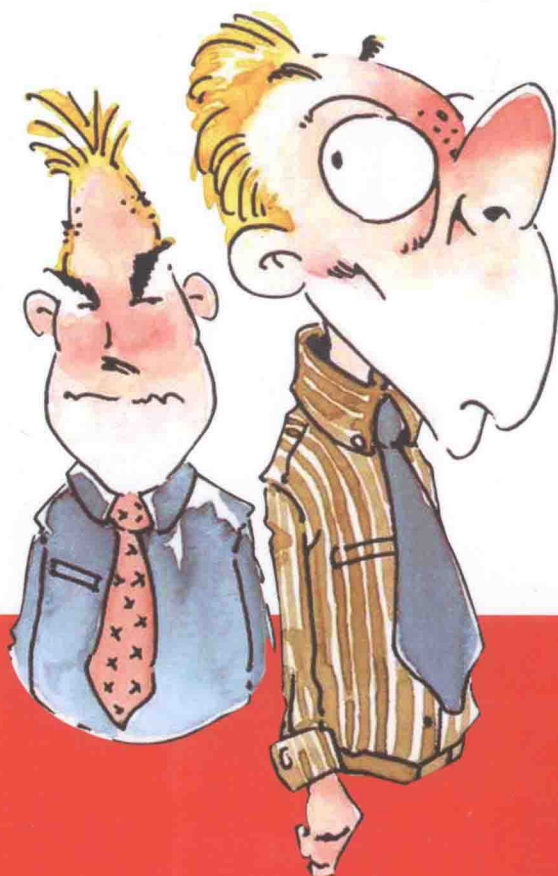


斗气不如斗心

调节情绪释放心情的心灵法则

DOUQI BURU DOUXIN

王 凯/编著



不斗气，云淡风轻感受全新生活 不斗气，泰然自若控制人生步调
不斗气，平静心态交到称心朋友 不斗气，处变不惊处理棘手事件

 中国纺织出版社

斗气不如斗心

调节情绪释放心情的心灵法则

王 凯/编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人际交往,斗气逞的是一时之快,只有保持心境平和,多懂得心理学的妙用,多运用心理战术,才能更好地掌控局面,超越自己。

本书分为两部分,上篇阐述情绪的危害和掌控方法,教会读者与其斗气、斗气,不如把控自己的心态。下篇从职场、家庭和生活中的诸多场景出发,教读者如何不斗气,多运用实际的心理策略,让自己事半功倍。最终让读者通过一个个有趣的故事,提升自己,修炼心性。

图书在版编目(CIP)数据

斗气不如斗心/王凯编著. —北京:中国纺织出版社,2013.1

ISBN 978-7-5064-9391-8

I. ①斗… II. ①王… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第270602号

策划编辑:闫 星 责任编辑:曲小月 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:220千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

安东尼·罗宾斯说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这一点，就能掌握自己的人生；反之，你的人生就无法掌握。”人争一口气，佛争一炷香。在生活中，每个人都希望被他人重视，受到尊重与欢迎，但在某些时候难免会遭人嘲弄、受人侮辱、遭人排挤，因为生活在给了我们快乐的同时，也带给了我们伤痛。对于那些生活中的种种不公平待遇，我们该怎么样呢？生气？斗气？实际上，斗气不如斗心，智者从来都只斗心不斗气，甚至根本不斗，他们不与自己与他人斗气，而只是保持良好的心态。

俗话说：“人生不如意之事十之八九。”当我们正在为梦想而努力的时候，或许会遭遇挫折，假如我们斤斤计较，甚至不能坦然面对，或埋怨或生气，最终受伤害的还是自己。愚蠢的人总是处处斗气，聪明的人懂得斗心，在挫折与困难面前，保持乐观积极的心态，以顽强的意志力战胜眼前的困难，最终他们没有在现实面前倒下，而是重新站了起来。所谓斗心，也就是心态之间的比较，心态越是祥和，越是让自己出类拔萃，如此才能让自己不会成为一个失败者。

有一次，哈里斯和朋友去买报纸，付完钱，那位朋友礼貌地对卖报人说了声谢谢，但卖报人态度冷淡，没有一句客套话。在回家的路上，哈里斯问道：“这家伙态度很差，是不是？”朋友似乎并不生气，漫不经心地回答：“是

啊,他每次都这样。”哈里斯有点疑惑地问道:“那你为什么还对他那么客气?”朋友微微一笑了一下,回答说:“斗气不如斗心,我只管我开心了,何必跟他斗气呢?”

天堂与地狱只有一步之遥,好与坏也是近在咫尺,当顺心变成了不如意,总会惹得我们怒气冲天,斗气、吵架、争执、理论、大打出手在所难免。因为斗气所造成的面红耳赤、乌烟瘴气换来的很有可能是伤了身体,还使自己居于下风。古往今来,因斗气而伤人、伤己的例子可以说是比比皆是,何不放下内心的怒气呢?与其面红耳赤地与人斗气,不如满面春风地与人斗心,以心态取胜,这才是上上之策。

斗气,逞的是一时之快,智者懂得攻心为上,知己知彼,才能真正地战胜自己,同时,也战胜了他人。一位智者,他会紧紧地握住自己快乐的钥匙,他不期待别人给自己带来快乐,反而会将自己的那份快乐带给别人,他们就是懂得斗心的智者。心态,它渲染着我们的喜怒哀乐,同时,又像是一支催化剂,催化着忧思疑惧。在生活中,我们需要保持良好的心态,这样才能收获幸福与成功。本书主要围绕生气和斗心而展开,通过生动有趣的故事,告诉你生气带来的危害,与其处处斗气,不如斗斗心态,针对不同的斗气,给予不同的斗心对策,一步步教导你成为斗心的高手。

编著者
2012年8月



目录 CONTENTS

第1章 让阳光照进心房,不斗气才是智者	1
认知自我,晒出你的好心情	3
阳光一点,他人生气我不气	5
不做斗气的傻瓜,保持好心情才聪明	7
情商高的人不斗气,只斗心	9
找出生气的根源,斩草除根	11
乐观积极,让自己的“气焰”无处藏身	13
向阿 Q 学习,不斗气更逍遥	15
第2章 化解心中怒气,用感恩宽容编织幸福	19
抱怨是愚者的行为,感恩才是智慧之选	21
以德报怨,是化解一切怒气的法宝	23
宽容待人,治愈自己也放过了他人	25
容易产生怒气只因内心情感脆弱	27
不要拿别人的错误惩罚自己	29
允许他人犯错,多教导少责骂	32
用珍惜的心态平复心中的怒气	34



第3章 失败亦不气馁,斗气不如迎头赶上	37
别和自己斗气,胜不骄败不馁	39
培养忍耐力,成大事者不畏失败	41
重整旗鼓,调整心态迎头赶上	43
乐观让你在磨难中迅速成长	46
让脾气转为迎战困难的动力	48
放松下来,不要沉浸在失败的痛苦之中	50
第4章 莫要自生自气,和自己斗气的是傻瓜	53
善待自己,别总是和自己较劲	55
欣赏自己,自信的人不和自己斗气	57
摆脱悲观心态,把控健康情绪	59
少一点比较,做独一无二的自己	61
爱惜自己,你不可能让所有人都满意	63
人非圣贤,允许自己犯错	65
不要后悔自责,谁也不能预知未来	67
第5章 不要苛责自己,释放压力拥抱快乐	71
不当工作狂,挣钱的意义在于享受生活	73
变压力为动力让你如释重负	75
不去苛责他人其实是对自己的宽容	77
别太操心,很多事都无须你亲力亲为	79
用音乐与电影舒缓神经,释放压力	81
活在当下,不要为未知的明天而沉重	83
学会放手,不为那些得不到的烦恼	85
第6章 消除嫉妒之心,斗气不如闯出别样天地	89



心胸狭隘的人易被嫉妒之气困扰	91
虚荣的人会葬身在无尽的比较中	93
容得下别人的好,你才会更完美	95
嫉妒是源于不懂得做独特的自己	98
不去比较,用自己的努力证明给自己看	100
自信一点,嫉妒之心自然会消退	102
学会将嫉妒转化成榜样的力量	104
第7章 平复焦躁的火气,享受云淡风轻的惬意	107
追求简单生活,自然会快乐	109
用淡定的笑容回应有意气你的人	111
开怀一笑,让那些火气烟消云散	112
学会自我暗示,告诉自己没必要生气	114
运动吧,让汗水带走你的不快	116
适时自嘲,其实一切没什么大不了	119
没有不好的环境,只有不静的心境	121
第8章 自控人生的脚步,好心态铸就美好一生	125
平和惬意,不斗气的人才更有福气	127
投入大自然,坏心情如灰尘般渺小	129
调适心情,花草鸟鸣让你变得更快乐	131
变换色彩,让心情也七彩斑斓	133
沁人心脾的味道,借助香氛调节心情	135
修饰打扮,自己更漂亮才会更快乐	137
充实起来,生活丰富的人没空去斗气	139
第9章 社交场不斗气,看准人心用心交际	143



谨慎择友,社交场上留点心	145
保持朋友间的距离,才能避免伤害	146
日久见人心,社交人心需要考验	148
不要过度干涉朋友的事情	151
巧妙退让,社交场上学会以退为进	153
真诚宽宏,不斗气的人才真有真朋友	155
拒绝朋友,不要伤及对方的面子	158
火眼金睛,学会提防小人	160
 第10章 职场莫斗气,运用心理策略提升你的人气	 163
低调处事,职场里最忌太嚣张	165
多夸奖同事,让你拥有好人缘	167
做事果断讲信用,让同事佩服你的能力	169
不露声色,给暗算你的小人有力一击	171
切莫年轻气盛,多向领导请教	174
接受批评与指教,别和他人较真儿	176
职场中,迅速化解误会的方法	178
 第11章 家人间不斗气,用点心思家和万事兴	 183
别和父母斗气,换位思考用心理解	185
少点争吵,多点平和的交流与沟通	186
家庭和睦,要学会求同存异	189
女婿千万别让丈母娘生气	191
用点心思,婆媳之间不可制气	194
丈夫要在母亲与妻子间当好“双面胶”	196
调适氛围,家也需要幽默	198



第12章 教育不可斗气,读懂孩子心理助其健康成长	201
父母要与时俱进,和孩子建立友谊	203
不和孩子斗气,巧妙引导更有效	205
给予孩子话语权,让他们诉说心声	207
批评要适度,不能伤害孩子自尊	210
善于夸奖孩子,赏识教育胜过严厉训斥	213
掌握沟通技巧,让孩子对你说实话	215
用耐心和智慧帮助孩子健康成长	217
第13章 婚姻里不斗气,“心理智慧”为爱情保鲜	221
婚姻中不斗气,用你的爱去斗智	223
别让疑心摧毁爱情,多点信任才长久	225
不要缠着对方,适度的距离产生美	227
男人提升自己,体谅女人	229
培养女人味才能抓牢男人心	232
调节心境,为爱情保鲜	234
包容对方,爱是一种责任	236
面对婚变,要冷静理性处理	239
第14章 不和上司斗气,揣摩领导心思缔造锦绣前程	243
无论何时,都要维护领导的面子	245
调节心态,上司训斥你说明重视你	247
理解领导“摆架子”,不要看不惯	249
巧妙应对爱挑刺儿的女领导	251
领导越是急躁,你越要稳住	253
及时汇报工作,让领导更信任你	256



第15章 不与下属斗气,善用管理艺术强化领导力量	259
巧用三明治批评法,下属更易接受	261
树立威严,和下属保持适当距离	263
南风法则:温暖下属的心房	265
赏罚讲策略,让下属工作更有动力	267
无为而治,将部分权力赋予你的下属	269
读懂下属的心,采取弹性管理	271
巧用激将法令下属全力以赴	273
第16章 不与对手斗气,多用心理计谋就能轻松胜出	277
学会隐藏实力,适时再做出击	279
巧妙示弱,让对方放松警戒	281
向对手请教,表现你的虚心	283
多做少说,用实力说话才有力	285
装装糊涂,不要与对手针锋相对	287
知己知彼取长补短,才能百战百胜	289
参考文献	292

第 1 章

让阳光照进心房,不斗气才是智者

马克·吐温说:“世界上最奇怪的事情是,小小的烦恼,只要一开头,就会渐渐地变成比原来厉害无数倍的烦恼。”智者总是不畏惧烦恼,他会让阳光照进心房,晒出好心态,从而使内心滋生的怨气消失得无影无踪。



认知自我，晒出你的好心情

早在两千多年以前，古希腊人就把“认识你自己”刻在了阿波罗神庙的门柱上，但是，直到今天，我们也只能遗憾地说，离“认知自我”仍有一段遥远的距离。许多人对自己并不了解，他只是不断地挑剔自己，并因为自己这样或那样的缺陷而生气，这些人无非都是没有办法“认知自我”的。很多时候，我们之所以无法了解到真实的自己，大部分原因在于我们容易受到外界信息的影响和干扰，比如他人的言行，等等。那些来自外界信息的暗示，我们很容易就会出现自我知觉的偏差，比如明明是一个很可爱的女孩子，因为别人的言行，她会无限自卑，直至被自卑所吞噬。实际上，她并不像自己所想象的那么平凡，甚至在某些人眼中，她跟其他漂亮的女孩子并无两样。

琳达是一位电车车长的女儿，她从小就喜欢唱歌和表演，她梦想着自己能够成为一名出色的好莱坞明星。然而，琳达长得并不算漂亮，她的嘴看起来很大，而且还有讨厌的龅牙。每次公开演唱，她都试图用嘴唇遮住自己的牙齿。

有一次，她在新泽西州的一家夜总会演出，为了表演得更加完美，她在唱歌时努力用自己的嘴唇来遮住那讨厌的龅牙，但是，结果却令她出尽洋相，这真是一次失败的演出。琳达看起来伤心极了，她觉得自己注定了要失败，她真的打算放弃自己当初的梦想了。但是，就在这时，同在夜总会听歌的一位客人却认为琳达很有天分，他告诉琳达：“我跟你说过，我一直在看你的演唱，我知道你想掩盖的是什麼，你觉得你的牙齿长得很难看。”琳达低下了头，觉得无地自容，可是，那个人继续说道：“难道说长了龅牙就是罪大恶极吗？不要想去掩盖，张开你的嘴巴，观众看到你自己都不在乎，他们就会喜欢你的。再说，那些你想掩盖住的牙齿，说不定能给你带来好运呢。”琳达接



受了男士的建议,努力让自己不再去注意牙齿。从那时候开始,琳达只要想到台下的观众,她就张大了嘴巴,热情地歌唱,使她成为了好莱坞当红的明星。

赛德兹说:“你应庆幸自己是世上独一无二的,应该将自己的禀赋发挥出来。”无论是像龅牙一样的缺点,还是难以弥补的缺憾,它一样是组成生命的重要部分,在生命中占据着不可或缺的位置。我们应该有效地认清自己,并以良好的心态接纳自己。

认知自我,还包括面对自己,不要因为自己有“缺陷”或者认为那就是缺陷,就想通过自己的方式将缺陷遮盖住,而这样的行为恰恰是很愚蠢的。如果你真的蒙上了自己的眼睛,就能真正遮住自己身上的缺陷了吗? 认知自我的必经之路,实际上就是正视自己的缺点和优点。

1921年夏天,年近39岁的富兰克林·罗斯福在海中游泳时突然双腿麻痹,后来经过诊断是患了脊髓灰质炎。这时,他已经是美国政府的参议员了,是政坛上的热门人物,遭到了疾病的打击,他心灰意冷,打算退隐回到家乡。刚开始的时候,他一点都不想动,每天都坐在轮椅上,但是,他讨厌整天被别人抬上抬下。于是,到了晚上,他就一个人偷偷地练习怎么样上楼梯。经过一段时间的练习,一天他得意地告诉家人:“我发明了一种上楼梯的方法,表演给你们看。”他先用手臂的力量把自己的身体支撑起来,慢慢挪到台阶上,然后再把双腿拖上去,就这样一个台阶一个台阶艰难地爬上了楼梯。母亲阻止儿子说:“你这样在地上拖来拖去,给别人看见了多难看。”富兰克林·罗斯福却断然地说:“我必须面对自己的缺陷。”

即使遭遇了疾病的折磨,富兰克林·罗斯福也并没有与生活斗气,而是选择挑战命运,以阳光的心态接纳自己。其实,无论是身体的缺陷还是生活中的困难与挫折,这都不是斗气的借口,更不是自暴自弃的理由。我们要敢于突破内心的束缚,释放自己最真实的内心。

在某些时候,因为生活让我们受尽了折磨,我们所面对的都是他人的嘲笑和谩骂,在这样的情况下,我们逐渐失去了自我认知的能力。然而,对于



我们每个人来说，最可悲的事情就是不够了解自己，不能清楚地认知自己。我们需要拥有全面认识自己的能力，全面认识既包括优点也包括缺点。如果我们没有真正地认识自我，将导致内心自负或自卑等心理，最终这些负面的心理会影响到我们一生的发展。

阳光一点，他人生气我不气

佛说：“烦由心生。”在很多时候，气是来源于我们那缺乏阳光的阴霾的内心。因此，不妨学得阳光一点，他人生气我不气，做一个不会生气的智者。在生活中，总是有一些人气性很大，总会为了绿豆芝麻那样的事情生气，其实，在很多时候，我们只是在拿别人的错误来惩罚自己。当犯错的是别人，我们何必要生气呢？当生气的也是别人，我们何苦要生气呢？心态放阳光一点，心胸宽阔一点，即便对方很生气，我们也要保持笑容，暗示自己“我很好”、“我没有必要生气”，慢慢地，你那激动的情绪就会逐渐平复下来，这时再回想自己刚才的表现，或许就连你自己也哑然失笑，自己是多么的可笑，竟然为一些不知其所以然的事情而生气！

在美国的一个市场里，一个中国妇女的摊位生意特别好，这引起了其他摊贩的嫉妒。于是，大家总是有意或无意地把自己门口的垃圾扫到她的店门口。出人意料的是，中国妇人只是宽容地笑了笑，从来不计较，反而把那些垃圾都清扫到自己的角落。

旁边那位卖菜的墨西哥妇人观察了好几天，忍不住问道：“大家都把垃圾扫到你这里来，你为什么不开气？”中国妇女回答说：“在我们国家，过年的时候，都会把垃圾往家里扫，垃圾越多就代表会赚很多的钱，现在，每天都有人送钱到我这里，我怎么会舍得拒绝呢？你看我的生意不是越来越好吗？”从这以后，那些垃圾就再也没有出现过了。

原本,中国妇女生意的红火惹来了别人的嫉妒,别人生气了,并将这种生气的情绪转化为实际行动,他们将自己家门前的垃圾都扫到了中国妇女的摊位前,本以为这样可以激怒中国妇女,甚至会影响其生意。但是,他们都没有想到,中国妇女不气不恼,反而以阳光的心态面对这件事,即使别人生气了,自己也不生气。更没想到的事情在后面,当别人意识到中国妇女没有生气,那些堆放在她门前的垃圾也不见了。

清朝时期,宰相张廷玉与叶侍郎都是安徽桐城人,两家是邻居,由于都要建房造屋,两家为地皮而发生了争执。张老夫修书北京,希望张宰相出面交涉。谁知,张廷玉看了来信,立即作诗劝导老夫人:“千里家书只为墙,再让三尺又何妨?万里长城今犹在,不见当年秦始皇。”张老夫人看见了书信,立即主动把墙退后三尺,叶侍郎家看见了,也马上把墙退后了三尺。这样,张叶两家的院墙之间形成了六尺宽的巷道,成了有名的“六尺巷”。

哲人说:“人生就像一朵鲜花,有时开,有时败,有时候面带微笑,有时候却低头不语。”无论人生这朵花几时开几时凋谢,我们还是依然会过着自己的生活,即便你昨天才遭遇了失恋的打击,但你依然需要保证第二天八点整准时打卡上班,因为没有哪一家公司是可以为那些失恋的人提供假期的,也没有人会关注到你眼眶红了没有。因此,为了这样一点小事情,我们值得生气吗?

天空可以收容每一片云彩,不管其美丑,所以,天空变得广阔无比;高山可以收容每一块岩石,不论其大小,所以,高山变得雄伟壮观。在我们的一生中,烦恼、困惑都是不可避免的,若凡事都斤斤计较、处处斗气,那我们只能整天生活中苦闷里。要想自己活得潇洒、从容,我们就必须拥有阳光的心态,即便他人生气了,我们也不能生气,以乐观的心态来面对所有的一切,你会发现事情远没有自己想象中那么糟糕。

摆正好心态,即使天塌下来,也不是什么大不了的事情。还是努力享受眼前的美景,对于那些烦心的问题,如果实在找不到解决的办法,不妨先放一放,等到自己心情完全平静之后,再寻思解决的办法,那时说不定所有的