

在愤怒时还能微笑的人，才会是大赢家

ZAI FENNU SHI HAI NENG WEIXIAO DE REN .  
CAI HUI SHI DA YINGJIA

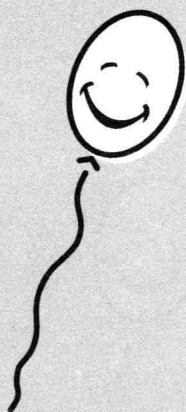
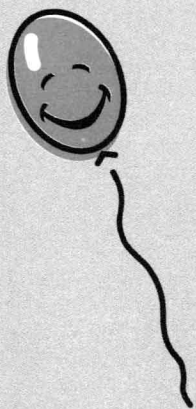
吴淡如 著

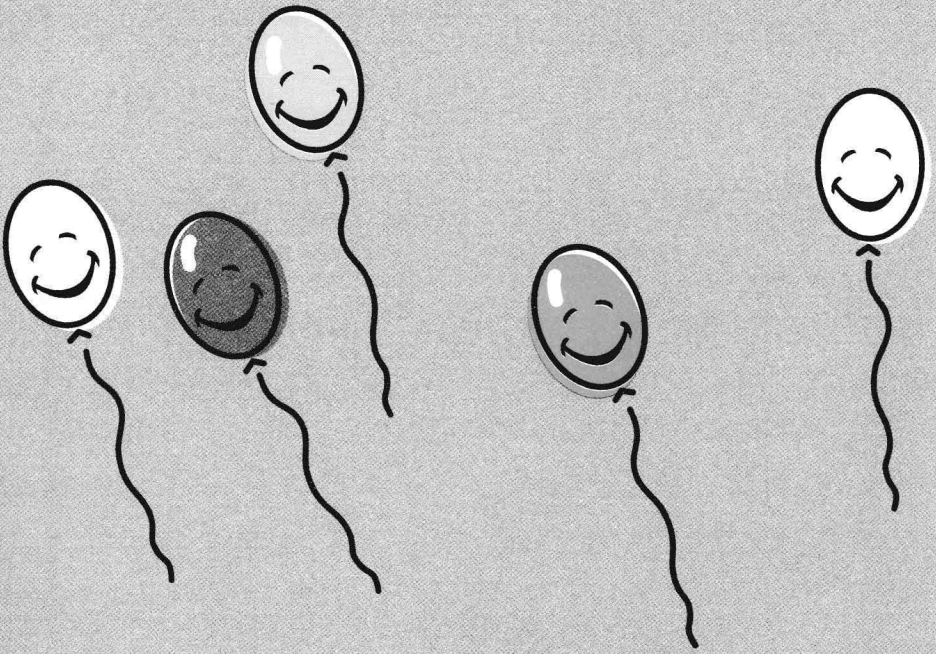
# 不生气的 技术

BU SHENGQI DE JISHU



漓江出版社





# 不生气的 技术

BU SHENGQI DE JISHU

吴淡如●

漓江出版社

原书名:《不生的技术》,经作者吴淡如授权漓江出版社在中国大陆地区独家出版发行

### 图书在版编目(CIP)数据

不生的技术/吴淡如 著. —桂林:漓江出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5407 - 5742 - 7

I. ①不… II. ①吴… III. ①散文—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 093585 号

策 划:刘 鑫

责任编辑:刘 鑫

内文设计:李星星

封面设计:居 居

出版人:郑纳新

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021 - 55087201 - 833

山东临沂新华印刷物流集团印刷

(山东临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码:276017)

开本:880mm × 1 230mm 1/32

印张:6.875 字数:120 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0539 - 2925888)



自序 每一种怒气都有一致的本质 | 8

Part 1

为什么不要生气?

1. 爱生气的代价超乎想象 | 16
2. 玉石俱焚，太不值得！ | 22
3. 女人发脾气最不利 | 30
4. 迁怒使你人际破产 | 38
5. 小不忍则乱大谋 | 45
6. 不动气者得天下 | 54
7. 不生只对自己不利的气 | 60
8. 蚂蚁大的小事别生气 | 64
9. 愤怒的人是带原者 | 68
10. 爱情也会被气死 | 76

Part 2

生气时怎么办?

11. 想象他是一只疯狗 | 86
12. 他不是针对你 | 93



- 13. 健康生气的诀窍 | 98
- 14. 就让气随风而逝 | 105
- 15. 让你生气的人永远存在 | 116
- 16. 别跟他缠斗下去 | 121
- 17. 怒气也需要时间管理 | 126
- 18. 不关你的事，就别气啦！ | 133
- 19. 趁早切断情绪牵连 | 139
- 20. 怒气是一张藏宝图 | 144
- 21. 不要找自己麻烦 | 154



## 除了生气，你可以……

- 22. 化悲愤为力量 | 164
- 23. 最高明的反击 | 172
- 24. 预防胜于治疗 | 178
- 25. 解决问题比生气有用 | 185
- 26. 消气另有好方法 | 192
- 27. 复原力越好越成功 | 197
- 28. 先改变自己 | 202



## 自序

# 每一种怒气都有一致的本质

对目前的我来说，出国这件事，并不只是旅行而已。

这些年来，独自出国时我通常会做一件事。

讲严肃一点，就是自我反省。

像我这么一个对待自己算蛮宽松和体谅、律己不太严的人，自我反省绝对不到自我批判的地步，只是因为换了地方，有了比较空白的的时间，可以回过头去，客观地看发生的某些事情。有时，你因为已经脱离了原来的轨道，可以更心平气和地回顾发生过的一切，从负面的事情中汲取正面的价值。有些事，想通了它就没事了。

所以，即使是短短几天的旅行，身体非常疲惫，精神也常变得很饱满。

一个人，没有杂务缠身，我的脑袋会比较清明而敏感，对自己情绪的变化也比较觉知。

这一天，我一个人从大阪关西机场回来。

我本来心情很好的。

关西机场四楼是出入境大厅，三楼是一个巨大的购物商场，里头有各种日式土产店，也有无印良品和 UNIQLO 等。我没时间购物时，常在这里把东西一次买足。

我买了一盒相当昂贵的神户布丁礼盒，打算带给我的小宝贝吃。

她还是个幼儿，非常喜欢布丁。一个布丁礼盒里只有四个小布丁，每个不到二百毫升容量的布丁，就要台币一百多元。

我心想，她一定会很开心吧！过海关时，我把布丁塞进电脑包里。

我的电脑包在过 X 光时过了三次，还无法通过。

“我可以打开它吗？”瘦小、戴着非常深度近视眼镜的海关，十分有礼貌地说。

“请便。”我心想，不过是电脑和布丁嘛！我不是恐怖分子，你高兴怎么检查都可以。

我以为是电脑的问题，他该不会以为我的电脑里，藏着什么会引发炸弹的程序吧！

他详细地检查每一样东西，由于他的近视度数很深，几乎把头埋进了我的袋子里。他很遗憾地拿出了布丁：“这个不能够带，很抱歉，我必须没收它。”

“为什么？”

“那是水。”

“那不是水，是布丁。”我说。我当然明白依据法规，不可以带水过海关。

“其他的东西都可以，就是这个不可以。”

“这是在机场买的，我连包装盒都没拆开，”我说，“你们不认识这个神户布丁吗？”

“我知道，但是不能带。”

“好吧！”我无奈地摊开手，耸耸肩。他也做了同样的动作。其实，我不只摊手耸肩，我还瞪了他一眼。

喔！不只如此，其实，我心里还骂了一句脏话：〇〇XX……写出来可能会引发国际纠纷，还是不说为妙。文言一点来说，就是很讨厌这种不知变通、矫枉过正的官僚。天哪，我可爱的小宝贝吃不到神

户布丁了。

过了海关，我发现自己在生气，气得东西南北都分不清，必须要深吸一口气，才想起来下一步应该是要寻找登机口，在二十分钟内登机。

有三秒钟的时间，我很冲动地认为，我美好的旅行给这个败笔破坏了。哼！我为了你们震灾努力地捐款，而你们竟然没收我的布丁！他们竟然把布丁视为炸弹！

等我深吸了三口气之后，我开始问自己：“这件事有这么严重吗？”

其实——不过是——布——丁。

我生气，只是气到自己。那个迂腐的海关人员又感受不到！

我为什么要为布丁生气？我开始问自己，我怎样才不生气？

有几个想法在一分钟内出笼了：

一、布丁——代表卡路里，少吃一个，我可以少胖一点。

二、发生倒霉的小事，其实是来消灾解厄的。小损失是上天为我消灾，小损失赚大钱（自我催眠）。

然后，我幻想着那个戴深度近视眼镜的海关，偷偷藏了我的布丁，在夜深人静时，津津有味吃着我的炸弹布丁的样子。我噗嗤一声笑了出来，此时，我的怒气消了八成。

回国后，我跟朋友说了这件事。在航空公司工作的朋友一点同情心也没有地说：“是你自己笨嘛！水和胶状物本来就不能带上飞机的。”

“那他们机场就不要卖布丁啊！”我说，他没有同理心的回答又让我生气。

“你这个人很‘卢’（闽南话说‘烦’）耶，那机场也不能卖水喔？”

好吧！好吧！是我无知。

当发现这件事其实是我的错时，我反而得到最大的释放。好吧！本来就是我的错，不是他们故意为难我。

许多难以化解的仇恨，其实都起因于我们认为：他们故意为难我。

如果这个地雷可以消掉，那社会版上凶杀案可以少很多，朋友也不会起纷争，亲人也不会有误解。

其实，所有怒气都有一致的本质。

话说，为什么我觉得有必要写一本“不生气的技术”的书呢？这本书，最基本的出发点，其实是写给自己看的。

我知道，我是个天生很有脾气的人，常为小事抓狂，常在心里骂脏话，常找自己麻烦。如果没有那些后天的自我对话训练，我大概会变得“生人勿近”、一无是处，只能像只在下水道里狂奔的老鼠。

至今我还是很有自己的脾气，只是已经学会，如何不让愤怒把自己变成一个不定时炸弹。

是的，我，我们，都需要不生气的技术。





# Part 1

## 为什么不要生气？

只要是人，一定会生气。

但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，  
往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，  
因为不值得的人或东西，毁于一旦。



## 1. 爱生气的代价 超乎想象

为什么不要生气？

因为追求一时畅快的代价，  
是花很多时间收拾遗留的副作用。  
得不偿失。

每个人都会生气，就算是脾气很好的人，在遇到让他不舒服的事情时，也多半会在心里咒骂几句。但有些人就是修养好，不会让你听到他的咒骂声，因为他知道，愤怒发作之后，或许会产生一时的畅快感，但之后的副作用，往往要花很多力气收拾。

发泄愤怒的代价比你想象中 大。

阿正是我台大的学长，他的一生是波涛汹涌的武侠故事。