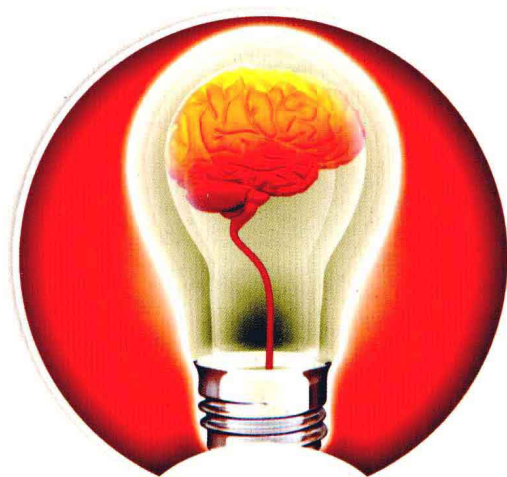


CHONGDONGSHI MOGU

神欲使之灭亡，必先使之疯狂。

——（古希腊）欧底庇德斯

陈 勇◎编著



冲动是魔鬼

有时并不是那些大的灾难，
而是我们不善自控的性情。

一个无论多么优秀的人，在冲动的时候，都难以做出正确的抉择。冲动是人类情绪中的顽疾，
要想成就一番事业，就要想办法战胜它。

当代世界出版社

CHONGDONGSHI MOGU

神欲使之灭亡，必先使之疯狂。

——（古希腊）欧底庇德斯

冲动是魔鬼

一个无论多么优秀的人，在冲动的时候，都难以做出正确的抉择。冲动是人类情绪中的顽疾，要想成就一番事业，就要想办法战胜它。

陈 勇◎编著

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冲动是魔鬼 / 陈勇编著. —北京: 当代世界出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0735 - 8

I. 冲… II. 陈… III. 情绪—自我控制—通俗读物 IV. B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 070786 号

书 名: 冲动是魔鬼
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010) 83907528
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409
(010) 83908423 (邮购)
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市鑫利来印装有限公司
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 19
字 数: 300 千字
版 次: 2011 年 6 月第 1 版
印 次: 2011 年 6 月第 1 次
印 数: 7000 册
书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 0735 - 8
定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载!

CHONG DONG SHI MO GUI

前 言

一个古老而神秘的魔咒

2006 年足球世界杯的决赛中，法国球星齐达内，在加时赛的最后 10 分钟，用头撞了对方球员，以一张红牌为自己的世界杯生涯画上了句号，并导致整个球队把冠军拱手让给了意大利队。据说，当时他是由于受到对手挑衅过于冲动，才使自己的情绪失控，一失足成千古恨。

日常生活中，许多人都遇到过这样的情况：在洗手间，突然听见同事在说自己的坏话；隔壁邻居把音响开大到忍无可忍的程度，或者遇上无理取闹的客户等等。这时，人们很容易被激怒，做出一些令自己事后悔恨不已的事。

实际上，冲动是一种最无力也最具破坏性的情绪，它给人带来的负面影响可能远远大于我们的想像。

在非洲草原上，有一种不起眼的动物叫吸血蝙蝠，它的身体极小，却是野马的天敌。这种蝙蝠靠吸动物的血生存。在攻击野马时，它常附在野马腿上，用锋利的牙齿迅速、敏捷地刺入野马腿，然后用尖尖的嘴吸食血液。无论野马怎么狂奔、暴跳，都无法驱逐这种蝙蝠，而它们却可以从容地吸附在野马身上，直到吸饱吸足才满意而去。野马

往往是在暴怒、狂奔、流血中无奈地死去。

动物学家们百思不得其解，小小的吸血蝙蝠怎么会让庞大的野马毙命呢？于是，他们进行了一次实验，观察野马死亡的整个过程。结果发现，吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，远远不会使野马毙命。动物学家们分析这一问题时，一致认为野马的死亡是它暴怒的习性和狂奔所致，而不是因为蝙蝠吸血所致。

在生活中，将人们击垮的，有时并不是那些大的灾难，而是不善自控的性情。

西方有一句古老的谚语：“上帝欲毁灭一个人，必先使其疯狂。”一个无论多么优秀的人，在冲动的时候，都难以做出正确的抉择。冲动是人类情绪中的顽疾，历史中的很多悲剧里都可以找到它的影子。我们要想成就一番事业，就要想办法战胜它。冲动是魔鬼——无数人经常说起的一句话，是不是能成为我们长鸣的警钟呢？

陈勇

2011年3月于北京

CHONG DONG SHI MO GUI

目 录

第一篇 木秀于林，风必摧之

“出头的椽子先烂”。你可以比人高明，但不要处处表现出来，要时时抑制住自己出头的冲动。与其“锋芒毕露”受到伤害，不如“犹抱琵琶半遮面”等待时机。

- 001. 抑制住出头的冲动 / 3
- 002. 控制住自己的好胜心 / 5
- 003. 可以有野心，但不要外露 / 7
- 004. 大贤虎变愚不测，当年颇似寻常人 / 9
- 005. 不要把自己看得太了不起 / 12
- 006. 好汉打脱牙和血吞 / 14
- 007. 才华显露要适可而止 / 16
- 008. 不要过于强悍 / 19
- 009. 永远不要在争论中击败对方 / 21
- 010. 与其怨天怨地，不如反求诸己 / 23

第二篇 天若亡之，必令其狂

欧底庇德斯说：“神欲使之灭亡，必先使之疯狂。”我们没有见过疯狂的事情能够长久，也没有见过一时冲动的人能够做出明智的选择。

- 011. 冲冠一怒为红颜，后果很严重 / 27
- 012. 冲动是魔鬼 / 29
- 013. 恼怒乃片刻之疯狂 / 31
- 014. 怒从心头起，恶向胆边生 / 33
- 015. 冲动有害健康 / 35
- 016. 意气用事者，常将弱点暴露给对手 / 37
- 017. 避免“脾气败” / 39
- 018. 愤怒会毁掉你的生活 / 41
- 019. 据理力争的代价 / 44
- 020. 倚老卖老不可为 / 46
- 021. 人一冲动，大脑就容易短路 / 49
- 022. 天欲其亡，必令其狂 / 51
- 023. 不要为小事疯狂 / 53

第三篇 平心静气，三思而行

平静的心让你从容不迫，勤于思考才能出智慧。匆忙的决定，带来的只能是冲动的惩罚。

- 024. 凡事三思而后行 / 57
- 025. 修身贵在戒怒 / 59
- 026. 永远不要在发怒的时候开车 / 61
- 027. 小心情绪短路 / 63
- 028. 迁怒会让人对你失去敬意 / 65

- 029. 一定要避开正面批评 / 68
- 030. 想想最坏的情况是什么 / 71
- 031. 冷静才能做出正确的决定 / 74
- 032. 勿率性而为 / 77
- 033. 不良情绪不可积压太久 / 80
- 034. 良言一句三冬暖, 恶语伤人六月寒 / 82
- 035. 凡事切勿盲目下定论 / 84
- 036. 在情绪低落时, 不要做重大的决定 / 86
- 037. 搞清楚真相之前, 且慢做决定 / 88

第四篇 唯先自制, 方能制人

许多人都以爱冲动为借口, 原谅自己做过的傻事。不加抑制的冲动, 使我们失去了解决问题的良好机会。

- 038. “快意恩仇”的结果就是“悔之晚矣” / 93
- 039. 不与小人发生正面冲突 / 95
- 040. 虚荣心是罪恶滋生的温床 / 98
- 041. 没心眼不会害人, 却害了自己 / 100
- 042. 不为小事而大动干戈 / 102
- 043. 不要因为别人发怒, 你便怒不可遏 / 104
- 044. 愤怒只会让人产生偏见 / 106
- 045. 小心无理挑衅者 / 108
- 046. 战胜自己最难 / 110
- 047. 心里要能放下事 / 112
- 048. 好马也吃回头草 / 114
- 049. 切忌喋喋不休 / 116
- 050. 迫使对方先亮出底牌 / 118

051. 让情绪中的“苍蝇”自己飞走 / 120

052. 散播谣言，会让你失去真正的朋友 / 122

第五篇 众人皆醉，你应独醒

在一群智者面前做一个疯子，容易；在一群疯子面前做一个智者，很难。

053. 退一步海阔天空——控制住较真的冲动 / 127

054. 与狗争路，不如让它先走 / 129

055. 以怨报怨，于人无益，于己有害 / 131

056. 藏起你受伤的手指，别让对手看见 / 134

057. 百病源于气 / 136

058. 关键时刻不可让怒火左右情感 / 138

059. 成功者都是善于自控的人 / 140

060. 我们要的是工作成果，绝不是一口气 / 142

061. 众人皆醉，你应独醒 / 144

062. 林肯的一封著名信件 / 146

063. 单独一个人时，也要讲究修养 / 149

064. 识时务者为俊杰 / 151

065. 宽容是一种修养 / 153

066. 将错就错，做一个顺水人情 / 155

第六篇 鱼和熊掌，不可兼得

“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”
放弃是为了得到更好的，如果你什么都想要，最后你可能什么都得不到。

067. 忍一时之气，成百世功名 / 159

068. 不要给人以“坏脾气”的印象 / 161
069. 江东子弟多英俊，卷土重来未可知 / 163
070. 鱼和熊掌，不可兼得 / 167
071. 别把小事情看得过于重要 / 169
072. 生气不如争气 / 171
073. 不要对琐事感兴趣 / 173
074. 最亲密的朋友，也要尊重彼此的心理空间 / 175
075. 说得越多，越显得平庸 / 178
076. 抵制你什么都想要的冲动 / 180
077. 诋毁、诬蔑与攻击通常是变相的恭维 / 182

第七篇 乐不可极，乐极生悲

《淮南子》中讲：“夫物盛而衰，乐极则悲。”衡量一个人的真正水平，是要看他能否承受得住突如其来的飞黄腾达。

078. 有理智地进行消费 / 187
079. 遏制自己从银行里取钱的冲动 / 189
080. 凡事以愤怒开始，必以耻辱告终 / 191
081. 给爱一个空间 / 192
082. 功成身退，天之道也 / 194
083. 不逞一时口舌之快 / 197
084. 拥有了富贵，不要忘乎所以 / 200
085. 抑制住好大喜功的冲动 / 203

第八篇 企者不立，跨者不行

《道德经》中讲：“企者不立，跨者不行；自见者不明，自是者不彰；自伐者无功，自夸者不长。”踮着脚跟，反而会因过高而站不稳；企图大步快走，反而影响了前进的速度。一心追求速度，最后却连立脚都成了问题。

- 086. 抵制频繁“跳槽”的冲动 / 207
- 087. 知进退，懂荣辱 / 209
- 088. 不要轻举妄动而自乱阵脚 / 211
- 089. 杜绝尖锐的批评 / 213
- 090. 留得青山在，不怕没柴烧 / 216
- 091. 急切地想要表现，是一种幼稚的冲动 / 219
- 092. 企者不立，跨者不行 / 221
- 093. 辩解只会越描越黑 / 223
- 094. 冲动永远解决不了问题 / 226

第九篇 争名逐利，过犹不及

要想“高人一筹”，先学“低人一等”。名利是一匹疯狂的野马，你要配上一付理智的缰绳。

- 095. 无不知则无知——抑制住表现的冲动 / 231
- 096. 争名逐利，过犹不及 / 233
- 097. 越是没钱，才越爱装阔 / 235
- 098. 对金钱的冲动有害幸福 / 237
- 099. 什么都想要，最后什么都得不到 / 239
- 100. 表忠诚也要有度 / 241
- 101. 抑制住虚荣的冲动 / 243

102. 抑制住爱美的冲动 / 245

103. 跨越诱惑之门 / 247

第十篇 得意之时，不可忘形

《晋书》中说阮籍“嗜酒能啸，善弹琴；当其得意，忽忘形骸”。高兴了，喝多了，就胡言乱语，这样的人能有多大成就？

104. 不可给自己一次小小的放纵 / 251

105. 不要自己“整”自己 / 253

106. 学会拒绝诱惑 / 255

107. 得意无忘失意日，上台勿忘下台时 / 257

108. 卖弄有时就像毒药 / 259

109. 为尊者讳 / 261

110. 傲慢是败家之道 / 263

111. 骄傲是一种恶习 / 265

112. 得意但不可忘形 / 267

113. 想保守秘密，就闭紧你自己的嘴 / 269

114. 失意人面前勿谈得意之事 / 271

附 录 测一测

一、你的情绪健康吗 / 274

二、你能否控制住自己的情绪 / 279

三、你能驾驭愤怒吗 / 282

四、你是不是容易冲动的人 / 287

CHONG DONG SHI MO GUI

第一篇

木秀于林，风必摧之

“出头的椽子先烂”。你可以比人高明，但不要处处表现出来，要时时抑制住自己出头的冲动。与其“锋芒毕露”受到伤害，不如“犹抱琵琶半遮面”等待时机。

001

抑制住出头的冲动

才华横溢、锋芒毕露的人最易受到伤害。

每个人都有潜能，都有自己的一技之长，但如果没人了解你的才能，他们看你就像一张白纸。所以文章做得好坏就看你的发挥了。

因此，要想怀才而遇，就需要才华外露。不露，就没人知道你有某种才能。不了解你，上级就没法重用你、提拔你。如果你把本事隐藏起来，时日一久，上级就会认为你是无能之辈，不再理你了。

你还要适时地为自己做些广告。这个道理你只要看看当今社会铺天盖地的广告就会明白。“酒香不怕巷子深”的年代，已经远离我们了，这是一个能人辈出的时代，以往的一些老观念应该改变了，尤其是在竞争激烈的公司、企业里。曾有位作家戏谑地说：“现在有本事的人比驴子还多。”你不表现，还有那么多人前仆后继，久而久之，你就淹没于无形了。

但是，才华外露并不等于锋芒毕露。

在上级面前展现才华并没有错，可是要掌握一个“度”，掌握一种方式方法，是“锋芒毕露”还是“犹抱琵琶半遮面”？



“露”要掌握时机，即不可乱“露”。时势造英雄。如果公司里有一项业务，领导和其他同事都无力承担，只有你一人较为熟悉，那么你就可以乘机“露”一手。

“露”还要看你的领导是怎样的人。领导开明，他会因你外露的才能而重用你。但不要以为每个领导都是开明的，如果你在嫉贤妒能的领导面前“露”一手，就得注意点方法。你若是忘乎所以，“露”起来没完，那就像在武大郎的烧饼店里表演烙饼技术一样，你要走背运了。

有些领导不愿意把风采和才华俱胜于自己的人留在身边，因为他们要防着不让人取而代之。在这样的领导面前锋芒毕露而走背运的例子比比皆是。下级只有善于隐其锋芒，才能与领导和睦相处。

古语云：“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”中国还有句俗语，叫做“出头的椽子先烂”。《庄子》中也说：“直木先伐，甘井先竭。”意思是说挺拔的树木容易被伐木者看中，甘甜的井水最容易被喝光。这些警世名言都说明了一个道理：才华横溢、锋芒毕露的人最易受到伤害。

经验之谈

“酒香也怕巷子深”，为了成功，我们要适时地推销自己，要把你的才华表现给别人看，但才华外露并不等于锋芒毕露。

002

控制住自己的好胜心

有时候，本无伤人之意，却可能因为一句无心的话伤害别人，甚至可能为自己树立一个敌人。

人的自尊心比金钱还要重要。一个人如果失去了少许金钱，或许还可以忍受，一旦自尊心受到伤害，就无法预测他将会干出什么事来。有时候，本无伤人之意，却可能因为一句无心的话伤害别人，甚至可能为自己树立一个敌人。言行的谨慎看来是很重要的。

从前有某显宦，喜欢下棋，自负是国手。有一天，他门下的一名食客与他下棋，一出手就咄咄逼人。比赛到后来，竟逼得显宦心神失常，满头大汗。食客见对方焦急的神情，格外高兴，故意留下一个破绽。显宦满以为可以转败为胜，谁知食客一出妙手，局面立时翻盘。食客很得意地道：“你还想不死么？”显宦遭此打击，心中很不高兴，立起身来就走。虽然显宦有很深的修养，胸襟宽大，但也受不了这种刺激，因此对这个食客始终不肯重用。而这个食客呢，他一直都不懂为什么显宦不再与他下棋了，一生都郁郁不得志，以食客身份终其身。