

# 别生气啦

「日」小池龙之介 著

王珏 译



# 别生气啦

〔日〕小池龙之介 著  
王珏 译



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

别生气啦 / (日)小池龙之介著;王珏译.--南昌:  
江西人民出版社,2018.5  
ISBN 978-7-210-10206-9

I. ①别… II. ①小… ②王… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第028148号

江西省版权局著作权合同登记:图字:14-2018-0052

SHINAI SEIKATSU

Copyright © 2014 RYUNOSUKE KOIKE, GENTOSHA

Chinese translation rights in simplified characters arranged with GENTOSHA INC.  
through Japan UNI Agency, Inc.

别生气啦

(日)小池龙之介 / 著

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京旭丰源印刷技术有限公司

版次 / 2018年5月第1版

2018年5月第1次印刷

开本 / 787毫米 × 1092毫米 1/32 印张 7.5

印数 / 1-12,000 字数 / 100千字

书号 / ISBN 978-7-210-10206-9

定价 / 39.80元

赣版权登字—01—2018—27

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系021-64386496调换。

# 目录

001 / 第一章 和世界保持适当的距离

045 / 第二章 不要轻易动怒

089 / 第三章 别找借口

137 / 第四章 别着急

181 / 第五章 别比较

227 / 后记

## 第一章 和世界保持适当的距离

## 001 信息量越大，心越混乱

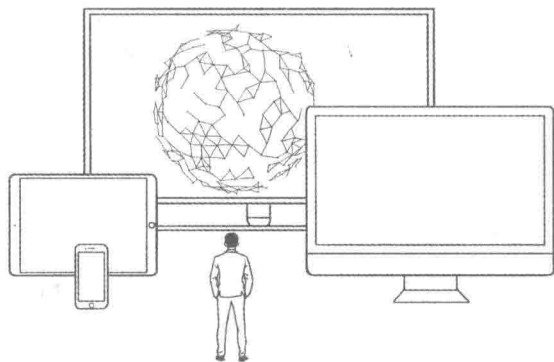
我曾以“修心练习”为主题，在报纸上发表过一系列随笔作品。这本书所收录的就是这些作品。我之所以会尝试以这个主题来写文章，是因为如果我们对心灵放任不管，它便会变得杂乱无章。

当我们看见自己不是很喜欢的明星出现在电视上，心情就会瞬间焦躁起来；如果朋友回短信回得迟了，内心就会滋生出不安的杂音。是的，人的心灵就是这样，很容易因为一点小事就产生愤怒、悔恨、不安、迷惘、嫉妒等情绪，或者变得不可一世，把事情弄得一团糟。哎呀，这可不得了！

佛教把这一类紊乱的心理状态称作“烦恼”，其特征便是信息量的不断增加。还是拿刚才的例子来说，当人们接收到“短信回得迟”这一信息，就会在脑海中生成“自己是不是被讨厌了”“怎么现在还没回消息，真

是没礼貌”诸如此类的附加信息。信息量越是增加，心绪就越是紊乱。然而，人类大脑的初始设计恰恰就建立在“信息量越大，越有利于生存”这一理念的基础上。故而即使是毫无意义的、自添烦恼的信息，人们也会高兴地接受，从而让心灵在杂乱无章的路上越走越远。

我一直践行的佛道也算得上是一门心理学，它可以教人们如何在心绪紊乱的时候，对内心进行细致的剖析。就让我们以此为工具进行修心练习，让心灵从诸多烦恼中解放出来吧！



## 002 从对方的屈服中获取自我价值之愚蠢

从这一章开始，且让我们先探讨如何将心灵从“自尊”的烦恼中解放出来。

我在前面说过，人心很容易受一点小小的干扰就乱成一团。要让自尊心受到伤害，也只需要一点微不足道的契机。例如，在恋爱或者夫妻关系中，如果两人的交往总是一方先主动，就会产生“对方到底爱不爱我”的怀疑。要说这背后的原因，就是自尊心受伤了。

在前面的例子中，如果对方越是能够主动，或是听从自己的劝诫，我们就越能确认自身的价值和魅力所在。正因为如此，当现实与理想产生冲突时，心绪难免会产生波动。人们总想向别人展示自身的实力，从而陷入自尊心的烦恼中无法自拔，这也就导致了 we 容易因为一点小事就感到受伤或是愤怒。



我认为，现在社会上之所以会有这么多“怪物家长”和抱怨狂，还有网络上那些躲在屏幕后对别人恶语相向的人，都是自尊心搞的鬼。这些人通过打击别人、使对方屈服而获得满足感，并沉浸在“我有价值（实力）”的错觉之中。

学校和社会名人一旦被投诉，通常比普通人更难以承受名誉受损所带来的其他损失。因此，即使他们只是犯了一点小错，也不得不向社会公开道歉：“对不起，我之前做得不够好。”对于投诉的人来说，毫无悬念，这必定是一场胜仗。以这样卑劣的方式来挑起战争的人，内心该是多么可悲呀！拼命想要从对方的屈服中提升自己的价值，无疑是愚蠢的。在心灵被自尊束缚之前，我们应该清楚地认识到这一点。

## 003 “我是为了你好”，其实还是为了自己

我常常听到有些孩子的家长对我抱怨：“我是为了孩子着想，才劝他说‘我是为了你好’，他不但不听我的，反而顶撞我。”

当事人或许确实认为自己是“为了孩子”，但也许他们自己也没有意识到，这其实是“为了自己”。如果他们能够仔细审视自己的内心，大概就会发现，在“想让孩子懂事些”这种利他式的想法背后，还隐藏着利己式的烦恼。自己内心的真实想法其实是，“如果孩子不照我说的做，我心里就很不舒服”。

这种将真实意图隐藏起来的“伪善”，很容易使对方对自己丧失信任，从而让双方的关系变得更加僵硬。在诸多烦恼之中，这也是较为棘手的一种。那么，要如何解决这种烦恼呢？让我们先从一本叫作《无赖传：涯》（福本伸行·讲谈社）的少年漫画说起吧。这本漫画的

主人公是一位名叫涯的少年，他明明没有犯罪，却被警察当作杀人犯逮捕了。某位警官意识到这位少年可能是无辜的，想要帮助他。但警官居高临下的说话方式让这位少年看穿了他的伪善，并拒绝了他的帮助。

结果，警官放弃了“好人”的伪装，向少年坦白了自己背负了一大笔赌债的秘密，并告诉他，揭发真正的犯人有助于自己还清欠款。最终，两人在“拥有共同的利益就不会背叛对方”的共识下，结成了同盟关系。

“你不好好收拾房间就会惹我生气，所以你能不能为了我好好收拾一下呢？”如果这才是父母们内心真实的想法，为何不能像漫画中这样，将自己的利益需求直截了当地表达出来呢？是的，就让我们从放弃“利他”的伪装开始，迈出构筑信赖关系的第一步吧！

## 004 学会拒绝，别做“老好人”

“别客气，随时都可以找我帮忙！”

“好的，您要是办展览我一定会去看的！”

啊呀呀，当我们一不小心就许下这些承诺的时候，内心想的其实是“我并不想这样做”吧？

当我们真的碰上别人请求帮助，或是被邀请去看展览的时候，确实会感到有些困扰。当然，也有人会以“我虽然很想去，但最近实在抽不开身”这种借口来推脱。但另一部分人在面对这种情况的时候，通常不知道该怎么拒绝。虽然内心不情愿，却还是会答应下来，之后又后悔万分。这种情况我也经历过。

“不想被别人讨厌”，大概是每个人都有的烦恼吧。在这种心理的影响下，人们就会无意识地去扮演“好人”。正是因为想要扮演“好人”的角色，我们才会不惜通过

撒谎来拒绝对方，或是违心地答应去做自己不想做的事。

那么，为什么我们会轻易做出违心的允诺呢？大多数人的想法可能是，虽然自己并不想做这件事，但至少它能让自己给对方留个好印象。人们想要通过这种“好人”的形象，从对方那里获取更多的好感。这大概是每个人或多或少都会有的烦恼。

但对于那些能够轻易看穿你的伪装的人来说，他们会觉得，“这人明明不想去，却还要答应下来，真是个随便的人”。因此这样做不仅会让你在他们眼中的形象大打折扣，还会伤了他们的心。再者，虽然撒谎会让自己良心不安，但违心地答应别人又会让自已痛苦。

就让我们放弃“好人”的伪装，直截了当地拒绝自己不想做的事吧！在与人相处的过程中，这样做也更有利于维持一种健康的人际关系。

## 005 犹豫不决是心灵的损失

即便是决定和朋友见面的地点这种小事，也常常会扰乱我们的心绪，让我们变得犹豫不决。我也时常有这种优柔寡断的情况，在想着“到底去哪儿好”的时候，不知不觉就过了十五分钟。这还真是糟糕呢！

让我们来看看下面这种心理活动：“上次是我去他那边，这次总该他过来了吧！”“不不，等等！如果是他过来的话，那我就必须尽地主之谊招待他了。这样太累了，还是选个我俩中间的距离吧！”“但是如果选中间的话，我又不知道那附近有什么可以落脚的地方，他会不会觉得我没有品味呢？”“那……不如还是让他过来吧！”“哎不行不行……”

人为什么会像这样思前想后，心绪不宁呢？这是因为我们总想要衡量利弊后得出一个最佳的方案。但问题是，在我们陷入思索泥沼的同时，心力也会受到损耗，

让整个人变得疲惫不堪。

纠结“到底哪个好”这件事本身，对心灵就是有损耗的。这个道理，每个人都或多或少地明白一点儿。也许正是因为如此，谁都不喜欢面对选项过多的情况。比如说，有十几种口味的商品，和只有两三种口味的商品，显然是后者更容易选择，也往往更受顾客青睐。

虽然话是这么说，但优柔寡断的我们还是很容易陷入迷惑的泥沼。在感到迷茫的时候，我们才更应该清楚地认识到，在让我们纠结的这些选项中，并没有哪一项是绝对优于其他选项的。即是说，就算我们选出了“更好”的那一项，其实它和其他的选项也没什么本质差别。

“为了一点小小的利益，而让这种微不足道的欲望把心弄得一团糟，这样的自己真是太狭隘了！”在认识到这一点的基础上，我们应该学会迅速做出决定。即便选出来的不是“最优”，也没什么大不了。

## 006 对他人的反复无常多些宽容

在上一篇文章中，我们讲到，人之所以遇事会犹豫不决，是因为我们总想选出更优的解决方案，哪怕这种优势并不明显。社会上这样的事也屡见不鲜。“虽然我认为这种方案比较好，但要是被批评的话就得不偿失了，还是改成那种方案吧！”政治家们也常常因为频繁转变立场，而受到社会更为严苛的抨击。

再来看看恋爱中的场景：“这个周末我想跟你一起去旅行，你别安排其他的事哦！”明明是自己主动发出的邀请，但到了那天又有了更想做的事，于是在关键时刻取消行程，让对方又伤又恼。

或是，以前觉得 A 比较好，现在又觉得 B 更好，于是就瞬间转变了态度……这样做必然会让别人觉得你不值得信任。



另外，当今社会也出现了这样的风气：每当别人改变态度的时候，有人就兴冲冲地指责对方“又变来变去的！”“骗子！”。在我看来，你又有什么样的资格去数落别人呢？

为什么我们会像这样，想要对他人的反复无常加以抨击呢？这大概是因为我们每每看到政治家们陷入“哪种决断对我更有利”的烦恼之中，就气不打一处来吧。

但问题是，人类这种生物，并不是在被敲打之后就能醒悟的，也不会因此而巧妙地改善目前的状况。反而是心灵的一部分因受到责难变得苦闷，总想寻求解脱的出口，因此变得徘徊不定，惊慌失措。

不仅如此，心胸狭窄的我们，对于他人的反复无常，总是无法原谅。而且常常因为生气，让心灵陷入混乱的困境。“他人的内心本就是诸行无常，改变主意也很正常。”如果能这样想的话，大约就会变得更为宽容。这样一来，在守护自己内心的同时，也能从长远角度出发，去守护他人（也包括转换立场的政治家们）的。