

冲动 是魔鬼

易冲动的人易吃亏



人人内心都有按照自己意志出牌、满足自我的欲望。
这种欲望如果不经过程智的过滤网，就会滑入冲动的陷阱。

从冲动到理智与冷静的距离，有时只是一念之差。
似乎不远，但也绝不是很近，一切取决于你怎么看待，怎么把握。



图书在版编目 (CIP) 数据

冲动是魔鬼 / 龙柒编著. — 北京 : 中国画报出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80220-922-0

I. ①冲… II. ①龙… III. ①成功心理学-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 191857 号

冲动是魔鬼

出版人: 田 辉

编 著 者: 龙 柒

责任编辑: 张光红

编辑助理: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (787×1092)

印 张: 15.5

版 次: 2010 年 12 月北京第 1 版 2010 年 12 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-922-0

定 价: 23.80 元



第一章

认清事实，冲动是最糟糕的情绪

解开你的情绪密码

静下心来，让我们认真回顾一下，自己是否曾经有过这样的经历：

当你在工作上勤勤恳恳却不被认可的时候，你是选择忍气吞声还是选择据理力争，或者干脆提交辞职报告？

当你一时冲动和爱人吵架的时候，你是让自己先冷静下来还是喋喋不休指责对方以致感情破裂？

当你用心良苦地为孩子指引一条学习的捷径，而孩子却不买你的账时，你是保持心平气和还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？

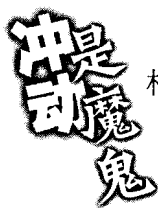
这些各式各样的行为反应就是“情绪”！它就像影子一样时刻与我们相随。

笼统地讲，情绪是人各种的感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。行为在身体动作上表现得越强就说明其情绪越强，如喜时会手舞足蹈，怒时会咬牙切齿，忧时会茶饭不思，悲时会痛心疾首等，这些就是情绪在身体动作上的反映。

对有些人而言，情绪是对工作充满的孜孜不倦的热切追求，是对生活充满殷殷期盼的奋力拼搏，是对自我充满的坚持不懈的竭力完善。而我们也不得不承认，对有些人而言，“情绪”这个字眼不啻于洪水猛兽，唯恐避之不及！

上司常常对下属说：“上班时间不要带着情绪。”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”……这无形中表达出我们对情绪的恐惧与无奈。也因此，很多人在坏情绪来临时，莽莽撞撞，处理不当，轻者影响日常工作的进展，重者使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

由此可见，良好的情绪是我们成就自我，实现美好人生的铺路石；相反，不好的情绪则很可能是绊脚石。



换句话说，情绪影响着我们的行动，会给我们带来不同的生活。时常情绪不好的人，往往先被自己打败，然后被生活打败；总能保持良好情绪的人，常常能够战胜自己，然后战胜生活。在情绪不好的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；在情绪良好的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。

情绪决定成败，这是生活的哲理。一个人的成功首先来自于其自我情绪的完善，而并非他的才能。

当然，我们无法使自己时时刻刻都保持良好的情绪，诚如美国心理学家南迪·内森指出：一般人的一生平均有 30% 的时间处于情绪不佳的状态，每个人都不可避免地要与消极情绪作持久的斗争。

其实，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，乃人之常情，这就需要我们正确地调节自己的情绪并理解他人的情绪。如果实现这一点，我们就能够生活得舒心，工作得顺心；而若是错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则很可能招致无法估量的损失。

诚然，我们每一个人都对幸福的生活充满着无限的向往，谁都不愿经历痛苦、悲伤，或是恐惧、愤怒。可是，情绪就像我们的影子，不可能从我们的生活中消失，而我们能做的，需要做的，就是如何能在情绪的世界里让自己及自己周围的人们生活得更快乐，更美好。



冲动是魔鬼

指点迷津

情绪是我们自己的，没有放在别人身上，因此，要调节情绪也只有靠我们自己。不过一般来说，理解别人的情绪容易，调节自己的情绪就困难了。举个例子来说，我们前一天还在劝自己的好友不要因为一件事而烦恼计较，第二天自己却由于同样的事情陷入了和好友一样的情绪中。这也就是所谓的：当局者迷，旁观者清。

一时冲动可能毁掉你的一生

“冲动是魔鬼”，这是某小品中的一句台词，然而在现实生活中，的确有人因为冲动而酿成终身憾事。

39岁的刘某一次和朋友吃饭回来，经过路口时遇上堵车，朋友便将车开到慢车道上，想从旁边绕过去。这时，一对父子正好经过此处。

“他们嫌我们的车挡道，就骂了我们。”

听到对方的叫骂后很生气，刘某便下车和对方理论，双方越吵越凶，最后动起手来。由于刘某当天喝了酒，怒火更是不能平息，他用双拳和对方打了起来。在此过程中，那位父亲便倒在地上。

令人遗憾的是，这位老者被打成颅脑重伤，住院8天后不幸身亡。而刘某也因此受到了法律的严惩。

随着他们的遭遇，他们各自的家庭受到莫大牵连，用家破人亡来形容再贴切不过了。

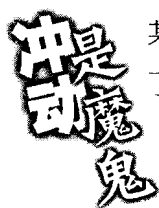
很显然，这起事件完全是因为冲动所导致。如果那对父子没有骂人，如果刘某不和他们大打出手，双方都控制一下情绪，就不会造成后来的惨重局面。

可惜的是，等他们回过头来想明白了之后，一切都悔之晚矣。

类似这样的事件时常见诸报端，让人们一次又一次看到了冲动所引发的悲剧。

某地农村曾发生过一起让全村人都十分惊讶的家庭悲剧。

李某因和妻子闹矛盾，竟在一怒之下将装有汽油的油壶泼向妻子张某，之后又拿出打火机。随着打火机“啪”的一声响，惨痛的一幕发生了。张某顿时被烈火包裹起来，惊慌失措中她大声呼救，幸运的是，她



的女儿、女婿都在家里，听到声音后急忙出来，后来经过往张某身上泼水，用玉米秆拍打，火被扑灭，而张某身上的衣服已几乎烧完。

生活中的非理性因素实在是太多了，以致我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己，产生诸多不良情绪，导致发生了一些原本不该发生的事情。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。其中，一位名叫路易斯·福克斯的参赛选手胸有成竹，因为他的成绩远远领先于对手，这次只要能够发挥正常再得积分，便可登上冠军领奖台。

然而，事情却因一只苍蝇来了一个180°大转弯。就在路易斯·福克斯准备全力以赴拿下比赛时，让人意料不到的小事发生了：一只苍蝇落在了主球上。

对于前来“凑热闹”的这只苍蝇，路易斯并没有在意，下意识地挥了挥手赶走了苍蝇，然后俯下身准备击球。可是，当他的目光落到主球上时，这只可恶的苍蝇也落到了主球上，他又挥了挥手赶跑了它。然而这只苍蝇好像故意要和路易斯作对，正当路易斯再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上。

这时候，只听观众席上发出了一阵笑声，而路易斯的情绪被折腾得坏到了极点。之后，当那只苍蝇又落在主球上时，路易斯终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，一不小心球杆碰动了主球，裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。

发生了这一出乎人们预料的事之后，本以为败局已定的竞争对手约翰·迪瑞见状勇气大增，信心十足，连连过关；而路易斯·福克斯则在极度愤怒与失控情绪的驱使下，接连失利，最终错失冠军宝座。

更为可悲的是，第二天早上，有人在河里发现了路易斯·福克斯的尸体。他投水自杀了。

一个攻城略地、叱咤风云的世界冠军竟然被一只小小的苍蝇击败了。这不禁令人扼腕叹息，同时也让人深思。可以说，路易斯·福克斯的落马

并不是因为个人实力，而使他从冠军宝座上跌落的是他的情绪。他在对待影响自己情绪的小事时不够冷静和理智，没能控制和调节好这种负面情绪，最终失掉了冠军乃至自己的生命。

的确，坏情绪会时不时地来到我们的身边，轻则破坏我们良好的心境，重则破坏人与人之间的关系，不仅伤害他人，更可能危及自身。

所以，我们很有必要学会控制情绪，远离冲动。虽然我们的生活中总是免不了有摩擦和矛盾，但是当我们在选择冲动的同时，照样也可以选择忍耐或以退为进。事实上，我们的忍耐是他人无法攻破的城堡。因此说来，我们应该努力让自己成为一个理智、冷静的人，尽量不去触碰冲动这个具有高度破坏力的情绪，即使我们无法用宽容赢得一个宽松的环境，但是至少可以把我们的精力用在真正需要的地方。而包括冲动在内的诸多坏情绪如抱怨、生气等，不仅是无能的表现，而且会让事情变得糟糕，甚至毁掉我们的一生。



冲动是魔鬼

指点迷津

控制坏情绪也并不是说要压制一个人的情感，情绪波动和产生负面情绪都是很正常的，重要的是要将这种情绪合理化，正确地释放和转化，以不影响我们的正常生活和工作。

当坏情绪来袭时，我们应以理性克服情感上的冲动，选择在一个恰当的场合以一种恰当的方式发泄出来；或是转移自己的注意力，去参加适当的体育运动；或者到远处去走走，放松自己的心情。所以，请放开那些无谓的束缚，让自己的心灵解放，自在地飞翔。

冲动是魔鬼

发怒是有破坏性的

生活中，见到别人发脾气恐怕是我们每个人经常会遇到的事，同时我们也经常看到有人因为发了脾气，最终把事情搞得一团糟。究其原因，并不是这个人的能力不够，更不是这个人不善于和他人沟通，而是因为这个人一丁点的坏情绪，导致了最后不可收拾的局面。

因在取款后银行卡不能顺利取出，酒后的祝某竟然持水泥块将价值1.1万余元的取款机当场砸坏。随后，当地人民法院以故意毁坏财物罪，判处祝某有期徒刑一年。

法院认为，祝某故意毁坏公共财物，数额较大，其行为已构成故意毁坏财物罪。

可见，愤怒的破坏性是巨大的。案例中祝某的行为不排除“耍酒疯”的可能，但他的行为已经严重破坏了公共财物，故应承担相应法律责任。

愤怒真的可以称得上是人类最糟糕的情绪了，而我们每个人都可能领略到它的威力：婴儿会大发脾气而损失掉一餐美味的食物；小孩子会突然发脾气而弄得一家不宁；太太发脾气会引起头痛病；丈夫发脾气会失掉胃口……

不可否认，当人们的行动受到限制、愿望不能实现、工作的失败、权力被侵犯、劳累过度等时，就会产生愤怒的情绪。

不管你是否承认，愤怒和疲劳总是接踵而至。我们知道，任何情感都是要耗费精力的，愤怒这种杀伤力极大的坏情绪自然也不例外。当我们处于生气状态时，我们身体需要能量来调动各个部位，使其摆出进攻的姿势——心跳加速、血压升高、全身的肌肉收缩。愤怒时你会感到异常兴奋，你的肾上腺素分泌会增加，当你松弛下来时，你就会感到疲乏

不堪。

试想，假如我们每天都会因为某些人某些事而愤怒，一天下来就要经历数次这种兴奋后极度疲乏的恶性循环，如此一来，我们的精力会被这种不断骚扰我们的愤怒耗费多少！

有关机构做过一项调查证明：在平时很少生气甚至不生气的人中，有近七成的人每天早晨醒来时会感到精力充沛、头脑清醒；而与此相对，那些经常生气的人中只有三成有这样的感觉。当被问及是否有过愤怒后疲乏不堪的感觉时，一半以上的不爱生气的人回答说有，高达八成的爱生气的人说有。

有一次，罗德里格安静地坐在座位上等着拿药，而他旁边的一位年纪较大的人却等得焦躁不安，恨不能把药剂师给吃了。“你们的效率简直太低了，害得我在这里等了这么久，耗费了我多少时间，你们知道这意味着什么吗？这意味着浪费我的生命！”那个人喋喋不休地说着。因为他和罗德里格挨着，所以罗德里格就主动对他说：“你肯定感觉很不好，是不是感到很累？发这么大的脾气会把人累坏的。我很明白这种状况，朋友，因为我以前也是这样。可是，说真的，这么做不值得，真不值得。”回家后，罗德里格开玩笑地对妻子说：“你猜我今天遇到谁了？我遇到以前那个整天生气的我自己了！”

愤怒的危害还不止如此，它还会影响人的身体健康。正如《黄帝内经》所说：“喜怒不节，则伤脏，脏伤则病起。”人由于愤怒，还会食欲降低、食而不化。如果经常这样，人的消化系统的生理功能必将发生紊乱。

另外，愤怒还会影响人体的腺体分泌。比如，正在为婴儿哺乳的母亲，如果发怒的话，她的乳汁分泌就会减少或使其成分发生改变，这对嗷嗷待哺的婴儿来讲显然是不利的；又比如，有的人因为受到委屈，遭遇了不公平、不合理的待遇而发怒时，他的泪腺分泌就会增强，以至于泣不成声；再比如，有的人和别人吵架，开始时唾沫星子飞溅，随着愤怒的程度和时间增加，其唾液可由增加而变得枯竭，逐渐就变得口干舌

冲动是魔鬼

燥，吵嚷声随之也慢慢消失了。此时，人的唾液成分会发生改变，即使是吃平时最喜欢吃的东西也会觉得食之无味。

俗话说得好：“当断不断，必受其患。”同样，当我们生气时，需要立即采取措施。而对于生气的人来说，“当断不断”就可能意味着情绪失控后的争吵与冲突。所以，平时我们还是要提高警觉，当发现自己快要生气的信号时，不妨“从1数到10”，这样或许就能渐渐平息我们心中的怒火，不让发怒这个最糟糕的情绪分子来破坏我们本该有的一切。

可是，理论上是这样，而现实中却和我们的愿望大相径庭，有关调查数据显示，90%的人在快要生气时并没有立即采取措施。这样的结果自然是很快就发展到暴怒。还有人认为，当我们处于愤怒情绪中时，不要采取任何抑制措施，而是任愤怒等情感自然而然地发展。这是一种错误的想法，而且是一种很危险的错误想法。事实上，越早控制住自己的愤怒才是正确的做法。

总之，愤怒好比一把地狱之火，它的威力很强大，我们只有努力消灭情绪的愤怒之火，控制愤怒情绪，才会收获快乐的人生。



冲动是魔鬼

指点迷津

发怒通常是有“预警”的，回想一下，当你愤怒的时候，你是不是喜欢用力地在房间内走来走去？你是不是不知不觉地就攥紧了拳头？你是不是嘴里不停地念叨、诅咒或者紧咬牙关？其实，这些都是发怒带给我们的信号，只要我们敏锐地觉察到这些信号，并在怒火即将燃烧之前，想办法平息自己的情绪，我们就能战胜它，从而避免破坏性的事件发生。

愤怒的人总会打败自己

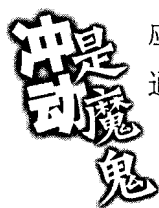
佛说，没有永恒的快乐，也没有永恒的苦痛。但是多数身为凡人的我们还无法理解，即使理解了也难做到这一“佛旨”指导下的意义。

与之相对，绝大多数人在生活和工作中，快乐时肆意享受，苦痛时烦恼不堪，甚至因为一些引起自己苦痛的事情而愤怒。但实际上，在愤怒过后，事情大多不会改变或发生转机。这样，无疑把自己逼到了墙角，没有退路可言。

我们都知道这样一句话，生气是拿别人的错误来惩罚自己。心理学家也表示，人要是发脾气就等于在人进步的阶梯上倒退了一步，如果人们只知道生气、愤怒，这样和最原始的人类有什么区别呢？

生气对身体的害处尽人皆知，有时候自己熟悉的人生重病或者身亡，周围的人常会说出“过得太不如意了”、“生那么多的气，不生病才怪”等话语。中医学上认为，“怒伤肝”。许多学者还从理性上指出愤怒的危害性。古希腊哲学家毕达哥拉斯认为人在盛怒下常常会做出不理性的行为，他说：“愤怒从愚蠢开始，以后悔告终。”培根则告诫道：“无论你怎么表示愤怒，都不要做出任何无法挽回的事来。”在现实生活中，一时愤怒，酿成大错或大祸的事，绝非少见。

不可否认，任何愤怒都不会平白无故地出现，而都是事出有因，但是我们作为有着高级思维能力的人类，在遇到不愉快的事情时，需要“站出来”的是理性思维，而不能让感性思维来支配。同时，我们要了解，要想维护自己的正当利益，仅采取愤怒一种反应方式是不够的，而应该经由理性思维去找出更好的应对招数或策略。比如，人被石头绊倒，通常不会对石头发脾气，那我们何不把那些伤害或触犯自己的人当做



“石头”，这样才会心平气和，我们只要以后尽量避开“石头”，即使遇到“石头”也别耽误行程。

我们都知道古希腊伟大的哲学家苏格拉底，有一个关于他的故事是这样的：有一天，苏格拉底和老朋友在雅典城里一边散步一边愉快地聊天。忽然有位愤世嫉俗的青年出现，用棍子打了他一下就跑了。他的朋友看见了，立刻回头要找那个家伙算账。但是苏格拉底拉住他，不让他去追，朋友奇怪地问道：“难道你怕这个人吗？”

“不，我绝不是怕他。”苏格拉底说。

“那么，为什么人家打你，你不还手？”

此时，苏格拉底笑着说：“老朋友，你糊涂了，难道一头驴子踢你一脚，你也要踢它一脚吗？”他的朋友点点头，就不再说什么了。

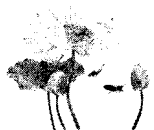
一个人的涵养来源于他的修养，一个高尚有修养的人稍有委屈时绝不会想到报复。每个人都有自己的优点和缺点，过分苛求别人的完美是不应该的。“水至清则无鱼，人至察则无徒”，说的就是这个道理。宽容别人的缺点，常常会得到意想不到的效果，而只知一味地愤怒，最终被打败的还是自己。西方民间有个流行的办法可以控制愤怒：人愤怒时便心里默数数字，小怒从1数到10，大怒则数到百以至千，数毕后再采取行动。

从前，有个人在一夜之间突然富有了起来，但是他却不知道要如何来处理这些钱。他向一位和尚诉苦，这位和尚便开导他说：“你一向贫穷，没有智慧，现在有了钱，不贫穷了，可是依然没有智慧。近来城内信佛的人很多，有大智慧的人也不少，你出千把两银子，别人就会教你智慧之法。”那人就去城里，逢人就问哪里有智慧可买。有位僧人告诉他：“你倘若遇到疑难的事，且不要急着处理，或先朝前走7步，然后再后退7步，这样进退3次，智慧便来了。”那人将信将疑地离开了。

当天夜里那人回到家，昏黑中发现妻子与人同眠，顿时怒起，拔出刀来便想行凶。这时，他忽然想起白天买来的智慧，心想：何不试试？

于是，他前进7步，后退7步各3次，然后点亮了灯光再看时，发现妻子在与自己的母亲同眠。还好他有幸买了智慧，避免了一场杀母大祸。

由此可见，我们只有学会了控制愤怒，才能为自己的成功增添筹码；而持续的愤怒除了让我们身体受到危害，更会湮没我们的快乐与成功。因此，请大家牢牢记住——愤怒的人总会打败自己。



冲动是魔鬼

指点迷津

既然愤怒不能为我们带来任何益处，那么当我们生气、愤怒、焦躁的时候，不妨告诉自己，这是在耗费自己的身心和体能。如果不能控制自己的情绪，自己就成了自己的敌人，自己击败了自己。而只有善于掌控情绪，才会有助于我们建立自身的形象，增强我们的影响力和成功的可能。

冲动是魔鬼

找到负面情绪的引爆点

她，每当在灯下等候因在外应酬而晚回家的丈夫时，总是先跟自己说几句：不发脾气，态度温和地迎接他回来。可是，当家门被打开，丈夫的身影出现的那一刻，她就会情不自禁地耷拉下脸，开始唠叨……

她，每当看到儿子不理想的成绩单，或者不认真做功课，就会严厉呵斥儿子……

他，一直卖力地工作，也很认同所在公司的企业文化，但是每当被上司叫去谈话，他的内心就生出莫名的反感、抗拒。

包括上述这些在内，所有我们看到别人的行为模式、情绪反应，其实也都可以映照到我们自己的人生——我们常对令我们不满意的人生气。究竟真的是对方罪不可赦，还是我们的内心需要调整呢？

如果从字面来理解，情绪就是情感有思绪，可是它又何尝不像情感的“丝絮”？我们此刻所看到的自身的负面情绪反应，如果愿意从自我探索的角度去寻找答案，其实是有脉络可寻的，也就是说一个人为何容易生气，为何有负面情绪，其实是有原因的。

因为丈夫晚回而发火的妻子，可能在年幼的时候经常见自己的妈妈因父亲晚归而发火、争执，对爸爸无法忍受；因为儿子成绩不理想，学习不努力的妈妈可能小时候生活在要求完美的家庭；而无法和上司亲近相处的下属，可能从小和父母或者亲戚朋友有着紧张的关系。

心理学家认为，有些人出现生气、反感他人的情绪，是因为从小积淀的负面情绪在一个类似的画面中被引爆了。面对这种状况，最好的解决办法是尽快找到自我调整的方法，比如暂时离开现场，深呼吸、找人倾诉等。然而这些方法只是治标，如果想彻底根治负面的情绪，最好还

是从治本着手，从“原生家庭”去探寻家人之间的关系，找出那个曾经让我们受伤害的事件，然后进行宽恕和调整。只有那样，那个负面情绪的引爆点，才有机会被我们渐渐铲除。

一家网络媒体曾报道过北京昌平区发生在一对夫妻身上的一件事：妻子对丈夫没有好好照顾自己的腿疾而愤怒异常，两个人只要一见面，妻子就不断训诫和批评丈夫。

丈夫一开始还反唇相讥，但是后来吵久了，他开始以“沉默不理”来回应。这时候，做妻子的更加生气，认为丈夫太不近人情了。

妻子一直认为，每个人都应该好好照顾自己的身体，尤其是作为一家之主的丈夫，更是需要赶快把腿疾治好，不要治治停停的。

然而丈夫却觉得身体是他的，好坏自己明白。他不喜欢妻子催东催西，甚至责骂他。所以虽然妻子是为他好，但是他一样很生气，干脆以“不吭气”来报复妻子。

像这对夫妻的相处关系，已经明显到了“两败俱伤”的阶段。好在做妻子的开始愿意去自我探索，去寻找她容易生气的情绪原点，在探索过程中她发现了症结。原来在她十二岁时，她的父亲死于日渐恶化的疾病，就是那段自认为无能力照顾父亲，以至于失去了父亲的经历，让她在目前的婚姻生活里战战兢兢，她不想再失去生命中的第二个重要的男人。所以她现在对丈夫生气的深层原因，主要是害怕失去他。这份“害怕”逐渐转化成为“生气”，从而危及婚姻的质量。

有一对姐妹一起到百货公司买平底锅。当妹妹选择了她所要的平底锅时，姐姐却“建议”她挑选另一个品牌更好的。请注意，姐姐在此时并没有批评、指责妹妹，只是温和地提供专业的看法，可是如此这般却也激怒了妹妹，这是为什么呢？

在妹妹寻找她生气的“情绪原点”时，发现有两个原因：一是姐姐习惯于教导别人，不论别人有没有需要，总是以专家的姿态提供意见，这使一向自认为处处不如姐姐的她非常反感，从小就因这一点而生姐姐

