

修出好脾气

韩飞
◎著



泰国传奇人物 白龙王 告诫人们：人只要脾气好，
凡事就会好……

很多人见到白龙王都会问：我的事业好不好？家庭好不好？
孩子好不好？姻缘好不好？白龙王向来只是回答一句：你的脾气
好不好？所以可见脾气的重要性。



煤炭工业出版社

修出好脾气

韩飞

◎ 著

煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

修出好脾气/韩飞著. --北京: 煤炭工业出版社, 2014

ISBN 978-7-5020-4573-9

I. ①修… II. ①韩… 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 143997 号

煤炭工业出版社 出版

(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: www.cciph.com.cn

三河市祥达印刷包装有限公司 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 720mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 13¹/₂

字数 150 千字 印数 1—7 000

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

社内编号 7350 定价 29.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换



自序

在红尘中修行

人生是一场修行，修行的地点不是天国，而是喧嚣的红尘。

只有纷纷攘攘的俗世才是红尘。红尘中有官场富贵，有田园山林。一个“红”字，代表着世间的种种诱惑，象征着人们的追求与欲望。一个“尘”字，代表着世间的种种苦痛，象征着人们的明了和体悟。得与失，悲与喜，这是红尘中永恒的变奏。

生活在红尘中的我们，都是凡夫俗子，自然逃不脱凡夫俗子的禀性。我们喜欢安逸，贪爱顺境。可是，这个世界的性质决定了我们的生活永远都不可能完美。在红尘中修行，我们要做的就是转识成智，转情成慧，用情感的智慧去修补生活的残缺，去抚平人生的波澜。

从前，有一位满脸愁容的老人，七十多岁了还没有结婚成家，每日四处流浪。他渴慕的眼神告诉人们，他似乎在寻找什么东西。终于有人忍不住了，问他到底在找什么。

他说：“我在寻找一个完美的女人，然后与她成家！”

那人就问他：“按照你的年龄，你一定旅行过很多地方，难道你从来



修出好脾气

没有遇到过一个完美的女人吗？”

老人叹息了一声说：“我碰到过一个，也仅仅是一个。她真是一个无与伦比的、完美的女人！”

那人非常纳闷，“那么，你为什么不要娶她呢？”

老人痛苦地说：“可是，她在寻找一个完美的男人。”

生命就是如此充满悖论。我们的生命中充满了随处可见却在我们心中毫无意义的东西，心中渴慕的事物十分稀少，且永远遥不可及。多少人从生到死，都仿佛处在开始阶段，这构成了与生俱来的遗憾与痛苦。于是，有人看破了红尘，或明了、体悟到世间的真相，或什么都不想要了。

可是，并不是所有的人都看不破红尘。暴雨如注，有人关注的是淋湿的衣服，有人渴盼的是雨后的彩虹；面对同一场电影，有人号啕大哭，有人会心一笑；看到卑贱的泥土，有人嫌弃它的肮脏，有人则赞许它能长出果腹的庄稼和美丽的鲜花。

在红尘中翻滚，每个人的际遇不同，对世界的感悟也不同。同样是面对着浩浩江水，孔子慨叹的是“逝者如斯夫，不舍昼夜”，白居易看到的是“春来江水绿如蓝”，苏轼自伤的是“哀吾生之须臾，羡长江之无穷”，杨慎想到的则是“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄”……

即使同样感到人生苦短，每个人选择的应对也不同。有的人遁入深山，渔樵互答，最终老于户牖之下；有的人秉烛夜游，欢饮达旦，追求的是“人生得意须尽欢”；有的人则是焚膏继晷，惜时如金，“一万年太久，只争朝夕”。

人生在天地之间，与无穷无尽的空间、无始无终的时间相比，确实十分渺小。但是，这种渺小只是相对的。蜉蝣朝生而暮死，最多只能活十八个小时。可对它而言，这也是弥足珍贵的一生。所以，无论存活的时间长短，万事万物都有其存在的意义。



人活着的意义究竟是什么呢？这是古往今来人们不厌其烦的追问。有人说夸父为逐日而生，精卫为填海而生，孔子为仁而生，孟子为义而生……这只是后人的归纳，估计他们自己活着的时候也给不出一个明确的答案。

英国哲学家罗素被称为“未来年代的先知”，他认为，人的一生有三种追求：渴望爱情、追求知识、同情苦难。从爱情中他发现美好，从知识中他获取力量，对人类苦难的同情使他意识到人生的责任。罗素的一生从未停止过对这三样事物的追求。即使这样，罗素依然十分苦恼和痛苦，他说：“这三股激情，像阵阵巨风，把我在痛苦的海洋的路途中吹得任意东西，变动无常，直吹到了绝望的边缘。”

不过，伟人与凡人的不同之一就在于他们一往无前的执着。哪怕罗素为之头破血流，却依然动力十足。这就是罗素的修行。

也许有人 would 认为，名人的经历无法复制，名人的毅力也少有人拥有。可是，人生的修行是无关身份的。哪怕是弱小的动物，也有自己的追求。蝉在黑暗的地下潜伏两到三年，最长达十七年，方才有机会迎来一个夏天的光明。可是，它们从不为自己的命运而哀叹，而是精神抖擞地放声歌唱。这一刻，没有人能轻视蝉的短暂。

在蝉高歌的时候，我们在树下做的是什么呢？是享受，是痛苦，还是期盼、无望、静听、恐惧或是妄想？在我们百思不得其解时，秋叶凋零，蝉已经用生命完成了自己的梦想。

有生便有死，我们逃避不了死亡这个话题。命运中的无常随时可能夺走一个生命。三毛曾说：“其实人生的聚散本来在乎一念之间，死只是进入另一层次的生命，如果这么想，聚散无常也是自然的现象，实在不需太过悲伤。”这样看来，死就是一件不必急于求成的事情，一个必然会降临的节日，我们只要安然就好。

远离了必死的烦恼，我们只要思考如何生即可。



任何生命的延续，首先都是一种本能。在本能的背后，还有对梦想的追寻。在冥冥中，有一个目标让我们矢志不移，那是生命意义的最高处。我们必须好好修行，积蓄力量，方有机会到达。

要修行，诀窍在哪里呢？

我们需要修习取舍。常常，我们得非所欲，舍非所愿，在取舍之间，平白耗费了诸多年华，却依然两手空空。如何准确把握，是我们需要具备的智慧。

我们需要修习承受。当厄运和苦难来临时，我们的肩膀上扛着的是压力，也是责任。我们不一定能做到泰山崩于前而色不变，但面对风雨，我们要挺直腰杆。人，屹立着便是最美的姿态。

我们需要修习坚持。日复一日，生活可能枯燥；年复一年，命途可能多舛。可长路总是连接着远方，我们只能咬牙走下去，才有可能到达终点。修行，能让这种煎熬一点点变成享受。

我们需要修习宽容。人生不如意者常十之八九，不是每一个人都会对我们青睐有加，也不是每一个人都能让我们惺惺相惜。学会包容，学会欣赏，才算拥有广阔的胸襟，不会被外物轻易左右。

我们需要修习淡定。生命中不妨大喜，生命中不需大悲。成功与失败、悲伤与快乐都是人生的命题。我们享受了艳阳高照，就要准备好迎接雨横风狂。期待那一刻，我们能无比从容。

我们需要修习超脱。世事太过浮躁，难免会让我们的心灵染上尘埃。面对诱惑，我们要坚守自己的美好；面对得失，我们要保持宠辱不惊的悠然。一次超脱，便是人生的一次飞跃。

我们需要修习感恩。危难之时，有人为我们伸出双手；迷惘之际，有人为我们指点迷津。当我们扬帆起航，越行越远，我们有理由深深铭记人性的无私之美。

钱钟书说：“一切快乐的享受都属于精神的。”人的修行针对的也是精神



层面。取舍、承受、坚持、宽容、淡定、超脱、感恩……这些都是人生的积极态度。

态度决定着人生的走向。也许，我们曾经饱受挫折，我们曾经迷惘彷徨，我们曾经信心全无，我们曾经绝望落寞。然而，只要我们还活着，我们的人生就还将继续。于是，随着年龄的增长，我们的经历愈发丰富。当我们翻过一道道山岭，回望自己走过的路时，我们才恍然发觉，原来自己一直在成长。

是的，我们一直在成长。哪怕我们容颜老去，我们的情感、阅历却与日俱增。就像是一棵老树纵然主干腐朽，却也会长出新的枝丫。纵然它横卧在地上，对天空的向往却从不会改变。这就是最宝贵的人生态度。

在曾经感动过我们很多次的小说《平凡的世界》中，田润叶因为青梅竹马的孙少安早早结婚，而被迫嫁给了自己并不喜欢的李向前。婚后，无论李向前对她多么好，她一直抱着抵触的态度。最终，李向前在绝望之中出了车祸，变成了残疾。这时，田润叶的牺牲精神被唤醒，她自愿走近了这个失去双腿的人。田润叶的遭遇让人惋惜，因为她一度因为爱情被摧残而迷失自己，最终陷入一段不幸的婚姻。好在，对于活着的人而言，还有修行的机会，可以在余下的日子里去感受大爱，感受不舍，感受难忘。

人生的修行，修的便是这种态度。早早领悟这种态度，善待自己，善待他人，生命中便会少却许多迷惘，也能尽快让苦痛变成快乐。

在红尘中修行，无论风雨，让我们面带微笑，一路走好。



目 录

Contents

PART 01

一、人在荆棘，不动不刺

脾气来了，福气就走了 / 002

黑暗是白天的补丁 / 007

克制是心灵之闸 / 013

低调是一件护身符 / 018

坚守高贵 / 023

家和贫也足 / 028

闲谈莫论人非 / 033

大树底下不长草 / 038

嘴是别人的，人生是自己的 / 042

锋芒从来误英雄 / 047

成熟的稻穗多弯腰 / 052



PART 02

二、世已桑田，心无沧海

自知者明 / 058

善变者胜 / 063

快乐无须指南 / 067

生气不如争气 / 072

认错未必是输 / 076

人生若只如初见 / 081

一次伤害一次成熟 / 085

茶蘼不争春 / 089

振衣千仞岗 / 093

缓字可以免悔 / 098

积德可以邀天 / 102



PART 03

三、一念放下，万般自在

因为得舍，所以舍得 / 108

放下是一种懂得 / 112

善忘是一种佳境 / 117

不须劳碌过平生 / 121

悲喜隔层窗户纸 / 126

贪欲是生活的死敌 / 130

水是最坚强的力量 / 134

屈辱是片沃土 / 138

苦难是朵筋斗云 / 143

计较是心的缝隙 / 147

谢谢你同我作对 / 152



PART 04

四、境由心造，相随心生

无常便是有常 / 158

做自己的主角 / 162

养身莫过于养心 / 167

幽默养心第一法 / 171

感动是温暖的诺言 / 175

多点欣赏，就少点矛盾 / 179

百世劝人以书 / 183

与高雅碰杯 / 187

飞升到围城之巅 / 191

此心安处是吾乡 / 195

岁月随心终淡然 / 199

PART 01

一、人在荆棘，不动不刺

脾气来了，福气就走了 <

黑暗是白天的补丁 <

克制是心灵之闸 <

低调是一件护身符 <

坚守高贵 <

家和贫也足 <

闲谈莫论人非 <

大树底下不长草 <

嘴是别人的，人生是自己的 <

锋芒从来误英雄 <





脾气来了，福气就走了

有人说，人生样样都好，唯独拆台，拆自己的台，拆别人的台，最终把美好的人生败得精光。这里的拆台，就是发脾气。

每个人都有脾气。婴儿降生，便攥着小拳头哭啼。长大之后，很多人把发脾气当成了自己的标签，美其名曰“快意恩仇”。自觉是英雄豪杰，于是像打喷嚏一样，时不时横眉冷对、金刚努目，仿佛不拍桌子就显示不出自己的无边气概。

当然，发脾气的时候往往也有会人喝彩。但喝彩声的响起并不一定是因为你多么占理，可能只是别人希望看看热闹，甚至幸灾乐祸，想看你倒霉。

从前，在一个水塘里住着一只乌龟。整日生活在这样狭小的空间，它感觉十分枯燥，希望有朝一日能走出水塘，去感受一下外面世界的精彩。

有两只大雁常来喝水，偶尔会和乌龟谈起它们的所见所闻。乌龟十分羡慕大雁，渐渐和大雁成了朋友。

秋天到了，大雁开始南迁，便向乌龟告辞。乌龟抱怨自己也想到南方去，可惜没有办法。两只大雁灵机一动，各自衔着一根树枝的两端，让乌龟咬住树枝中间。大雁动身起飞，果然把乌龟带上了天空。

跟随者大雁，乌龟看到了蔚蓝的湖泊、茂密的森林、错落的沙丘和金



色的田野。乌龟很高兴，不由感慨自己决断的正确。若是一辈子囿于水塘之中，怎么可能看到这种美景？

就在乌龟最得意的时候，地上的孩子看到了这个模样的大雁和乌龟，拍着手笑起来，“你们看呀，那只乌龟好滑稽啊！”乌龟听后不由大怒，就想开口责骂他们。谁知道乌龟口一张开，还没发出声音就跌了下去，碰着石头摔死了。

与脾气相对，福气对人而言就要稀罕得多。多少人劳碌奔走一辈子，也享受不了清闲，感受不到心安。没有福气的原因有很多，如环境不好、时运不济。不过，人的内因却是最主要的，坏脾气就是福气的天敌之一。

脾气不同，遭遇自然也不同。好脾气的人，温顺、平和、忍耐，在哪里都受欢迎。坏脾气的人，暴躁、蛮横，甚至无理取闹，人们多会选择避而远之。还有一些人，平时脾气很好，可一旦被惹怒，则会引发地震海啸般的反应。俗话说“兔子急了也会咬人”，说的就是这类人。

工作上忌坏脾气。有些人遇到繁重的任务，总是毛毛躁躁，一遇不顺，动辄发火。个人工作中，若是心浮气躁，根本就使不上劲，任务不可能完成。若是与别人协作，不时与别人争得面红耳赤，也会破坏合作的局面。哪怕是身为领导，身居高位，动不动就训人，也会导致怨声四起，众叛亲离。

恋爱上忌坏脾气。好事往往多磨。人与人之间的感情就像是马拉松，漫长而充满考验。若是脾气不好，再好的情感也会出现裂痕。哪怕是勉强凑合到一起，坏脾气也如定时炸弹，随时有引爆的可能。多少美好的婚姻都是因为一次冲动，最终变成过眼烟云。

日常生活也忌坏脾气。家庭之中，朋友之间，都需要和睦的纽带来维持。一方的脾气不好，日久天长，另一方也难免心有怨言。终有一天，一方开火之后，另一方将予以回击。家庭之中，视若仇敌；朋友之间，形同陌路。



修出好脾气

人们发脾气的原因林林总总。坏脾气的人，轻轻的一根稻草也能触动他们的逆鳞，诱发勃然大怒。就像一柄狂暴的大锤敲在了玻璃上，往往将生活击打得支零破碎。

有位司机，驾驶技术很好，工作勤勤恳恳，唯独脾气不好。一日雾大难行，这位司机拉着一车货小小翼翼地在公路上慢行。前方是一个弯道，迎面而来的一位司机伸出头来对他大喊：“嘿！猪！猪！猪！”这位司机大怒，也伸出头去回应：“你才是猪！”在他心中兀自愤愤不平时，一声巨响，数声嚎叫，他的卡车在拐弯时撞到了一群猪身上。这位司机这才恍然：原来人家只是为了提醒他。

生活中，很多人往往和这位司机一样，本可以轻易避过风险，却因为自己活火山一般的脾气与福气擦肩而过。

发一次脾气可能惹祸，发数次脾气则会贻误一生。

在《三国演义》里，曹操无疑是个有福气的人。他年轻时本想打拼出一番事业，奈何仕途艰难，郁郁不得志，遂有终老山林的念头。不过，黄巾起义恰恰给了他出人头地的机会。征讨黄巾军的胜利为他赢得了巨大的声誉。刚刚组建青州兵时，他便吸引无数英杰来投，一时间武将如雨、谋士如云。随后，他讨董卓，占兖州，灭吕布，战官渡，一路顺风顺水，意兴风发，很快便统一了北方。

不过，坏脾气却影响了他的福气。他刺杀董卓失败后逃亡途中被擒获，本当身首异处，却有陈宫解救。二人在曹操故人吕伯奢家投宿，因为一个误会，曹操便怒杀吕伯奢全家，最终逼走陈宫。陈宫随后追随吕布，出谋划策，让曹操吃了不少苦头。赤壁之战前，曹操的北方军队本不习水



战，恰恰有刘表手下蔡瑁、张允来投，帮曹操训练水军。可惜，曹操误中周瑜的反间计，一怒之下杀了蔡、张二人，最终引来大败，事后深悔不已。曹操晚年患了头风病，每次发作都十分痛苦，听说华佗医术超群，便请他来医治。当华佗说要打开曹操的脑袋取出风涎时，曹操大怒，说华佗想谋害自己，最后导致华佗死在狱中。华佗死后，曹操之子曹冲病危，无人能够医治，曹操才后悔自己杀了华佗。最终，曹操也因中风而死。

性格决定命运。纵观曹操的一生，他的机遇很好，个人雄才大略，天时、地利、人和皆在手中，可偏偏因为坏脾气，最终饮恨，未能完成统一大业。壮志未酬，令人唏嘘。

无独有偶，与曹操同处一个时代的刘、关、张三人也是因为脾气而殒命。

刘、关、张桃园三结义，同生共死，逐鹿天下，终成一番基业，历来被传为美谈。不过，关羽和张飞的脾气都不好，一个傲慢，一个暴躁，常常令刘备感到头疼。刘备三顾茅庐，关羽和张飞便十分不情愿。幸亏刘备求贤若渴，才终于得到诸葛亮的辅助。不过，关羽和张飞的性格却没有丝毫改变，造成了许多恶劣的影响。

在关羽心中，除了刘备，所有的人他都瞧不起，包括诸葛亮。诸葛亮离开荆州入川之时，送给关羽守荆州的八字妙诀：“北拒曹操，东和孙权。”关羽表面接受，实则不屑。他常骂东吴人为“吴狗”。孙权派人求婚，关羽嗤之以鼻，轻蔑地说：“虎女焉能嫁犬子！”结果和东吴关系搞得很紧张，最终被吕蒙偷袭荆州，败走麦城，断送了性命。张飞对部下非常暴戾，动不动就是鞭打或处死，特别是喝了酒后就变本加厉。刘备曾多次告诫他这是取祸之道，但他总是听不进去。终于在为关羽报仇时因鞭打部下，酿出祸端，被张达、范疆割了脑袋。刘备平时的脾气还好，但是伤