

如何控制冲动化解冲突

马惠萍 | 编著

Conflict



汕頭大學出版社

如何控制冲动化解冲突

马惠萍 编著

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何控制冲动化解冲突 / 马惠萍编著. -- 汕头 :
汕头大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5658-1225-5

I. ①如… II. ①马… 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 (2014) 第 036080 号

如何控制冲动化解冲突 RUHE KONGZHI CHONGDONG HUAJIE CHONGTU

编 著: 马惠萍

责任编辑: 宋倩倩

封面设计: 高玉娇

责任技编: 黄东生

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 7

字 数: 180 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

ISBN 978-7-5658-1225-5

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编 / 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

人生在世,常会遇到大大小小的矛盾,甚至和亲密的朋友、爱人、亲人之间也无法避免。面对生活中的矛盾,我们要勇敢面对,既不逃避也不放弃,用自己的坚强和勇敢处理好矛盾,不让它成为我们人际关系中的绊脚石。太多的矛盾只会扰乱我们通往幸福的脚步,所以,我们一定要学会化解矛盾。

相对于矛盾来说,冲突同样值得我们注意。冲突是指双方因为对一件事情的不同认知所产生的争斗、争执。大千世界,芸芸众生,人与人发生冲突是十分平常的事。发生了冲突之后我们要积极想出解决的办法。首先一定要控制好自己的情绪,用自己的忍耐来化解它,这样才能冲破它的束缚。

对待生活中的矛盾和冲突,我们要学会大事化小,小事化了。要把名利的追逐放在一边,把利益的争夺抛到脑后,忘记心中的不满,用自己的宽容化解身边的冲突和矛盾。

本书分为八章,分别从正视冲突、远离生气、抛开抱怨、摒弃结仇、拒绝争执、抵制嫉妒、学会道歉、修炼脾气八个方面来叙述,告诫我们面对生活中的冲突和矛盾时,学会控制自己的情绪,用最好的方式解决问题。希望这本书可以给读者朋友一定的人生启迪,提醒大家在遇到矛盾与冲突时,要理智地去对待,用正确的方式来处理。

编者

目 录

第一章 正视冲突,生活有矛盾很正常 / 1

- 别让误会演变成矛盾 / 1
- 用忍耐来化解冲突 / 6
- 向对方表达自己的善意 / 14
- 切忌得理不饶人 / 19
- 用理解来抵抗矛盾 / 22

第二章 远离生气,保持平和淡定心态 / 27

- 莫为生活烦恼而生气 / 27
- 不在生气时做决定 / 33
- 君子不计小人之过 / 38
- 学会忍耐气愤 / 42
- 做人有时难得糊涂 / 48

第三章 抛开抱怨,放下恩怨,懂得理解 / 52

- 不抱怨社会,积极融入其中 / 52
- 不抱怨生活,勇敢面对不幸 / 56
- 不抱怨环境,乐于改变自己 / 60
- 不抱怨工作,努力进取向上 / 68
- 不抱怨家人,常怀感恩之心 / 73

第四章 摒弃结仇,忘掉仇恨,学会感恩 / 79

- 别让仇恨蒙蔽了双眼 / 79
- 放下仇恨生活更加美好 / 86
- 用宽容与爱淡化仇恨 / 93
- 不要播种仇恨的种子 / 98

第五章 拒绝争执,太较真会伤害感情 / 106

- 做人不能太较真 / 106
- 与人争执是无用的 / 111

学会给别人台阶下 / 113

得饶人处且饶人 / 121

吃亏也是种福气 / 126

第六章 抵制嫉妒,可以羡慕不可嫉恨 / 130

珍惜自己拥有的 / 130

会认输才能洒脱生活 / 135

放弃攀比更易于感受幸福 / 144

知足者才能常乐 / 150

切勿踏入完美的陷阱 / 155

第七章 学会道歉,抛开面子说对不起 / 162

勇于承认自己的错误 / 162

学会善待自己 / 167

弯腰也是一种智慧 / 172

说对不起不丢人 / 178

放低姿态志存高远 / 183

第八章 修炼内功,管理好你的坏脾气 / 189

学会控制自己的情绪 / 189

不要把坏情绪随身携带 / 196

切勿把喜怒写在脸上 / 201

学会发泄坏情绪 / 206

换一种方式表达不满 / 214

第一章 正视冲突,生活有矛盾很正常

生活中充满了矛盾,得与失、义与利、取与舍、爱与恨,等等。在面对这些矛盾与冲突时,我们要以自信的心态去勇敢面对,要以宽容的度量去点滴消融。有了冲突与矛盾,畏惧退缩、搪塞推脱是无济于事的,狂暴急躁、感情用事更是于事无补。生活中的冲突与矛盾,就像是一把枷锁,锁住了人们之间的沟通与信任,面对这一把把枷锁,我们应该用包容、理性、爱心去冲破它的束缚。人生之路漫漫,当遇到冲突与矛盾时,我们首先要敢于正视它,不逃避,不躲藏,因为生活中有矛盾是很正常的,我们要心平气和地去解决它,这样才能化解冲突。

别让误会演变成矛盾

误会,是由于沟通不畅或者理解的偏差所造成的,同样的一句话仅仅因为个人当时情绪的不同,可能就会产生不同的效果。误会就像云烟,其实本来很好消散,往往由于我们的处理不当演变成矛盾,随之而来的就是痛苦、烦恼甚至灾难。误会是人际关系的绊脚石,面对误会,我们如果不能做到足够理智、足够耐心、能体谅别人,那么就真的中了误会的圈套,品尝误会带来的恶果。

人生总是有太多的误会和无奈,一个个无情的误解,只会扰乱我们通往幸福脚步。误会的开始,是对正面意义的一种错误理解,比如把善意误为恶意,把正确误为错误,等等。而在生活中,经常会有很多很多不值一提的小事,本来是三言两语就能说清楚的,但是由于大意粗心,或者认为不值得浪费口舌,而没有及时向对方说明,于是就产生了误会。时间一久,随着误会的逐渐加深,便会

很容易产生矛盾。由于大多数人都只了解自己的想法，不会认为是自己的错，只想到对方的千错万错，不愿意先低头、先解释，最后自然无法解开误会。误会会使那些真正关心你的人失望痛苦，也会让你的心情感到沉重失落。被人误解后，我们要努力想办法把误会解开，一定不要因为自己一时的气盛让误会演变成矛盾。

俗话说：“一个巴掌拍不响。”误会不是一方造成的，它是在我们交往过程中，因为双方共同的失误导致的，是我们与朋友、家人、同事交往过程中最大的摩擦力。误会有时是无法避免的，但我们起码可以尽力地去减少这不该存在的阻力。对抗误会最有力的武器是理解，只要有了理解，再大的误会也可以解开。

有一位德高望重的禅师住在钟山寺，方圆几里的人都知道他拥有高尚的美德。在钟山寺附近住着一户人家，他们有一个未婚的女儿。某天，女孩的父母发现未婚的女儿竟然怀孕了，这令他们十分生气，追问孩子的父亲是谁。面对追问，女孩随口说了禅师的姓名。于是女孩的父母拉着女儿找禅师兴师问罪，指责他说：“想不到一个德高望重的和尚，竟也做出这样见不得人的事。”禅师了解了他们的来意后，只轻轻地笑了笑，并没有多说什么。

孩子出生以后，这家怕丢人，就抱到了寺里送给了禅师。禅师接过孩子，依旧轻轻地笑了笑。从此以后，禅师名誉扫地、臭名远扬。禅师为了抚养孩子就挨家挨户去乞讨奶水，他忍受了数不清的讥笑谩骂。孩子在禅师的精心照料下，健康地成长。

禅师的种种作为都被孩子的母亲——那个年轻的女孩看在眼里。终于有一天，她良心发现，向父母禀告事实，说孩子的父亲是邻村的穷困青年。女孩与父母再一次来到寺院，他们向禅师道歉、忏悔，并要领回孩子。禅师仔细地把孩子包好，送到他们手中，然后面带笑容地说：“好好照顾他。”当这个误会被揭开后，人们无不被禅师高尚的情操所折服，比以往更加尊重他。

禅师德高望重，面对周围人的误解和谩骂，他只是一笑而过，

并未做任何解释,尽心尽责地将孩子抚养长大。因为他知道,真相只有一个,总会有浮出水面的一天,误会也总会解开。面对女孩子和人们的指责,禅师如果只是一味地争辩,那么不仅误会不会解除,还会升级到矛盾。最终大家知道真相后,更加尊重禅师了。由此可见,被别人误会了一定不能冲动,要学会一笑而过。

有一位年近八旬的老人独自生活,他把生活的希望都寄托在家里养的三头黄牛上。因为母黄牛每年能生出一头小牛犊,将小牛卖掉后可以满足他的日常开销。一头黄牛可以卖到一千多元,这一千多元的收入是老人最大的经济来源。没有想到的是,老人一头两岁大的小牛犊突然在一天晚上丢失了。丢失一头小牛对于这样一个收入微薄的老人来说,不亚于割掉了他身上的肉。老人十分着急,起早贪黑四处寻找,晚上也睡不着,心里一直想着这头走失的牛。

几天后,老人无意间在隔壁村老张家的牛栏里看到一头小牛,怎么看怎么像自己走失的那头。于是他找到了老张问道:“兄弟,我的牛走失了,原来是跟了你的牛。”老张听了之后很诧异,怎么回事?牛栏里的四头牛分明是自己的,怎么会有一头是别人的呢?老张和老人一起走到牛栏,指着牛问:“你说哪头牛是你的?”老人指着一头小牛犊说:“这头是我的。”老张一听就生气了,他骂道:“放你的狗屁,你白活了。”老人又说道:“那头牛就是我的。”老张更火了,大声说:“你的意思就是说我偷你的牛了?你这老不死的,想找打还是怎么的?”双方越说越大声,越说越激动。老张几次想出手打人,却因为老人年事已高而忍住怒气。

但是老人依旧不依不饶,一口咬定老张偷了自己的牛。最终老张忍无可忍,随手拿起棒子向老人打去。幸运的是周围的人看到此景后及时制止,才避免了更严重的伤害。经过派出所的调查,证实老张并没有偷牛,只是老人没有认准,纯属误会,但由于老张的伤人行为,他不仅要向受伤的老人道歉,还要承担老人医治的

药费。

面对误会，老张因为一时情绪失控，出手伤人，由一个无错方变成了一个过错方。究其原因，只是因为他不能理智地面对误解。如果被人误解后，老张可以冷静地和老人解释清楚，向老人证明自己不是偷牛贼，那么后来的事情也就不会发生了。像这样一个两败俱伤的结局是谁都不愿意看到的，所以我们要学会用理智的方法不让误会演变成矛盾，及时将误会解开来。

有了问题要沟通，如果能够经常沟通，所谓的误会也没有容身之地了。常言道：“沟通是解除误会的桥梁。”有时候，一句简单的话，或是一个不在意的小动作，都会引起别人的误会。误会产生后，如果你能主动地沟通而不是沉默，问题便能迎刃而解。当然，这还需要另一方的理解。如果两人都觉得随他去吧，都不理会，那么误会最终只能越来越大，甚至演变成双方之间的矛盾。所以，真诚的沟通可以消除误会，还会促进两人的认识，加深友谊。沟通，让心灵的距离拉近。

从前，有一个人以打猎为生，他养了一条狗，这条狗对他非常忠诚，无论他走到哪里都带着它。有一天猎人带着猎狗去山上打猎，被大雪困在山上。他身上只有一块腊肉，当他又饥又渴的时候，他背着狗偷偷吃了一口腊肉，狗鼻子尖，立刻闻到了腊肉的味道。它赶紧摇着尾巴，跑到主人面前，等待主人的施舍。猎人瞧了瞧这大雪，不知道还要被困多久。他怕怀里的腊肉坚持不到回家，所以没有把腊肉给狗吃，而是藏了起来。刚藏好腊肉，狗突然冲着猎人狂叫，一边叫一边似乎要冲上来。猎人被吓坏了，他悄悄地拿出兜里的刀，向狗刺去，狗显然没想到主人会给它一刀。它瞪着无辜的大眼睛瞧着主人，然后用尽最后一丝力量，冲着主人的身后狂叫一声之后倒在了血泊之中。猎人立刻惊觉，猛地转身，赫然见到身后立着一只狼，他想跑，可是已经晚了，狼瞬间扑倒他，没几下就咬断了他的脖子。

猎人因为担心所带的食物坚持不到回家,便将带来的肉偷偷藏起来,不给自己的忠犬吃。没想到这个时候狼来了,忠犬想要提醒主人注意安全,没想到主人误以为它要和自己抢肉而一刀刺死了对自己十分忠诚的狗。刺死狗之后他才看到身后的狼,但一切已经晚了,狼不费吹灰之力便把猎人咬死。之所以会这样,是因为猎人看到一向对自己忠诚的狗突然暴躁起来,没有弄清楚原因便认定和自己藏起来的那块肉有关,完全忽视了狗的忠诚。一切都是因为误会。

虽然只是一个小故事,但我们生活中类似的事情却每天都在发生。调查显示,矛盾的98%是误会。很多情况下,我们说的是东,领会的却成西;敲的是鼓,却以为是锣;画的是月,有人却会看成飞碟。世界上有很多巧合,有时候,自己丢了一个东西,恰巧对方手里也有一个,便越看越觉得两个为同一物,因此判定别人的就是自己的。有时候自家门口被人撒上了垃圾,正好邻居提着空桶经过,便认定此邻居在使坏将垃圾倒在自家门口。既不调查,也不询问,误会便因此产生了。其实很多事,都只是小事,说开了便好。

具体我们可以有以下做法:

不急于与人争辩。当发生误会时,当事双方都会认为自己是错的,对方是错的。这个时候你的辩解就好比是你提着汽油桶去灭火,火只会越烧越旺。最好的方法是等到双方都心平气和后,再寻找恰当的时机和场合,冷静地沟通。

避免意气用事。如果我们不幸被别人误解,万万不能想着“拉帮结派”,企图通过联合别人为自己壮大声势。因为七嘴八舌地评论,只会把事情越搞越复杂,问题越扯越大,误会也越搞越深。这时,我们要冷静下来,检讨自己的所作所为,同时也给对方一个重新思考的机会。

对于传言听过就让它过去。我们身边总有些人爱在人背后说别人坏话,我们在听的时候,要把握好心中的那杆秤,千万不能什

么都信,而且一定不能传播这些话,以免惹祸上身。

切勿胡乱猜测。事情没有得到证实,千万不要随便揣测。通常情况下,这个时候我们能想到的只有对方的不对之处,这样的联想只会增添你对对方的不满。

学会一笑而过。人生路上,与别人产生误会的次数很多,我们要学会放开心胸,学会积极解除误会,只有这样才能将误会解开,避免矛盾的产生。

用忍耐来化解冲突

生活在这个纷繁复杂的世界里,我们无可避免要和身边的人发生千丝万缕的关系,难免会磕磕碰碰,有时候甚至会出现摩擦。这个时候,如果我们不忍耐住自己的怒气,就可能会产生两败俱伤的后果。正所谓退一步海阔天空,忍一时风平浪静。人活着,每天都会发生很多事,有开心的就难免有不开心的,对于那些不开心的事,需要忍;每天要和不同的人交流沟通,有的话中听,有的话不中听,对于那些不中听的,需要忍。受了气觉得难以忍受的时候,需要忍;吃了苦觉得走不下去的时候,需要忍;如果不能做到的话,我们只得面对无休止的争吵闹腾。与忍耐相比,那才是一种折磨!

俗话说:“枪打出头鸟。”一旦发生一些事的时候,首当其冲的大多是那些冲动、不懂忍耐的人。就算是觉得自己受了委屈,也不要跟别人争那些所谓的理。因为有的时候不仅争理争不到,还会为你争来一场争吵和更大的委屈。如果真的觉得有些事无法忍受,先忍耐一分钟,等心里的那口恶气过去之后,再平心静气地想办法把大事化小,小事化了,毕竟争吵是最无谓的。

忍耐是什么,有些人可能会把它看成懦弱,认为只有懦弱无能的人才会在冲突面前选择忍让。其实这些人根本不理解忍耐的意义,忍耐其实就是人生的一种境界,有句话叫大丈夫能屈能伸,

“伸”不是一定就代表有勇气，“屈”也并不是一定代表无能，忍让并不意味着怯懦无能，更并不意味着胆小软弱。因为忍让是一个人修养的最佳体现，只有经过修行才能做到。学会忍耐的人，才知道如何逢凶化吉，才会明白做人的道理。

俗话说“若要好，大让小”，但是忍耐并不是一件容易的事情，它体现出来的是一个人的智慧。能够做到忍让别人的人，无疑是有君子风范的。忍让可以帮助我们建立良好的人际关系，是我们成就大业的利器。一些成功人士每每被问起成功的秘诀时，都会将忍让放在首位。这并不是没有根据的，因为忍让是修养胸怀的基础，是我们安身立命的根本，如果一个人做不到对别人忍让，还谈什么事业与成功呢？

生活中很多事，我们要做到能忍便忍，这样不仅可以减少我们与别人的冲突，也会给自己减少许多烦恼，如果你能做到这点的话，相信不论是事业还是生活，都会一帆风顺。

康熙年间，朝廷有位大臣叫张英。某天，一匹快马跑进宰相府。其实并不是出了什么大事，而是宰相张英收到一封来自安徽桐城老家的信。

问清楚之后才知道，原来是他们家与邻居叶家发生了地界纠纷。两家大院的宅地，都是祖上的产业，时间久远了，本来就是一笔糊涂账。想占便宜的人是不怕糊涂账的，他们往往过分自信自己的铁算盘。两家的争执顿起，公说公有理，婆说婆有理，谁也不肯相让一丝一毫。由于牵涉到宰相大人，官府都不愿沾惹是非，纠纷越闹越大，张家只好把那件事告诉张英。

张英大人阅过来信，只是释然一笑，旁边的人面面相觑，莫名其妙。只见张大人挥起大笔，写下“千里家书只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇”交给来人，命其快速带回老家。

家里人一见书信回来，喜不自禁，以为张英一定有一个强硬的

办法，或者有一条锦囊妙计，但家人看到的是一首打油诗，败兴得很。后来一合计，确实也只有“让”这唯一的办法，不如让三尺看看。于是立即动员将垣墙拆让三尺，大家交口称赞张英和他家人的旷达态度。

宰相一家的忍让行为，感动得叶家人热泪盈眶。全家一致同意也把围墙向后退三尺。两家人的争端很快平息了，两家之间空了一条巷子，有六尺宽，有张家的一半，也有叶家的一半，这条一百多米长的巷子很短，但留给人们的思索却很长很长。

张家与叶家因为房产的问题而起争执，两家互不相让，闹起纠纷来。张家本以为告诉宰相，宰相一定会站在自家立场上。没想到，宰相只给了一首打油诗，告诫家人应该忍让。最后叶家被宰相一家的忍让行为所感动，也主动让出三尺，纠纷以一条六尺宽的巷子为结束。这场纠纷不仅没有引起冲突，还留下了一段美谈。试想一下，如果宰相张英收到信件之后，不是劝说家人退让而是借势压人，那么可能产生的就是冲突了。可见，忍耐是一种能力，在火气头上还能做到忍耐别人的人，是真正有智慧的人。除此之外，你的忍让不仅会让别人看到你的大度，还会让对方看到自身的不足，何乐而不为呢？

公共汽车是一个说简单又复杂的地方，因为每天会有各式各样的人乘坐。一次，一个男青年在公共汽车上吐了一口痰，售票员看到后对他说：“同志，为了保持车内的清洁卫生，请不要随地吐痰。”没想到，那位男青年听后不仅没有道歉，反而破口大骂，并且说出了一些不堪入耳的脏话，然后又狠狠地向地上连吐几口痰。售票员是个年轻的姑娘，此时气得面色通红，眼泪在眼圈里直打转。

车上的乘客议论纷纷，有为售票员抱不平的，有帮着那个男青年起哄的，也有挤过来看热闹的。有人悄悄地说把车开到公安局去，免得一会儿在车上打起来。没想到售票员定了定神，平静地看

了看男青年，对大伙说：“没什么事，请大家回座位坐好，以免摔倒。”

她一面说，一面从口袋里拿出手纸，弯腰将地上的痰迹擦掉，扔到了垃圾桶里，然后若无其事地继续售票。

看到这个举动，大家都愣住了，车上鸦雀无声。那男青年的舌头突然短了半截，脸上也不自然起来，车到站没有停稳，就急忙跳下车，刚走了两步，又跑了回来，对售票员喊了一声：“对不起！我错了。”

车上的人都笑了，七嘴八舌地夸奖这位售票员不简单，真能忍，骂不还口，却将那个人给制伏了。

面对不礼貌的乘客，这位售票员好心提醒却被骂了一顿，虽然感觉很委屈、很生气，但仍然忍耐了下来，用自己的宽容大度感化了随地吐痰的小伙子，得到了全车人的称赞。如果这位售票员在面对小伙子的恶语相向时同样针锋相对，那么两人必定会产生一场激烈的冲突，可见忍耐是化解冲突的良药。

张文在一家星级宾馆工作，每天和房客打交道。一天，他负责的楼层来了个女客人。这个女孩长发披肩，身材苗条，提着个旅行箱，是个漂亮姑娘。

张文连忙帮姑娘开了房门。他刚要转身离开，没想到却被姑娘叫住了：“你先别走，等我看看房间。”

开了门，姑娘就脱掉高跟鞋，直接就赤脚走了进去。她伸手摸了摸茶几，拉开窗帘望了望，又在床上坐了坐，还到卫生间门口闻了闻。

张文看着正纳闷呢，姑娘对他说：“这房间我不太满意，能不能换一间？”张文点点头，又给她开了隔壁一间客房。不料，姑娘察看了一番，还是不满意。张文只好又给她开了一间。就这样，一连看了三间，姑娘都不满意，她要求再看看对面那间。

张文有些为难地说：“对面那间不是我负责的。不过你要看的话，我可以给你开门。”于是，他下楼拿来钥匙，给姑娘开了门。

姑娘依旧赤脚走了进去，但只走了几步就退了出来。她看着脚底的灰尘皱起了眉头。

张文满怀歉意地说：“对不起，可能是打扫房间的时候不够仔细。”姑娘看着他笑了：“不是你负责的房间你也道歉？算了，看了这几间，我还是觉得第一间最好，我还是要那间吧。”

这姑娘闹了半天又回到了起点。不过，张文的脸上始终保持着微笑，没有半点不耐烦。姑娘对他的服务好像挺满意，关门前还伸出手来和他握了握手：“谢谢你了，我叫李玲。能告诉我你的名字吗？”张文也介绍了一下自己，就走了。

张文来到电梯口，碰到了客房部经理董勇，董勇问他：“听说来了个很挑剔的客人？”张文回答说：“也没什么，只是多看了几间房间，现在已经住下了。”董勇哼了一声说：“如果是故意找茬，也不能由着她。”

正说着，李玲也来到了电梯口。张文告诉董勇：“就是这位客人。”可董勇却两眼发直，似乎没听到他说的话。董勇人长得帅，会交际，常自吹没有他追不到的女孩子，这下看来又动了心。果然，董勇立刻和李玲搭起讪来。张文找个理由先走了。

不一会儿，董勇就找到张文，让他送些一次性用品到李玲的房间去。张文有些疑惑：“这些东西，咱们宾馆现在不是不提供了吗？”董勇有些不耐烦：“让你送你就送吧，问那么多干什么？如果她问起，你就说是客房部特别提供的。”

张文把东西送到了李玲的房间。李玲只说了声“谢谢”，并没有多问。

第二天，董勇原本轮到休息，但他却精心打扮地来了，手中还捧着一大束鲜花。张文远远看见董勇去敲李玲的房门，他不禁摇摇头，走开了。

到了下午，天突然下起了大雨，李玲从外面回来，淋得跟落汤鸡似的。张文忙上前问有没有什么需要帮忙的。李玲摇摇头，

说：“不用了。我明天就要走了，所以想去附近转转，没想到突然下大雨了。”听说李玲明天就走，张文心里竟有些怅然若失。

可到了第二天中午，李玲没有退房，甚至连门都没有出。张文不由得担心起来，他借客房服务的机会敲了敲李玲的门。李玲披着外套来开门，脸色很憔悴，显然是昨天淋雨着了凉。张文赶忙跑回自己的储物间，拿出感冒药给李玲送了过去。

第二天上午，李玲找到张文说：“谢谢你的药，我的感冒好多了。你今天有空吗？我想请你陪我出去走走。”张文正好下午休息，就高兴地答应了。不料，恰好被一旁的董勇听到了，他气得鼻子都歪了：“我约她出去她不答应，她却主动约你出去？是不是你给她吃错药了？”张文心里高兴，也不和他计较。

下午，张文和李玲一起出了宾馆。李玲这才说道：“其实，我来这里是为了工作，本来昨天我就该走了，因为生病才留下的。所以今天索性给自己放一天假，好好放松一下。”

张文诧异地问：“你不是来度假的吗？怎么变成了工作？”

李玲抿嘴笑了：“我的工作已经完成了，告诉你也无妨。其实，我是个酒店试睡员，负责体验酒店的各项服务，然后根据自己的感受写成报告，发布在网上。那天我故意找借口换房间，就是想看看你们的卫生状况。你打理的房间我很满意，但别人打理的，我的评价就不高了。”

李玲看了看张文吃惊的表情，接着说：“其实我这工作并不轻松，我要马不停蹄地跑很多酒店，经常觉得很累，所以想找个朋友轻松地玩一下。我觉得你人不错，所以才约你出来，咱们好好玩半天吧。”张文听完，高兴地点点头。

那天下午，两人去了很多地方，玩得非常开心。不料，两人刚回到酒店，就有人通知张文，说是总经理找他。张文急急忙忙赶去了。

就在总经理办公室门外，张文碰到了董勇。董勇满脸不高兴，