



别让坏脾气 害了你

好脾气是成功之基，坏脾气是失败之源

只要脾气好，凡事都会好

坏脾气是健康杀手，是人际关系的红灯，是成功的绊脚石

思履
编著

人生
成长
修炼课



吉林文史出版社
JILIN WENHUI CHUBANSHE

别让坏脾气害了你

思履 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

别让坏脾气害了你 / 思履编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4079-3

I. ①别… II. ①思… 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(2017)第091441号

别让坏脾气害了你

BIERANG HUAIPIQI HAILENI

出 版 人 孙建军

编 著 者 思 履

责任编辑 于 涉 董 芳

责任校对 薛 雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开 本 640mm × 920mm 16开

字 数 200千

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5472-4079-3

定 价 49.00元

前 言

发脾气，是生活中常常碰到的现象。不少人脾气暴躁，遇事容易冲动，不能理智地控制自己的脾气，特别是对一些不顺心或自己看不惯的事，常常容易发怒，同周围的人争吵，说出一些使人难堪的话，既伤害别人，又伤害自己。发脾气，能解恨，但很可能会走极端，将人的感情撕碎，即使心灵的伤口愈合了，也抹不去留下的疤痕。很多人都是因一时的脾气而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终身的，有互不来往的，有遭受报复的。有人因脾气不好，在家中气走了爱人，疏远了孩子；有人因脾气不好，在社会上得罪了朋友，失去了贵人；有人因脾气不好，在单位里惹怒了上司，丢掉了工作。一个人很可能因为脾气不好而断送掉自己身上所有的优点，使自己的人生全军覆没。因为脾气不好的人，常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。有人作过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方脾气好作为条件之一。根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个脾气不好的人，常会使这个家庭或集体笼罩在不祥的气氛之中。一个脾气不好的人，走到哪里都会被别人视为害群之马，敬而远之。

心理学中有一个“野马结局”最能说明坏脾气的害处。非洲草原上有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。不管野马怎样暴怒、狂奔，就是拿这个小家伙没办法，它们可以从容地吸饱再离



开，而不少野马被活活折磨致死。动物学家发现吸血蝙蝠所吸的血量极少，远不足以使野马死去，野马的死因是暴怒和狂奔。对于野马来说，吸血蝙蝠只是一种外界的挑战，一种外因，而野马对这一外因的剧烈情绪反应才是造成它死亡的最直接原因。人在生活中难免会遇到不顺心的事，如不能平和待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷、大发脾气，会严重危害自身健康。动辄发脾气的人很难健康、长寿，很多人其实是“气死的”。愤怒的情绪是一个误区、一种心理病毒，它同其他病毒一样，可以使你重病缠身、一蹶不振，甚至会影响到你的生活、工作、学习和命运。因为坏脾气而导致人生随之改写，走向失败的境地，实在是一种很愚蠢的行为。因此，我们一定要告诫自己，千万不要让坏脾气害了自己！包容人，包容事，忍下的是一时之气，得到的却是长久的安然、宁静、和谐与友好，其善莫大焉。

人生就是这样，只有脾气好了，才能获得成功和幸福。每当我们遇到不顺心的事时，我们实际上就站在了一个通向“祸”与“福”的十字路口，如果你大发脾气，火冒三丈，你就会让你人生的列车以最快的速度向“祸”的方向驶去，结果很可能是车毁人亡；相反，如果你忍住脾气，仍然以平和、理性的心态来对待不顺的遭遇，那么你人生的列车就会向“福”的方向驶去。老子说：“祸兮，福之所倚。”上天在赐给你福之前，往往先派来祸，如果你在祸面前大发脾气，那么上天就判定你不配享有福，因为你的坏脾气不但伤害了你自己，还伤害了周围的许多人，不赐予你福是给你应有的惩罚；而如果你在祸面前心平气和，懂得反躬自省，那么你能避过祸，得到倚伏在祸后面的福。

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。如果你想拥有一个健康的身体，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有一个和谐的人际关系，首先你要有一个好脾气；如果你想拥有一个快乐的人生，首先你要有一个好脾气。

目 录

第一章

跟坏脾气说“拜拜”，你的世界才不会沉沦

操纵你的是隐藏在内心的信念·····	2
发脾气无助于我们希望的和平·····	4
火气太大，难免不会被列入作恶者之中·····	6
暴躁是发生不幸的导火索·····	8
用运动来驱散心头的郁闷·····	11
情绪低落时不妨假装快乐·····	13
用幽默和微笑来战胜不良情绪·····	15
生气是拿别人的过错来惩罚自己·····	17
不生气是消除坏脾气的源头·····	19
别顺着怨气燃烧自己·····	21
情绪化常常让人丧失理智·····	23
连根拔起内心的冲动之苗·····	25
做情绪的主人，才能做生活的主角·····	28

第二章

上帝要让一个人幸福，必先使他拥有好脾气

心灵从容方能富足·····	32
幸福不在外，而在自己的内心·····	34



拥有一颗感受幸福的心·····	35
幸福，从心开始·····	37
修炼内心才能达到幸福的彼岸·····	38
心有多宽，幸福就有多长·····	40
吃点小亏，会成为幸福的催化剂·····	41
幸福就在懂得放手的那一刻·····	43
放开自己，不纠结于已失去的事物·····	45
平常心，幸福是一种感觉·····	47
宽容是开启幸福之门的钥匙·····	49
人生苦短，有种幸福叫“饶过自己”·····	50
不必跟命运争吵，学会顺其自然·····	52
建立幸福账户，给心灵多一点儿阳光·····	54
静下心来，享受阳光的恩赐·····	55
心头若无烦恼事，便是人间好时节·····	57

第三章

愤怒是魔鬼，让你距离“幸福之城”越来越遥远

愤怒是灵魂在摧残自身·····	60
平和心灵助你平息愤怒情绪·····	62
冲动，是幸福的刽子手·····	65
不要被怒火冲昏头脑·····	67
缺乏忍耐，容易冲动·····	69
控制愤怒情绪·····	72
杀人不见血的“气”·····	74
愤怒有信号，多加观察·····	77
认为事情到了无法容忍的地步·····	80



不要落入别人挖的陷阱中·····	82
总为无谓的小事抓狂·····	84
愤怒不能随心所欲·····	85
主动抑制愤怒情绪·····	87
及时停住你的愤怒冲动·····	90

第四章

给暴脾气“降降压”，踏上从容淡定的成功旅程

善待自己，给压力一个出口·····	94
克服紧张情绪，学会放松自己·····	96
给“活得累”开个新药方·····	98
摆脱压力，轻松生活·····	101
放下，更轻松·····	104
尖叫可以释放压力·····	107
旅游，让你的心快乐飞翔·····	108
常给心灵做按摩·····	111
为自己减刑·····	113
善待压力从自制开始·····	116
自由自在每一天·····	117
每天抽出5分钟做做“白日梦”·····	119
戒除忧虑，开开心心过好每一天·····	121

第五章

忍一时的委屈，幸运女神就会一辈子站在你身边

忍耐是一种智慧·····	126
忍耐是成熟的开始·····	127



有容德乃大，有忍事乃济·····	130
忍是人生的必要修行课·····	131
苦忍的一瞬是光明的开始·····	133
最柔软的也是最坚硬的·····	135
哑巴哲学：想说的时候忍一忍·····	137
人生要耐得住寂寞·····	139
学习水的智慧·····	141
耐烦做事好商量·····	144
忍耐，笑到最后的黄金法则·····	147
学会必要的忍耐·····	149

第六章

斗气不如斗志，给暴躁的脾气换条跑道

叫嚣抵不过低头实干·····	154
反击别人不如充实自己·····	156
把别人的折磨当成前进的动力·····	159
做你自己的伯乐·····	160
在行动中激发自己的潜能·····	163
善待你的对手·····	165
远离虚荣才能接近对手·····	168
在压力中奋起·····	171
找一个竞争对手“叮”自己·····	172

第七章

抛下负面情绪，遇见尘世中最健康的自己

给郁闷一个自然出口·····	176
----------------	-----



大哭一场解千愁·····	178
千万不要堆积情绪·····	181
脾气可以被转移·····	184
给自己备个情绪“垃圾桶”·····	187
告别不良情绪·····	190
找到合适的宣泄方式·····	193
把你心中的郁闷说出来·····	196
找对你的出气筒·····	199
消极暗示会左右你的情绪·····	200
如何宣泄坏情绪·····	203
用笑容点燃好情绪·····	205

第八章

和气不生财，也能生出情谊来

为了使自己快乐，请先宽容别人·····	210
耐心倾听比说话更重要·····	212
与邻居和睦相处·····	215
面带微笑谈话更能拉近彼此的距离·····	218
播种美丽，收获幸福·····	220
以感恩之心善待他人·····	222
帮助别人就是善待自己·····	224
生活因付出而快乐·····	226
和陌生人接触有好处·····	228
学会用幽默化解尴尬·····	231
微笑如花开放·····	232
赞美是最好的通行证·····	235



对批评鞠个躬.....	237
爱他人，就是爱自己.....	240
给人留一个面子.....	243

第一章

跟坏脾气说“拜拜”， 你的世界才不会沉沦

人的脾气有好有坏。脾气好的人无论到哪里，都会受到欢迎，别人喜欢同他合作、共事；脾气坏的人，则常常给自己和别人带来苦恼，使别人觉得难以与之相处。坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能会毁掉你一世的前程。遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己恶劣情绪，养成从容不迫的良好习惯。这样，坏脾气就会离你渐行渐远，并不会再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。



操纵你的是隐藏在内心的信念

如果有人冒犯你，请先不要发脾气，发脾气是不能解决任何问题的，只会让自己过于激动，没有办法运用理性正确地看清问题，被愤怒蒙蔽了双眼、蒙蔽了心灵，从而不能正确地看清事物的本质、判断事物的好坏，这是毫无益处的。其实真正打扰我们的不是别人的行为，别人的行为不会直接作用于我们身上，真正打扰我们的是我们自己的意见，只有我们自己的意见才会对我们的行动产生影响。所以，先放弃你对一个行为的判断吧，尝试一下下面介绍的方法，也许可以让你回归理性。

第一，思考一下你和人类的关系。所有的人类都是被神明派到世上来相互合作的，而你的位置被放在他们之上，就像是牛群中领头的公牛、羊群中领头的公羊一样。如果万物都不只是原子的聚合，那么自然必定就是支配所有事物的力量。那样的话，低级的事物必然是为高级的事物而存在的，而高级的事物之间又是彼此依存的。

第二，思考一下别人在用餐时、在睡觉时、在别的场合都是怎样的？他们遵从怎样的思想支配？在他们冒犯别人的时候，是带着怎样的骄傲？

第三，如果别人正在做着他们所做的事情时，我们不必感到不快；而人们有时候会出于无知而不知不觉地在做着不正当的事情。但对于他自己来说，他只是在追求他的真理，因为没有一个人灵魂是



会放弃追求真理的。他也不愿意被剥夺宇宙赐予他的为人处世的能力，所以当他由于无知犯错而被人指责不正直、背信弃义、贪婪的时候，他是很痛苦的。

第四，要想到，你自己也和他们一样，犯了很多不自觉的错误。也许你已经纠正了这种错误，但难保你不会再犯。何况你戒除这些错误，很大程度上还是出于不纯的动机，比如出于怯懦，或者害怕失去名誉，或者其他的原因。

第五，当你断定别人在做着不正当的事情时，你也要想一想你的判断是否正确，因为很多事情其中另有隐情。我们必须了解更多，才能对别人做出正确的判断。

第六，在你烦恼、发脾气和悲伤时，想一想生命是很短暂的，也许下一秒你就会死去。

第七，困扰我们的实际上并不是别人的行为，而是你对于这些行为的看法。那么消除这种看法，放弃那些认为某件事情是极恶的东西的判断，你的怒火就能够得到平息。那么怎么才能消除这种判断呢？只需要明白一个道理：就是别人的行为并不是你的耻辱，只有你自作的恶行才是你的耻辱。如果你为别人的行为也感到耻辱，那你就是在代替那些强盗或恶人受过了。

第八，要想一想，由于这种行为引起的烦恼和愤怒带给我们的痛苦，比这种行为本身带来的痛苦要多得多。

第九，保持一种和善的气质是令任何人都无法拒绝的，但要是真实的、发自内心的，而不是一种表面上故作的笑容。始终和善地对待他人，即使最暴躁无礼的人，也不会对你怎么样。在条件允许的情况下，你可以用一种温和的态度纠正他的错误，你要以这种语气说：“孩子，不要这样，我们是被宙斯派到一起来共同合作的，他将不会让我受到伤害，而你却在伤害你自己。蜜蜂，还有其他



的动物，都是这样，它们都不会像你这样伤害自己。”用这样的口吻，循循善诱地告诉他这些道理，不带着任何双重的意向，不带着任何斥责、怨恨的感情，亲切和善地关心他的感受，而不要做给旁人看。

按照上面的方法，你就会发现，只要自己恢复了平静和理性，那些打扰到我们内心的事物就几乎不存在了。

心平气和的智慧

真正影响到我们的生活的，只是我们隐藏在自己内心深处的信念。所以，只要能够控制住自己的内心，我们就掌握了人生的主动权。

发脾气无助于我们希望的和平

如果我们的心中有不满，就要找地方发泄出去，而最为直接的发泄方式就是发脾气。很多人认为，发脾气是最好的发泄方式，因为如果事情一直憋在心里，很容易憋出病来。可是宣泄出去了，心里就得到了放松，情绪上也会趋向平稳了。可是这样的说法是错误的。因为我们每个人都是相互影响的，一个人的怒火在发脾气中得到了释放，那么必定会有其他人受了这种不良情绪的影响，身心都受到了委屈。如果每个人都选择用发脾气的方式来宣泄自己，那么这个世界恐怕再无和平和安宁了。

心理学上有一个“踢猫效应”的故事：

一家公司的老板因急于赶时间去公司，结果闯了两个红灯，被警察扣了驾驶执照。他感到十分沮丧和愤怒，他抱怨说：“今天活



该倒霉！”

到了办公室，他把秘书叫进来问道：“我给你的那五封信打好了没有？”她回答说：“没有。我……”

老板立刻火冒三丈，指责秘书说：“不要找任何借口！我要你赶快打好这些信。如果你办不到，我就交给别人，虽然你在这里干了三年，但并不表示你将终生受雇！”

秘书用力关上老板的门出来，抱怨说：“真是糟透了！三年来，我一直尽力做好这份工作，经常加班加点，现在就因为我无法同时做好两件事，就恐吓要辞退我。岂有此理！”

秘书回家后仍然在发怒。她进了屋，看到8岁的孩子正躺着看电视，短裤上破了一个大洞。在极其愤怒之下，她嚷道：“我告诉你多少次了，放学回家不要去瞎逛，你就是不听。现在你给我回房间去，晚饭也别吃了。以后三个星期内不准你看电视！”

8岁的儿子一边走出客厅一边说：“真是莫名其妙！妈妈也不给我机会解释到底发生了什么事，就冲我发火。”就在这时，他的猫走到面前。小孩狠狠地踢了猫一脚，骂道：“给我滚出去！你这只该死的臭猫！”

从这个故事中我们看出：本来是一个人的情绪，可是经过了多次的传递，最后竟然将情绪转嫁到了猫的身上。这只猫没有办法像人类一样发泄自己的不满，否则这样的情绪传递估计就没有尽头了。所以，在面对自己的不良情绪时，要尽可能地想办法控制，而不是直接发泄出去。

当然，这里说的“控制”，不是说让你有什么事情都不说，有什么委屈都不去反抗，而是将大事化小，小事化无。试想，我们每天都会面对很多人，经历很多事情，如果别人不小心踩了自己一