

怎樣避免與人爭吵

紫瑜 著

大光出版社有限公司

怎樣避免與人爭吵

紫瑜 著

大光出版社有限公司

怎樣避免與人爭吵

著者：紫瑜

出版者：大光出版社有限公司
香港丹拿道52-8號二樓

承印者：新華印刷股份公司
鯽魚涌華廈工業大廈四樓B座

一九七八年十二月版

H. K. \$ 5.50

版權所有 * 翻印必究

目錄

跟別人吵架之後	一
在交際應酬的場合	五
跟人會見之前	一〇
當衆受辱怎麼辦？	一三
冷靜的奧妙在哪裏？	一九
不要被字面所束縛	二三
語言文字惹來的麻煩	二五
在「動態的冷靜」中	二八
這並不是「容忍」與「寬恕」	三〇
兩種不同的避免	三二
怎樣跟不講道理的人講理	三五
「莫看人對己，要看人對人」	三九
如果有人對自己態度不好	四一
「人對己」加上「人對人」	四三
太過計較別人的態度	四六
許多不同的「一笑置之」	

能夠「一笑置之」的胸懷

「不共戴天天花板」

小器的人害人又害己

一筆感情的賬

日常心理的一個大秘密

很容易發生的一種錯覺

由「小器」變「大量」

一一加以重新估價

欠人太多而又不知反省

反省的好處

心中有火的人

自己種下不良的後果

是誰先錯？

別人的表情是你的鏡子

錄音機的妙用

別人最先看到的是你的儀表

在電影看見了自己的動態

善於反省的人

不要低估自己的過失

莫受成見之累

五〇

五四

五六

六一

六三

六九

七三

七六

七八

八二

八五

八七

八九

九一

九三

九六

一〇〇

一〇四

一〇七

一〇九

何時應論人非

耳朵爲什麼會軟？

怎樣抵抗別人的挑撥離間？

大小規模的矛盾衝突

一一一

一一六

一一八

一二〇

跟別人吵架之後

在「待人接物的分寸感」一書中，我們列舉了差不多二十種人，分析他們的精神狀態和行為表現。說明這些人，都是不宜跟他爭吵的。倘若我們的分寸感很強，一開始就看出他們的舉動，留心他們的言行，辨認他們的性格品質，那我們的心理上，就會有所準備。

心理上有了準備，當遇見對方發火生氣，或者惡言相向的時候，我們就會做到他氣我們不氣，他急我們不急，他惡我們不惡，他衝動我們不衝動。他面紅耳赤，我們仍然心平氣和。他拍桌子跺腳，我們仍然安詳鎮定。他破口漫罵，我們仍然堅持說理。他惶亂迷惑，我們仍然沉着清醒。

俗語說，一個巴掌打不響，要吵架，必須雙方都吵，才吵得起來。一個吵，一個不吵，它就吵不起來。如果能夠避免跟前面所說的二十種人爭吵，那麼，在日常生活中，吵架的機會，就會大為減少。

做到這一點，人與人之間的相處，就會和諧融洽許多。人與人之間的磨擦、頂撞、互不相容，也就大為減少。

做到這一點，我們的生活，也會過得平靜很多，減少許多無謂的糾紛與氣惱，可以有

更好的心情，更多的時間，更集中的精力，去做我們應該做的工作，學我們應該學的事物，提高我們的業務水平，增加我們對社會的貢獻。

誰都知道，一個人要是跟別人吵過了架，他的心情，一定非常不安，他的思想，也一定相當紛亂。他的注意力，也一定不能集中在他的學習與工作上。

他甚至於可能吃不好，睡不好，生活秩序大為紊亂，一種惡劣的情緒擾亂了他生活的各方面。

如果跟我們吵架的人，是一個無關緊要的人，或者跟我們關係不大密切的人。那還比較容易應付。有時候，那個人，正是我們必須跟他合作的人，或者他在我們生活圈子中，是比較重要或比較有影響力的人，那麼，在吵了架之後，我們就會格外煩惱，格外不安。

這是因為經此一吵，我們有許多事情就辦不通了。或者經此一吵，我們不只是觸怒了一個人，而是觸怒了一羣人。有許多時候，那個跟我們吵架的人，會聯合他的朋友，一起來對付我們。有時候，我們也不得不尋找同情我們的人，來支持我們，幫助我們。經此一吵，生活中許多方面，都會受到干擾。如果處理得不好，一時的爭吵，還會發展成長期的僵持和擴大的爭鬥。有時候，個人之間的不睦與衝突，還會發展成派系的磨擦與傾軋。有時候，還會發展成械鬥的流血的社會事件。這樣，就使許多可以合作、應該合作的人，互相爭吵，而忽略了共同的敵人。

在團體之中，在家庭之中，如果發生了爭吵，常常就意味着一種不幸。

有許多團體，成員之間倘若發生了爭吵，就可能產生分裂的陰影。

有許多團體，確是因為成員之間發生爭吵而導致分裂的。

固然有許多團體，成員之間所選擇的道路不同，因此而產生分化，解體而重新組合。這是一種自然的現象，有時甚至可以說是良好的現象。

中國有句古語說：「道不同不相爲謀，」既然大家走的道路不同，自然很難在一起合作，各走各路，分道揚鑣，這本是一件好事。

但是，有許多本來是走在一個道上的朋友，只是因爲一些並不十分重要的歧見，因而發生爭吵，發展成劇烈的衝突，分裂，那却是一件令人痛心的事了。

在這種情形之下，就應該盡力避免爭吵，以求和衷共濟之道。

在一個家庭之間，如果父子之間，夫妻之間，兄弟姐妹之間，因爲各人所走的道路不同，方向不同，不可避免地發生衝突爭執，甚至於互相敵對。這時候，自然也會產生一種各走各路的後果。

夫婦離婚，父子脫離親屬關係，兄弟姐妹各自尋找自己的前途，這也是一種很自然的事。甚至有時候，爲了國家民族，爲了大仁大義，一個人需要跟自己的親屬分開，劃清界限，不讓家屬或親人拖住自己的後腿，或者拖下不義的泥坑，這都是無足惋惜而且有時還

是十分必要的。

然而，當一個家庭裏的成員，彼此之間的衝突、矛盾，並沒有達到如此嚴重的地步時，却還是應該極力避免爭吵，用種種方法，消除彼此之間的歧見，求得大家思想上行動上的一致。

這其間，尤其是夫婦之間的爭吵，更容易影響一個人心靈的安定與平衡。

很多人都有這種經驗，倘若跟自己的丈夫或妻子發生爭吵，心情特別難以維持一種穩定的愉快的狀態。

這是因爲在目前這個社會中，夫妻二人，往往是生活上最親近最密切的合作者。

特別是那些經過長時期的交友與戀愛而結合的終身伴侶，彼此之間互相瞭解，互相倚靠的程度都相當高。在許多大大小小的事情上，都需要互相體貼，互相關懷。

在這種情形之下，如果雙方發生了嚴重的或連續不斷的爭吵，那麼，對任何一方的精神上行動上，都帶來了很大的威脅。

有許多人就因爲夫妻之間的裂痕，而使自己的心情陷於極度不安中，因而影響到生活的各方面。有的甚至於弄到茶飯無心，夜深難寐，引起精神沮喪，或神經衰弱。有的甚至於對整個人生都感到毫無興味，無可留戀。這種事情，是常見的。在我們讀者的來信中，就有很多爲此而訴苦求援的。

對於這種情形，我們所講的種種避免爭吵之道，有很大的參考價值。

在交際應酬的場合

有人醉了大說大笑，有人醉了大吵大鬧。有人醉了悶聲不響，大睡其覺。

一個人未必一定嗜酒，但總免不了有醉了的時候，有時候，是因為應酬交際的需要；有時候，又會被人所勉強，喝了超過了自己的酒量的酒。

自己在醉了的時候，會有什麼樣的表現，是不可不知的。倘若在醉了，或有幾分醉意的時候，就容易動火發怒，出口傷人，那就要倍加警惕，竭力避免在交際的場合飲酒。

前面說了有二十種人，我們不宜跟他們吵架。這是從被動方面着眼。這是別人先吵先鬧、先罵、先兇。

但是，有時是自己先吵、先鬧、先罵、先兇。在這種時候，自己就要深深反省：這個架，有沒有吵的必要。

在這種時候，就要審查自己是不是屬於那二十種人的範圍之內。

在這種時候，自己在喝酒的時候，就要有很強的分寸感。在應酬交際把盞聯歡的場合，就要非常仔細地注意自己的情況，到了一個限度，就要堅決拒飲了。

在有些場合，堅決拒飲，是會失禮於人的。因此就有些人，當時爲人所迫，喝多了酒，以致失態失儀，甚至於跟別人發生不愉快的爭吵。

因醉酒鬧事、鬥毆，甚至於傷人的，實在並不少見。

因此，對於這種情形，必需事先有所準備。在當時，也要能把握分寸，靈活巧妙地加以應付。

有一位朋友，曾述說他的一段近乎傳奇的經歷。當他年青的時候，他曾代表一個機構，到一個地方辦一些公務。當地的官紳設宴款待，十分隆重。他知道他是不能不去，而且不能不喝酒的。在那個時代，在那個地區，如果主人敬酒而不飲，那是被認爲很爲失禮，很不夠交情的。

但是，在那個時候，他是不會喝酒的。他怎樣解決這個矛盾？

在筵席上，他坐在上賓的位子上。歡聲笑語中，主家與陪客輪流向他敬酒，他知道不能推辭，只好舉杯，一一飲酒。不會飲酒的他，這時突然喝了那麼多杯的酒，究竟如何應付？

他一面打起百倍的精神，拚命應付，極力支撐；一面心裏在暗暗地着急。當他正感到不能再支持的時候，他機構裏的一個同事，急急地跑來，說總公司來了一個急電，要他查辦一件極其重要的事情，要他立刻回去，他便乘機向主家告辭，非常抱歉地登車而去。

他一上車，便大嘔大吐，狼狽之極，昏睡了一天一夜，還是頭痛欲裂。但無論如何，

他總算是應付過了宴會那一個難關。

原來，這並非總公司有什麼急電，而是他事先安排，要他的同事在適當的時機，前來把他搭救出險。

他這個經歷，對我們多少有一些啓發作用，一個人必須對各種情況，想出巧妙的對策。在交際應酬的場合，分寸感也是非常有用的。

有兩種不太理想的情形，都因為缺乏分寸感而生。

一種情形，就是生硬地拒絕別人的約會與邀請。有的人，因為不願把時間和精力，浪費在他認為無益的交際應酬上，因此就往往不由分說地堅決而又生硬地拒絕別人的約會與邀請。

這樣做，固然可以擺脫許多無益的交際與應酬。但是也很容易被別人認為古怪、孤僻，以致陷於孤立，失掉許多可以一交的朋友。

久而久之，很多交際場合，都沒有了他的份。別人不會來找他，他也跟許多相識的朋友，失掉了聯繫，而且也缺乏結識新朋友的機會。有時候就不免陷於孤陋寡聞的境地。許多自認為不會交際或不喜歡交際的人，大抵都有這種困難。

和這相反，另一種人，却是有求必應，來者不拒，完全失去了主動，被多方面的朋友，拖得團團轉。在這種情形之下，他自己的生計，自己的學習與工作，常常被許多無謂

的交際與應酬所妨礙、所打斷、所擾亂。

這一種人，他們深怕使人失望，深怕令人不快，同時，似乎永遠抵抗不了別人的慫恿與游說。

有時候，他們也想擺脫一些實在沒有必要、甚至是不大健康的社交活動。有時候，他們也想爭取一些時間，對自己的生活做一些有益的安排。有時候，他們也知道跟一些不大正派的朋友混在一起，實在有些不妙。有時候，他們也曾打算避免受到某些朋友的不良沾染。但是他們就是無法拒絕別人的約會與邀請。只要別人說幾句好聽的話，或者開幾句玩笑，或者用一些壓力，他們便屈服了。

就這樣，他們身不由己地被別人拉着鼻子東奔西跑，或東游西蕩，浪費掉大好時光，甚至於染上不良嗜好，或養成不良的習慣。

其實，他們何嘗願意這樣做呢？他們跟那些自甘墮落的人以及那些對一些無聊活動樂此不疲的人，絕不相同。他們只是不知道怎樣拒絕別人的約會與邀請。

有分寸感的人，就不是這樣。

有分寸感的人，就能夠極其適當地處理他與每個朋友的關係。

他們一方面，不會生硬地拒絕別人的盛情與好意，一方面也不會失去主動，不會完全被人所擺佈。

他們知道對什麼人的邀請，在什麼場合，應該接受，或者應該拒絕。他們知道在什麼情形之下，應該跟別人一起接近接近，隨和隨和。他們知道在某些場合，應該參加一些即使是並非有益的活動，但同時，他們也知道在什麼時候應該適可而止，或者安排一個什麼樣的藉口，自己得以脫身而又不妨礙別人的興趣或傷害別人的感情。這就需要高明的分寸感，來衡量估計每一個可能性。

在目前這個社會，跟自己不同的人接近，是一種需要，也是一個難題。

有時候，爲了工作的需要，要跟各式各樣的人接近。他們的生活習慣、服裝語言、業餘活動等等，都和我們不同。有時甚至相差很遠。

在這種時候，什麼事可以遷就，什麼事不能遷就，就處處需要有高明的分寸感。

就譬如喝酒吧。有的人，是滴酒不沾唇的。但也有的人，能夠需要喝的時候，就喝一點，能喝一點酒，而又不使自己醉，這就要有分寸。

在交際應酬的場合，有時候是需要喝一點酒的。但一場宴會下來，兩三個鐘頭之間，能夠使賓主盡歡，而又不致於讓自己喝醉，那就需要運用高明的分寸感，仔細地加以控制。什麼時候不喝，什麼時候只喝一點，什麼時候應該舉杯，慷慨地一飲而盡，每一步都要有分寸。

喝酒只是一例，是一個淺顯的容易明白的事例。以此類推，有許多事情，道理都是相

通的。

我們常常聽到一句話，叫做「同流而不同污」。那就是說，要能夠善於跟各式各樣的人接近，但又能不沾染上惡習，不被人拖着往低處走，不學壞。要做到這點，就要有高明的分寸感。

除了醉酒容易跟別人發生爭吵之外，疲勞過度，也容易出事。

跟人會見之前

一個人在十分疲倦的時候，常常容易發火，一點小事就忍不住激動。因此，在跟人相處的時候，要特別警覺。

有經驗的人，如果遇到有要事跟別人相商，或者是要出席一個宴會，事先一定要安排一段時間，使自己得到充分的休息。

在人多的場合，一個人往往要耳聽八方，眼觀四面，對全場的情況，都十分清楚。

在這種時候，一個人既需要注意到自己身旁的人，這些人正在跟你說話，問你些問題，或者向你講述一件有趣的事情。但是，同時，你還要能夠注意到其他各人的動態。

在你的對面，可能有人正面向着你，正在跟你打招呼，準備跟你交談。

或者在客廳的一角，有些人正在談論着一件十分重要的新聞，或者爭論着一個重大的問題。

也許，有人要發起什麼活動了。也許，來了一個你正要找他的朋友，也許有一個以前還未曾見過的新人，吸引了你的注意。

在大家的談話之間，也許會牽涉到你有關的事情，你需要做一些說明或解釋。甚至於也許會有人，利用這種場合，在散播一些對你不利的意見，或者你所不能同意的看法。

在這種時候，你就需要有很清醒的頭腦，很充沛的精神，以及很高的分寸感。

生活緊張、工作繁忙的人，對於休息，更應當特別注意。一定要時時警惕自己，看自己是不是疲勞過度。

在每一個場合，要用分寸感量一量，稱一稱自己還有多少精力可以應付，可以支撐。這種情形，是工作清閒的人，所無法領畧的。

工作清閒，生活散漫的人，並沒有什麼休息的問題，那也就是說，他們的休息，根本沒有問題。

社會上是有許多人，過着悠哉優哉的生活，他們每日工作的時間既少，假期又多，常常感到精力過多，無處消耗。到每個週末，還要爲如何打發時間、安排節目而大傷腦筋。這些人，他們只患休息太多，不會疲勞過度。