斗。后来在双方监护人的排解下，决斗风波才告平息。

这件事给了林肯一个很深的教训，他认识到批评别人、斥责别人甚至诽谤别人的事就连最愚蠢的人都不会做。而一个具有优秀品质并能克己的人，却常常是扬弃恶意而使用爱心的人。从此，林肯改变了自己对人刻薄的做法，以博大的胸怀赢得了民心。

我们在生活中，难免与别人产生误会、摩擦。如果不注意，人与人之间的相互排斥与仇恨便会悄悄增长，最终会导致堵塞了自己通往成功的路。对于不同的人，要懂得用不同的相处之道化解矛盾，赢得友谊。

山顶住着一位智者，男女老少不管谁遇到大事小情，他们都来找他，请求他提些忠告。

这天，又有年轻人来求他提忠告，智者仍然婉言谢绝，但年轻人苦缠不放。智者无奈，他拿来两块窄窄的木条、两撮钉子，其中一撮是螺钉，另一撮是直钉。另外，他还拿来一个榔头、一把锤子、一个改锥。

他先用锤子往木条上钉直钉，但是木条很硬，他费了很大劲也钉不进去，倒是把钉子砸弯了，不得不再换一根。一会儿工夫，好几根钉子都被他砸弯了。最后，他用钳子夹住钉子，用榔头使劲砸，钉子总算弯弯扭扭地进到木条里面去了。但他也前功尽弃了，因为那根木条也裂成了两半。

智者又拿起螺钉、改锥和锤子，他把钉子往木条上轻轻一砸，然后拿起改锥拧了起来，没费多大力气，螺钉钻进木条里了，天衣无缝。

而他剩余的螺钉，还是原来的那一撮。

智者指着两根木条笑笑：“忠言不必逆耳，良药不必苦口，人们津津乐道的逆耳忠言、苦口良药，其实都是笨人的笨办法。那么硬碰硬有什么好处呢？说的人生气，听的人上火，我活了这么大，只有一条经验，那就是绝对不直接向任何人提忠告。当需要指出别人的错误的时候，我会像螺丝钉一样婉转曲折地表达自己的意见和建议。”

在与人交流时，不要以为内心真诚便可以不拘言语，我们要学会委婉艺术地表达自己的想法。人和人不可能都一样，我有我的道，人家有人家的道。求同存异、携手共进，才是一种成熟的处世方式。

在现实社会中，也许四周都充满了你不喜欢的人，而这种人愈多，你就愈不容易生存，所以我们要尽量与人亲善，消除别人在我们心中的坏印象。把自己融入现实之中并没有想象的那么困难，即使是你一向厌恶的人，只要你有心，慢慢地也会与之建立起一种亲切的关系。

有些人交朋友的时候，会经过一种下意识的选择，避免与自己兴趣不同、印象不良的人交往，怕关系不好处，怕受伤，也怕自己伤人。这些做法，是把路往窄了走，其实并不可取。作为一个成年人，应当懂得控制自己的情绪，收敛自己的喜恶。跟不同性格的人相处，要注意多发现别人的优点，取长补短。两个性格不同的人在一起，由于对比明显，双方可能就会很快发现对方的长处和短处。比如，急性子的人，要看到慢性子的人考虑问题时可能比较周全，特别在做某种需要耐心的工作时，他就很恰当。慢性子的人，要看到急性子的人做事往往不拖拉，很麻利。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

因此，在生活中，我们要去除自己的偏激，就要尊重每个人的生活方式。不要总以自己为标尺去衡量别人的生活，要知道百样米养百样人，对于各人的追求，我们实在不必太过苛刻。你可以有个性、有锋芒，但是要注意不要让身上的刺刺痛了别人，要知道，朋友可以被你的热情聚拢，也可以被你的脾气冲散。

不生气的理由 2：别为小事生气，小石子能绊倒巨人

当人们在面对大的磨难时，在心理上会有足够的重视，会集中力量对抗它，多大的困难都不在话下。而对于一些突如其来的小摩擦、小冲突，却往往会由于一时的激愤说出一些过分的话，做出一些愚蠢的事来。所谓“大风大浪都过去了，却在小河沟里翻船”，说的就是这种现象，现实中，类似的错误是应当避免也是完全可以避免的。

小摩擦最容易引起“爆炸”

现实中，将人们击垮的有时并不是那些看似灭顶之灾的挑战，而是一些微不足道的鸡毛蒜皮的小事。一些人常常被困在这些有名和无名的忧烦之中，它们一旦出现，人生的欢乐便不翼而飞，严重时，甚至会改变原有的生活轨道，给人带来无妄之灾。

有一位30岁的主妇，在家政公司请了一位小时工帮自己家里擦玻璃。这是一个从农村来的小姑娘，手脚麻利，只一上午就干完了活。这个主妇是爱干净的人，她发现有一扇窗户还不够透亮，就让小姑娘又擦了一遍。对着阳光再看，边角处依然有几丝污点，就说那小姑娘，小姑娘也不示弱，坚持自己已经干完了活，就等着拿钱走人。这位主妇见她竟然敢顶嘴，一气之下就打电话到家政公司，投诉他们的员工干活敷衍，欺骗雇主。

公司经理也是个有脾气的人，指着小姑娘的鼻子发了一顿火，还扬言要开除她，把她撵回老家去。小姑娘越想越生气，第二天就买了一瓶硫酸蹲守在小区门口，看到那位主妇提着菜篮出去，冲出去把一瓶硫酸全部泼到她身上。

在这个事件中，人人都有毛病，都差在一个“忍”字上。有些人对生活要求高，遇事挑剔，看什么都不顺眼。其实许多事情过得去就行了，否则不但自己累，身边的人也跟着受罪。对清洁的标准太苛刻，这就是不能忍的一种体现。若真的看不过眼，自己随便动动手也就是了，眼里不容人，逼人太甚，也是不能忍的表现。再说那位干活儿的小姑娘，做好工作是本分，应付雇主的挑剔，也是自己工作的基本内容之一。如果她能这么想，就不会为别人不甚恰当的言辞伤了自尊，以致发生争执，引发更大的怒火。至于事后的报复，更是不冷静的表现，只为一次小小的冲突就毁了两个人的一生，相信在事情过去之后，每个人都是悔之莫及的。

现代人生活忙碌，做起事来容易犯心浮气躁的毛病，其实如果能冷静下来，心平气和地考虑问题，世上很少有什么是过不去的大事。

明朝的时候，苏州城里有位尤老翁，开了间当铺。一年年关前夕，尤老翁在里间盘账，忽然听见外面柜台处有争吵声，就赶忙出来察看。原来是一个穷邻居王老头在与伙计争吵。尤老翁谨守“和气生财”的信条，先将伙计训斥一通，然后再好言向王老头赔不是。

王老头板着脸，不见一丝和缓之色，靠在一边柜台上不再言语。挨了骂的伙计悄声对老板诉苦：“东家，这个王老头蛮不讲理。他前些日子当了衣服，现在说过年要穿，一定要取回去，可是他又拿不出当衣服的钱，我一解释，他就破口大骂。这事可不怪我呀。”

尤老翁点点头，打发这个伙计去照料别的生意，自己过去请王老头到桌边坐下，语气恳切地对他说：“老哥呀，我知道您的来意，过年了，总想有身体面的衣服穿。这是小事一件，大家是低头不见抬头见的邻居，什么事都好商量，何必与伙计一般见识呢？您消消气吧。”

尤老翁不等王老头开口，马上吩咐另一个伙计查账，从王老头典当的衣服中找出四五件冬衣来。他指着这几件衣服说：“这件棉袍是您冬天里不可缺少的衣服，这件罩袍您拜年时用得着，这3件棉衣也是要穿的。这些您先拿回去吧，其余的衣服不是急用的，可以先放在这里。”王老头似乎一点儿也不领情，拿起衣服，连个招呼都不打，急匆匆地走了。尤老翁并不在意，仍然含笑拱手将王老头送出大门。

当天夜里，王老头竟然死在另一位开店的街坊家中。王老头的亲属趁机控告那位街坊逼死了王老头，与他打了好几年官司。最后，那位街坊被拖得筋疲力尽，只得花了一大笔银子将此事大事化小，小事化了。事情的真相很快透露了出来，原来王老头因为负债累累，家产典当一空后走投无路，就预先服了毒，来到尤老翁的当铺吵闹寻事，以死来敲诈钱财。没想到尤老翁一味忍让，他也不好意思，只好赶快撤走，在毒性发作之前又选择了另外一家。

有人问尤老翁凭什么料到王老头会有以死来讹诈这一手，从而忍耐让步，避过了这一灾祸。尤老翁说：“我并没有想到王老头会走到这条绝路上去。我只是照常理推测，若是有人无理闹事，那他必然有我们不知道的原因。如果我们在小事情上不忍让，那么很可能小事情会变成大的灾祸。”

人生在世，就不可避免地会受到一些有意无意的伤害，任何人都是如此。只要不是原则性的问题，大可不必过于认真，一个有涵养的人，决不会因鸡毛蒜皮的小事与人结怨。如果吃点小亏而能保证大方向畅通无阻，那么何乐而不为呢？

从小情调开始培养感情

人文大师柏杨先生说过：“所有的怨偶，其锥心的痛苦，都不在大原则上，而在小节目上。”我们每一个人的爱情，有可能经历重大考验，但是更多的时候，是要面对现实的生活，山崩海啸、英雄救美的传奇不可能随时上演。我们需要预防的，是和爱人由于生活的龃龉而成为一对怨偶的悲剧。

有调查表明，那些性情温和、处世乐观的男人和女人，可以给身边的人带来更多的幸福感，而独断、暴躁的性格是幸福的大敌。

她是中文系的美女，追求她的男生可以排成一条长队。

他和她一样来自偏远的山区，他的贫困和勤奋在校园里同样出名。他一入学便暗恋着她，但始终不敢表白，只是常常出现在她的身边，心甘情愿地听她调遣，帮着干这干那。

入学没多久，她便努力使自己的一举一动都更像一个地道的都市女孩，背地里还笑他“仍是那么老土”。大二那年的情人节，外语系的林用一篮子鲜艳欲滴的玫瑰打动了她的芳心，赢得了她的爱情。

林凭着殷实的家境，很潇洒地请她去吃精美的大餐，去高消费的娱乐城快活地走一回，去超市满载而归……让她小女孩的虚荣心像肥皂泡沫一样膨胀起来。但是不知道从什么时候开始，林开始对她颐指气使，在同学和朋友面前常常挑剔她谈吐不够大方，举止不够优雅。为了一直向往的爱情，她忍受着这一切，并努力做到更好。

当林在校外租了房子，要她过去住时，他像房子着了火似的，急忙赶来劝阻她，可她说这是时尚，反劝他别读书读傻了。

在出租屋里，她像个成熟的小妻子一样照顾林，自己有好几门功课亮了红灯。他想找她坐下来好好谈谈，可她总是一副无所谓的样子，让他们的话题总是沉重得谈不到一起。

尽管如此，林还是离开了她，跟一个漂亮的外语系女孩走了。

情场和学业都输惨的她，在毕业前夕服了大量的安眠药。幸好被人及时发现，送进了医院。他赶过来看她，她说：

“我真的很傻，我现在才知道什么是可贵的，可是已经晚了……”

“不，就像玫瑰并不代表爱情，过去也不代表现在，更不代表将来……”他深情的目光里，正流淌着阳光一样真实的爱意。

一个人能否获得幸福美满的感情生活，取决于他对感情的认识和选择，然后，取决于他是如何对待这份感情的。

爱情之花，需要以日常生活的点点滴滴来浇灌。在生病的时候，按时给爱人拿药端水；

在黄昏散步的路上，为爱人披上一件遮风挡雨的外衣；在朋友欢聚的餐桌上，称赞爱人的厨艺；在风景宜人的郊外，和爱人一起领略大自然的美景……

在年复一年的人生岁月里，伴随人们更多的是平凡简单的生活，如果没有种种温暖的情义来填充、点缀，那索然无味的日子有谁愿意去过？又有谁还能喊出“热爱生活”的口号来？

天使不会时常降临人间，那么我们每个人都可以做自己感情的天使，把温暖的爱带给身边的人。

感情是港湾，脾气则是港湾里的风暴，无论爱情是多么的绚丽如花，都抵御不了风暴的侵袭。要创造良好的爱的氛围，两个人要经常进行情感沟通，彼此从爱人那里得到鼓励、得到关心、得到欢乐，这才是爱情的根本所在，也是保持爱情之花常开不谢的秘诀。

静下心来，先做最重要的事

现代职场竞争激烈，稍有懈怠，就有被淘汰出局的风险，大家都恨不得一个人当成两个用。在这种状态之下，压力不可谓不大。于是，那种“日出而作，日落而息”的从容悠然再也不容易见到，一日日地匆忙、焦虑，在积压之下，急躁状态会不断上升，直到失去“最后一根稻草”，个人对情绪的控制完全丧失，直至出现勃然大怒为止。

心理专家认为：“人不会因为过度疲劳而死，却会因愤怒和烦恼而死。”是的，人总是像一个陀螺一样旋转，而工作依然堆积如山，然后这种焦虑会侵蚀你的生命，损害你的健康和创造力。试想，当你的办公桌上乱七八糟地堆满了待复信件、报告和备忘录时，会导致怎样的慌乱、紧张和忧烦呢？

摆脱不了这种状态，等待你的将是精神彻底崩溃的那一天。

著名的精神病医师威尔斯，有一天接待了一位来自东京的病人。这位病人是东京一家大公司的高级主管，第一次去见威尔斯医师的时候，整个人充满了紧张、焦虑的情绪而闷闷不乐。他工作繁忙，并且知道自己状态不佳，却又不能停下来，他需要帮助。

“当这位病人向我陈述病况的时候，电话铃响了，”威尔斯医师说道，“是医院打来的。我丝毫没有拖延，马上作了决定。我一向速战速决，只要能够的话，马上解决问题。挂上电话不久，电话铃又响了，又是紧急事件，颇费了我一番唇舌去解释。接着，有位同事进来询问我关于一位重病患者的种种事项。等我把这一切忙完，我向这位病人道歉，让他久候了。但是这位病人精神愉悦，脸上流露出特殊的表情。”

“别道歉，医师，”这位病人说道，“在这10分钟里，我似乎已经明白了自己哪些地方不对了。我要回去改变我的工作习惯……但是，在我临走之前，我可不可以看看你的抽屉？”

威尔斯医师拉开桌子的抽屉，除了一些文具之外，并没有其他东西。

“告诉我，你的待处理事项都放在什么地方？”病人问。

“都处理了。”威尔斯回答。

“那么，待复信件呢？”

“都回复了。”威尔斯告诉他，“不积压信件是我的原则。我一收到信，便交代秘书处理。”

6个星期后，这位公司主管邀请威尔斯医师到他的办公室参观。他改变了，当然桌子也变了。他打开抽屉，里面没有任何待办文件。

“6个星期以前，我有两间办公室、三张办公桌。”这位主管说道，“到处堆满了没有处理完毕的东西。跟你谈过之后，我回来清除掉了一货车的报告和旧文件。现在我只留下一张办公桌，东西一来便处理妥当，不会再有堆积如山的待办事件让我紧张烦恼。最奇怪的是，我已不药自愈，再不觉得身体有什么毛病啦！”

职场的焦虑症，多来自于那似乎永远也处理不完的工作，迅速决定、及时清理则是对症的药方。

如果办公桌上堆满各种报告、文件、杂物，就会容易使人产生一种混乱、紧张和忧虑的情绪，使人不知不觉地处于一种高压状态，身心疲惫，也会给自己的工作质量和工作效率带来一种微妙的影响，所以，要保持自己的办公桌处于一种整洁的状态，就是在为自己创造一个舒适的工作环境，工作起来就会轻松很多。

一张桌子如同一个人的面子，办公桌干净不干净就可以看得出来这个人的修养如何。从办公桌可以看出一个人的行事作风和生活习惯，从办公桌也可以看出一个人的人生态度。而且在清除你桌上所有文件资料的时候，你会发现一些被自己遗忘的工作，或是与你正要处理的问题有关的东西，或许在整理的过程中会对你正着手的工作有启发。

为了有效防止工作的堆积，你还需要事先做出合理的规划。

你可以制定一个工作卡片，在这个工作卡片上，第一栏是制定一天所需要完成的事情，第二栏是一天实际完成的事情。两栏相比较，我们就可以发现自己在什么事情上面浪费了时间，以此来加强自己的时间感。

要控制完成一件事情的时间，这就要求我们预告限定我们完成一件事情的时间，也在工作卡片上写下你所要做的每一件事情所需的时间，这样可以加强你工作的节奏感。再次，你可以要求自己一次就把事情做好，不要留下其他残余的东西，更不要使工作留下缺陷，等待下次抽时间来解决。你只有在做第一件事情时100%地做好，才能够给第二件事情留下100%的时间。

第二种办法，在单位时间内做更重要的事情。这就需要你分清事情的轻重缓急。首要的问题是，你要决定什么事情是重要的，什么是不重要的。

重要的事情往往都与工作目标或者企业的目标有关，也可以与个人的目标相关。凡是有利于工作价值的增长、有利于工作目标的实现、有利于人生幸福的事情都可以认为是重要的事情。把这些事提上日程而立即着手去做，你会发现自己每天都在从容地向着目标迈进，越来越接近心中的梦想。

我们大多数人都有经验，影响时间效率的往往并不是那些难度大的或者重要的事情，而往往是一些繁琐小事，诸如寻找文件等。据统计，一般公司职员每天要花2~3个小时寻找乱堆乱放的东西。每年因东西摆放不整洁和无条理，将浪费近20%的时间。

而真正高效的人，是没有这方面的困扰的。他们从来不显出忙乱的样子，做事非常镇静。别人不论有什么难事和他商谈，他们总是彬彬有礼。在工作场合，他们寂静无声地埋头苦干，各样东西安放得有条不紊，各种事务也安排得恰到好处。因为工作有秩序，处理事务有条有理，所以就不会浪费时间，不会扰乱自己的神志，办事效率就很高。

人的情绪是受周围环境影响的，当你理顺了工作，神清气爽地开始每一天的时候，你会发现，自己的头脑清晰了，效率提高了，那种因为工作而产生的无名之火也消失不见了。

明白家庭本身就意味着琐事

家庭是社会最基本的分子，每个家庭也等同于一个微型的社会。每天睁开眼睛，柴米油盐、吃喝拉撒都统统摆在面前。过日子的事儿，急不得、恼不得，经历不了生活琐事的考验，说明你的修炼还不到家。

古时候，有个男子独自一个人生活，他用芦苇和茅草盖起了小屋住在里面，又开垦了一小块荒地，用自己的双手种了些庄稼，用粮食来养活自己。

他每天下地耕作，闲的时候就出去走走，过得倒也逍遥自在。可是有一件事却让他发愁，那就是老鼠成灾。也不知道是从哪里来的一帮老鼠，日子不长便成倍成倍地增长。他想了许多办法来治鼠，用药啦、下夹子啦，都试遍了，可就是没有一个特别有效的办法。

这个男子对老鼠越来越烦，火气越来越大，苦恼极了。