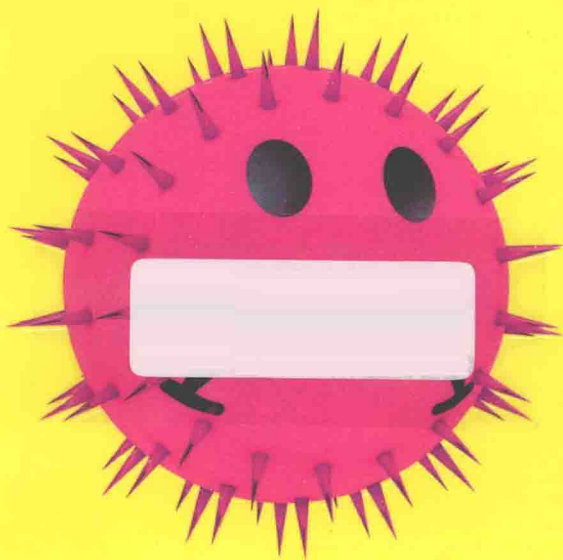


人只要脾气好，凡事都会好！

榎藤子◎著

# 别让坏脾气 毁了你

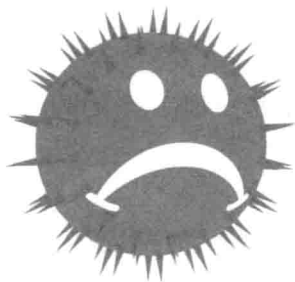


世界如此美妙，  
我却如此暴躁，  
这样不好，不好！

最实用、最有效、最适合  
当下中国人的  
情绪管理手册

- ★ 当脾气来的时候，福气就走了！
- ★ 把脾气发泄出来那是本能，把脾气收敛回去才叫本事！
- ★ 一个能控制住脾气的人，比一个能拿下一座城池的人更强大！

华夏出版社



# 别让坏脾气 毁了你

榎藤子 著

华夏出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

别让坏脾气毁了你 / 榭藤子著. —北京: 华夏出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5080-8236-3

I. ①别… II. ①榭… 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225352号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

## 别让坏脾气毁了你

---

著 者 榭藤子

责任编辑 郭 森 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 252千字

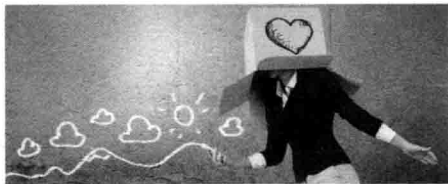
版 次 2014年10月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-8236-3

定 价 29.80元

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



## 别让坏脾气毁了你的幸福

在生活中，你有没有过这样的体会：在某段时间会莫名其妙地失落、郁闷、心烦，看什么事都不顺眼，觉得整个世界都在与你作对。有时，你还会觉得人生就像雾霾天一样，灰暗，看不清方向，没有希望……

这样的感受让你很不爽，于是，看谁都心烦，看谁都想发火，动不动就想找人吵一架，而这样的结果就使事情越来越糟，脾气越来越差，恶性循环，生活可想而知。

什么样的脾气决定什么样的人生。好脾气是一种修养，它是你千百次的忍耐而完成的一种修炼。而坏脾气是一把双刃剑，它伤了别人的同时，也伤害了你自己。

坏脾气会助长负面的情绪，进而影响一个人的心情和判断，在焦虑、愤怒、沮丧的心境下，人根本无法理智地处事。如果任其发展，不仅会影响身心健康，还会影响自己的前途。

### 1. 坏脾气不利于人际关系

脾气好的人无论走到哪里，都会受到欢迎。别人喜欢同他合作、共事；脾气不好的人，则常常给自己和别人带来苦恼。

## 2. 坏脾气会伤害你最亲近的人

当我们用对方的爱为筹码，痛快淋漓展现“自我”的时候，却不知，我们正在用尖刀磨平对方的爱和耐心，直到有一天他（她）再也无法忍耐。要知道，没有谁是为了找气受而来的，也没有谁该为你的坏脾气埋单。

## 3. 坏脾气损害身体健康

“别人生气我不气，气出病来无人替。我若气死谁如意，况且伤神又费力。”这句顺口溜提醒着我们，生气对健康无益。

## 4. 坏脾气是自身不成熟、缺乏自控力的表现

英国社会学家赫伯特·斯宾塞说过：“一个有道德的人最重要的特征是具有自我控制力。”高度的自控力是一个优秀的人必须具备的能力之一。一个人不冲动任性，不任由外界刺激才能成为一个强者。也只有控制住自己的情绪，才能够每天过得幸福而快乐。

其实，当我们失去感受负面情绪的能力时，也就失去感受正面情绪的能力。然而许多人却很排斥负面情绪的发生或存在，对它敬而远之，除了因为它带给人们不愉快的感受之外，也因为它会使我们其他方面的运作和表现受到影响。但是排斥并不能防止这些负面情绪的出现，只是徒增自己适应上的困难而已。所以，有效管理情绪的方法，绝不是压抑或控制，而是学习接纳情绪，允许自己有情绪，然后通过适当的方法加以宣泄和控制。

不要被失败、沮丧、自卑等不良的情绪击垮，也不要成为易怒、暴躁情绪的奴隶，你要成为自己的主人。真正的强者会控制自己的情绪，而弱者会被情绪所控

制，只有击败那些试图打垮你的力量，你才能掌握自己的命运。

如果你问一个人，你活着是为了什么？有人会说为成功，有人会说为事业，有人会说为享受……肯定没有一个人会说自己活着是为了生气的。尽管如此，但生活中却有多少人的幸福是因为乱发脾气而毁灭的啊。

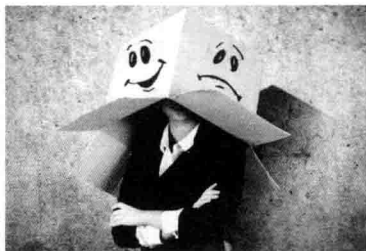
有一位哲学家曾说：“一个好的脾气，比一百种智慧更有力量。”好脾气的人，会给别人营造一种轻松的氛围，上司更喜欢好脾气的下属，老师更喜欢好脾气的学生，朋友更喜欢好脾气的知己；好脾气的人会有更多的朋友，办事的时候更容易达到目的；好脾气的人，不会让情绪左右自己的生活，能够做情绪的主人，能更好地把握自己的心态，从而在幸福的道路上会走得更远。

坏脾气是导致人生失败和不幸的根源，相反，好脾气具有正面的、令人积极进取的能量，能让我们拥有成功的人生和幸福的生活。改变自己的脾气，命运就可以随之发生改变。如果你想拥有健康的身体，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有和谐的人际关系，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有快乐的人生，首先你要有一个好脾气。

从现在开始，学会控制情绪，改掉坏脾气，培养好脾气，把最完美的一面展现在生活面前，那么，属于你的幸福之路就会呈现在眼前。



如果你想拥有一个幸福快乐的人生，  
那么你就必须控制好自己的脾气，  
调节好自己的情绪，  
好脾气带来好福气，人生才会好。



PART  
1

只要脾气好，凡事都会好

我不是为了生气而活着，我是为了幸福 - 004

宠辱不惊，好心态是成事之本 - 007

放宽心，做人不要太计较 - 010

控制你的情绪，避免不必要的纷争和冲突 - 014

及时沟通，不要什么事都埋在心里 - 018

别因为一时之气毁了一生的幸福 - 022

不生气是一种成熟，也是一种智慧 - 025

PART  
2

脾气好坏决定你的人生轨迹

生活是不公平的，你要学会适应它 - 032

适时的弯曲，才是生活的艺术 - 034

为已拥有的庆幸，不为得不到的郁闷 - 037

看淡得失，也就减少了痛苦 - 041

以柔克刚，如春风唤醒花木成行 - 045

放平心态，把精力用在值得的事情上 - 049

换个角度看人生，命运就全在你手里 - 052



PART  
3

谁都有脾气，但要学会收敛

- 明白做人，糊涂处世 - 060
- 看淡世事沧桑，内心安然无恙 - 064
- 多一点方圆，多一点韧性 - 067
- 以忍化怒，化干戈为玉帛 - 072
- 原谅别人的过错，就是善待自己 - 076
- 宽容是人生最好的修养 - 081
- 只要心中有爱，世界处处是温暖 - 085

PART  
4

不要把最坏的脾气给最爱的人

- 婚姻如水，宽容是杯 - 092
- 越成熟的谷穗，越懂得适时弯腰 - 097
- 爱一个人，就别太挑剔，少些苛求 - 101
- 让步和妥协是婚姻生活中最大的美德 - 106
- 争吵给了婚姻一个磨炼的机会 - 109
- 不要让婚姻在琐碎的小事中破裂 - 113
- 舍弃该舍弃的，才能得到该得到的 - 117

PART  
5

别让坏情绪迷乱了世界，慌乱了心

- 大道理人人都懂，小情绪却难自控 - 124
- 时代浮躁，我们更需要冷静 - 128
- 做人要大度，要学会宽容 - 131

以最单纯的态度对待每件事 - 135  
放下猜疑，大胆去相信别人 - 139  
在宽容中求同，在尊重中存异 - 143  
走出忧虑，修炼淡定平和的境界 - 145

PART  
6

生气不如争气，抱怨不如改变

嫉妒别人的机遇，不如欣赏自己的脚印 - 152  
要自省，不要自责 - 156  
学会欣赏自己，自己才会更强大 - 159  
放下仇恨，才能得到心灵的解脱 - 163  
常怀感恩心，不做抱怨人 - 168  
不抱怨，不气馁，只努力超越自己 - 172  
接受批评，才能更好地完善自己 - 175

PART  
7

会控制脾气的人才能成功

态度决定高度，态度决定命运 - 182  
别人的批评是你前进的动力，也是成长的武器 - 186  
控制情绪的速度决定成功的速度 - 190  
真正强大的，是那些在困境中依然保持微笑的人 - 196  
最糟，也不过是从头再来 - 199  
不迁怒，不贰过 - 202  
不要一味地逞强，要学会示弱 - 206

PART  
8

好脾气带来一生的幸福

懂得知足，才会快乐 - 214

宽容即是福，度大心自安 - 218

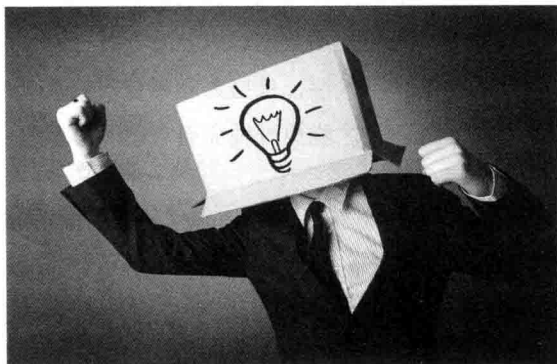
不要活在别人的评价里，安心做你想做的事 - 222

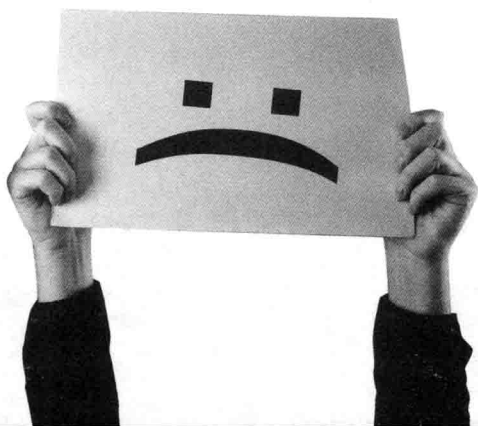
懂得适时退让，才能更好地前进 - 227

吃亏是福，做一个会吃亏的人 - 230

要能放下，才能提起 - 233

唯有内心的自在和快乐，才是人生最大的财富 - 237



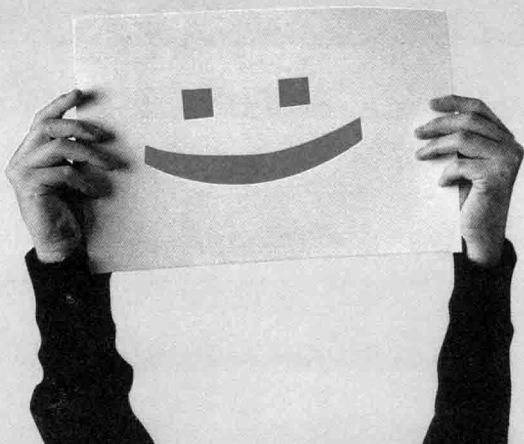


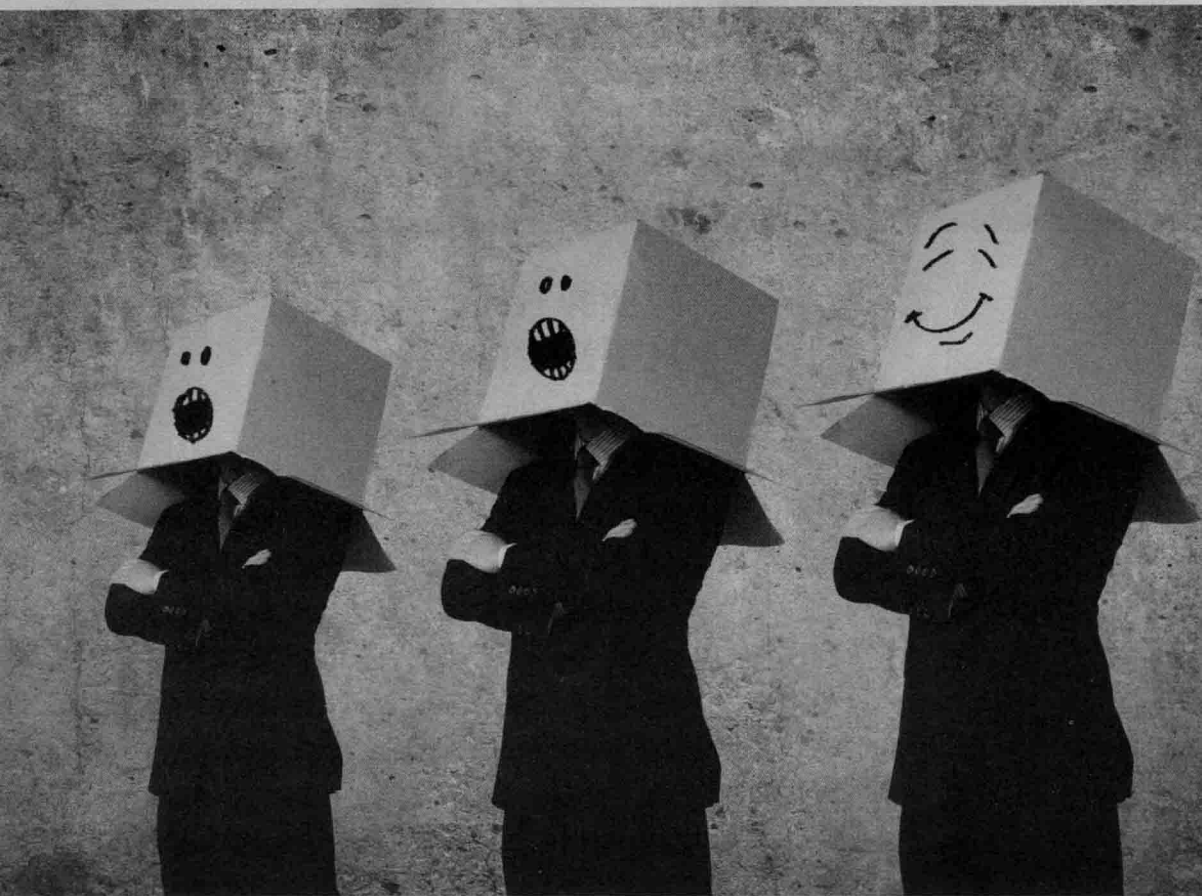
## PART 1

### 只要脾气好， 凡事都会好

...

泰国的传奇人物——白龙王告诫：人只要脾气好，凡事就会好。很多人跑来问我：我的事业好不好？家庭好不好？孩子好不好？姻缘好不好？我只是回答一句：你的脾气好不好？





“好脾气是人生的一笔财富，  
是一个人在社交中所能穿着的最佳服饰。  
有了好脾气，才会有好运气；  
有了好性情，才会有好心情！”



俗话说：“千人千脾气，万人万模样。”什么样的脾气决定什么样的人生，同时也决定拥有什么样的幸福。

## 我不是为了生气而活着， 我是为了幸福

如果你问一个人，你活着是为了什么？有人会说是为了快乐，有的人会说为了幸福，有的人会说为了成功……但肯定没有一个人会说自己活着是为了生气的。尽管如此，却有多少幸福是因为乱发脾气而毁掉的啊。

幸福是需要心灵来感受的，只有拥有健康的心态，才有幸福可言。心情不好时，就算拥有天下的权力、地位和财富，也依然会觉得百无聊赖，心中总有难以清除的空虚感。

如今太多人感觉自己很不幸福，有些甚至觉得自己不幸到无法活下去。其实，他们所有的不幸，归根到底都是脾气惹的祸。

有人说，工作称心就是幸福，但总有这样一些人，他们有着出色的学历、资历和工作业绩，却因为脾气暴躁，经常与同事起冲突，所以迟迟得不到提拔重用。或者，遇事总是忍字为上，缺乏自我意识和反抗意识，因而承受着各种不公平的待遇。长此以往，暴躁者的脾气更坏，忍耐者的意识更消沉。

有人说，事业顺利就是幸福，但一个爱报怨的人，由于容易计较，凡事消极、负面，样样争是非，事事争道理，也往往不能成为长久合作的股东或好搭

档。

有人说，知足常乐就是幸福，但有的人一辈子多愁善感，自叹命运坎坷，于是愁苦、潦倒、消极地过完自己的一生。

有人说，齐家治业就是幸福，然而有些人虽然事业有成，却因为不懂得珍惜，常常有钱就猖狂，有权有势就为所欲为，最终害己误人。

有一位禅师非常喜欢种兰花，在平日弘法讲经之余，他花费了许多时间栽种兰花。有一天，他要外出讲学，于是就交代身边的小和尚，要照顾好寺院里的兰花。

禅师走了以后，小和尚总是悉心地照顾兰花，但有一天在浇水时却不小心摔了一跤，把花架撞倒了，所有的花盆都摔碎了，兰花散了满地，很多都被摔坏了。

小和尚把禅师的兰花都摔坏了，心里非常不安，每天都吃不下饭，睡不着觉。过了几天，禅师回来了，小和尚心惊胆战地向禅师赔罪。

禅师看着泪流满面的小和尚，不但没有责怪，反而和蔼地安慰他。

“师父您真的不生我的气吗？”小和尚以为禅师可怜他年纪小才饶了他。

禅师笑着说道：“我种兰花，是用来供佛的，我又不是为了生气才种花的。”

禅师之所以看得开，是因为他虽然喜欢兰花，但心中却无兰花这个碍。因此，兰花的得失，并不影响他心中的喜怒。况且，已然这样，生气也没用，何必还要用生气乱了心情，坏了情绪。

禅师种花不是因为爱花，而是为了供佛，这就是禅师最初的愿望。当一整架的兰花都被摔坏以后，他并没有生气，因为他没有忘记自己原本的愿望。没有了种养的兰花，采些野花来一样可以供佛，所以才会说“我又不是为了生气才种花”这样的话。

当我们情不自禁要发脾气时，不妨多想想：“我不是为了生气而工作的”、“我不是为了生气而交朋友的”、“我不是为了生气而嫁给他的”、



“我不是为了生气而生儿育女的”……那么我们就为我们烦恼的心情辟出另一番安详。当我们再次明确自己的初衷时，就会发现眼下的不快其实根本算不上什么，不过是一些小事、一段小插曲而已，又何必太认真。

幸福的人常做的一件事就是努力消除消极情绪，有意识地改变自己的坏脾气，善待亲人、朋友、配偶，关照心灵。当你也这样做了之后，你就会发现，幸福其实一直在你身边。所谓“相由心生，境随心转”，凡事常解，福心常在，气能生气，恨不止恨，爱能止恨。如此一来，幸福才会一直跟着你。

.....智.....慧.....心.....语.....

一个能控制住不良情绪的人，比一个能  
拿下一座城池的人更强大。