

别为 小事 争执

Don't Argue,
No Matter What!



争得一时之气，不如悠悠闲闲吹一个下午的风……

林庆昭 ◆ 著

推荐序

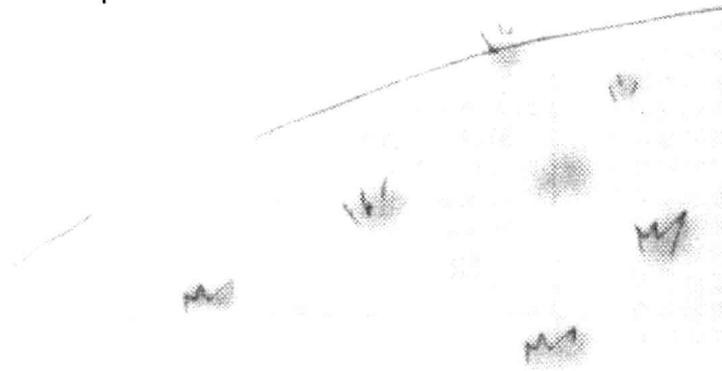
东海大学社工系系主任

彭怀真 博士

别为 小事 争执

Don't Argue,
No Matter What!

林庆昭 著



别为小事争执

作 者：林庆昭

出 版 者：大众国际书局股份有限公司

印 刷 者：大众国际书局股份有限公司

马来西亚总代理：

马来西亚大众书局

POPULAR BOOK CO. (M) SDN. BHD.

No.8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,

56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

TEL: 603-91796333

FAX: 603-91796063

新加坡总代理：

新加坡大众书局

POPULAR BOOK CO. (PTE) LTD.

20, Old Toh Tuck Road,

Singapore 597655

TEL: 65-63382323

FAX: 65-63371186

出版日期：2002年1月

初版六刷日期：2004年12月

© 2004 大众国际书局股份有限公司所有，未经出版者书面批准，不得以任何形式作全部或局部之翻印、翻译或转载。

本书之简体中文版由英属维京群岛商高宝国际有限公司台湾分公司授权。

ISBN 957-2063-18-9

PRINTED IN TAIWAN

人们透过别人看见自己，别人也看见你。
人只透过与他人的互动认识自己。

——罗曼·罗兰



聪明篇

别因小失大：

为了一点小事和朋友吵半天或翻脸，小心贪图一时的快感，却得换来永远的遗憾。

024

别当个爱面族：

试着让自己被别人改变，试着抛开好胜的面子问题，你将发现，心情变得逍遥自在，一点恼人的负担也没有。

029

别争着强出头：

所谓言多必失，说得再多未必有用，反而愈描愈黑；该保持沉默时不妨沉默以对，因为很少人能忍受一个人自言自语。

034

放下傲慢与自大：

满招损，谦受益。当一个人越想到自己的优点，越不会自大地去和别人争执，自然越能受到人们的尊敬。

038

聪明不必靠自我夸耀：

一个人表现出来的态度，正代表这个人的形象，想留给大家好的印象，可别随便卖弄小聪明，否则小心弄巧成拙。

042

自制篇

别动不动就生气：

争执或生气之前，如果能先想想事后的得与失，绝对可以减少一半的冲动。

0 4 8

转化倔强的脾气：

每个人都是自己的主宰，如果连自己的个性都无法改变，那么还有什么资格改变别人。

0 5 2

学会自我反省：

当我们讨厌别人不理智的态度时，应该检讨自己是否也曾如此对待别人，如果懂得将心比心，天天都有好心情。

0 5 6

可以理直，但不用气壮：

当一个人能改变自己的脾气，自然能化解周遭沉闷的气氛。想化暴戾为祥和，应该先从自己做起。

0 6 0

学会自制：

学习如何圆融处世，不必舍近求远，只要学会控制情绪，你的敌人至少减少了一半。

0 6 4



勇气篇

别犯相同的毛病：

与其白费力气记住不好的事情，倒不如下定决心忘掉它，虽然都在花时间，但效果却是截然不同。

070

别找藉口搪塞：

知道不对，就应该下定决心改过，千万别找藉口搪塞。如果继续明知故犯，小心朋友会愈来愈少，而敌人只会愈来愈多。

074

勇敢承认错：

当双方遇到争执时，互揭疮疤是愚蠢的选择，只会扩大事端，于事无补；坦承错误则是聪明人的做法，因为可以大事化小，小事化无。

078

从错误中学习成长：

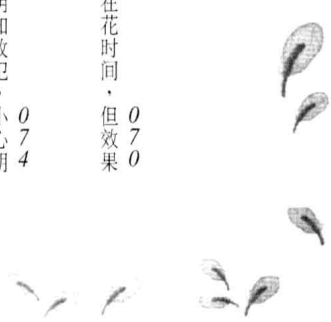
无法克制易怒的脾气，不过是帮助自己找的推托之词，只是藉口用多了，小心酿成大灾祸。

082

从自己本身改变做起：

有太多情况让我们想一逞匹夫之勇，但往往不值得这么做。多用理智，少用武力，自然能化解一切的麻烦。

086



善意篇

别因事小而不为：

不管误会会有多深，心结有多大，只要大方打开自己的心扉，一定会有冰释的一天，因为雨过总会天晴。

092

别把话说得太难听：

逞一时之快，不过是短暂的满足，事后会换来更大的伤害。保持头脑的冷静，凡事三思后行。

096

别用命令的口气：

话人人会说，但与其说出来得罪别人，倒不如先好好想清楚再说，虽然慢了半拍，却不会造成伤害。

100

给别人保留面子：

没有人不爱面子的，既然我们爱面子，别人一定也和我们一样，所以切记：「己所不欲，勿施于人。」

104

注意别人的观点：

吵架当然需要理由，但不该为吵而吵，除了浪费时间和精力外，可得小心有一天连命都赔上了。

108



巧智篇

避免冲突：

玩具丢了可以再买，但若为了小事和别人争执，因而伤了和气或铸下大错，可是一辈子都弥补不了的。

114

制造枝节来避免争论：

成功的人士是如何驾驭别人的呢？其实没有别的方法，只要能避免争论，自然能赢得人心。

118

说话之前最好停看听：

话多不代表就说得对，话少不一定就是缺少见识。想说得恰到好处，唯有注意自己的言行举止，以及拿捏说话的分寸。

122

转移话题：

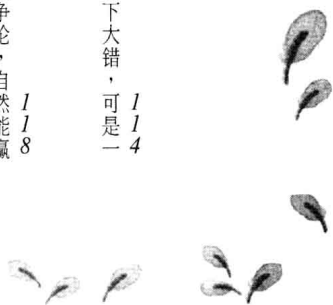
应该说说的话，听该听的话，自然能避免发生争执。万一争执避免不了，马上转移话题，就此打住。这对双方都有好处。

126

让对方获得小胜利：

如果为了意气用事而争执，不过是浪费宝贵的时间而已，倒不如拿来睡个好觉，至少可以高枕无忧。

129



修身篇

别自己找罪受：

如果你选择受伤或受气，你会选择哪一个？选择受气，不过是难过一下子；但选择受伤，少不了痛苦一阵子。

136

别浪费力气：

欺人者，人恒欺之。先从要求自己做起，我们才有资格要求别人。

140

忍得一时之气：

忍耐不是盲目的容忍。除非对方严重侵犯到我们的权益，否则没有什么事是不可以忍耐的，忍耐会使我们更快乐。

144

忍耐不予理会：

听不进别人中肯的建议，喜欢用自己的方式解决，吃亏受害的绝对是自己，到时候可别怨天尤人。

148

多一些冷静：

冲动解决不了问题，只会把事情愈弄愈糟，随时保持冷静和理智，只有好处没有坏处。

152



装傻篇

对小事该糊涂就糊涂：

如果每天生一点点气，有一天迟早会变成面目可憎的人。少生气，多微笑，生活自然无忧无虑。

158

有些事该忘就忘：

想当个幸运的人吗？幸运不会让你平白获得。但如果能遵守以上所言，并且身体力行的话，幸运一定不请自来。

162

吃点小亏又何妨：

如果吃点亏能换来双方的和谐，我们何必非得大动干戈不可？虽然吃亏不一定占得了便宜，但不愿吃亏绝对占不到便宜，损失只会更加惨重。

166

凡事看开一点：

说任何话之前，最好多想多看多听，如果不假思索就说，小心伤了别人，自己也会遭殃。

170

当作什么事都没发生：

心情放轻松，有助于缓和紧张的情绪。事情过了就算，何必老是想着不愉快的事呢？

174

轻松篇

沉默和微笑：

180

沉默和微笑看起来很简单，却不容易做得到，只要我们愿意尝试，一定能甩开任何麻烦事。

学习宽宏的气量：

185

对别人宽容，别人回报我们的也是宽容。对别人粗鲁，别人回报我们的更加粗鲁。

学会幽自己一默：

190

幽默是避免争执的最好良方，它能带给别人愉快，也会让自己感到轻松自在，何乐而不为呢。

保持轻松的心情：

194

容易情绪化的人，如果动不动就把怒气发泄出来，最后自己所受到的伤害，一定会比别人来的重。

敞开心胸坦然接受：

198

慢不见得不好，所谓欲速则不达；笨不一定是坏，有时聪明反被聪明误。该慢则慢一点，该笨则笨一些，反而能带来不一样的收获。



用心篇

多一点谦虚：

用武力或气势去逼迫别人认同，往往吃力不讨好，如果能改用谦虚的态度来请教对方，一定能得到别人的肯定。

204

以礼待人：

看到别人生气时，我们一定觉得对方面目可憎，这时不妨回过头来想想自己生气的样子，是不是同样面目狰狞呢？

208

用心聆听：

多聆听少开口，除了不会祸从口出外，更能确保平安无事。

212

尊重别人的意见：

愈自以为聪明者，愈会做出愚昧的事；同时愈喜欢和别人争论，最后愈会被大家厌恶。

216

善意让你无往不利：

做一些证明自己是正确的或比别人聪明的事，虽然可获得一时的快乐，却会伤害到别人的自尊，最后反而被大家所厌恶。反之，给予别人想要的东西，自己不会损失，又能得到大家的敬爱，何乐而不为呢？

220



沟通篇

让理智与感情均衡一下：

感情与理智必须取得平衡，过与不及都有缺点。唯有学习自制的工夫，才能拿捏得宜。

226

解决小事趁现在：

能忘的最好忘掉，如同小伤口要赶紧包扎一样，切莫等伤口溃烂了，想医治恐怕已回天乏术了。

230

用沟通代替争执：

凡事好好想一想，不是别人应该为我们想，而是自己要去替别人想，如此一定能化解很多不必要的伤害。

234

用感谢代替责备：

当自己心情不好时，不能把怒气迁移到别人身上，反而更应该体谅对方，如此双方才能维系坚固的情谊。

238

只要有心就能做到：

一念之间的改变，往往能影响整个事情的发展，只要学会自处，任何争执都不会发生。

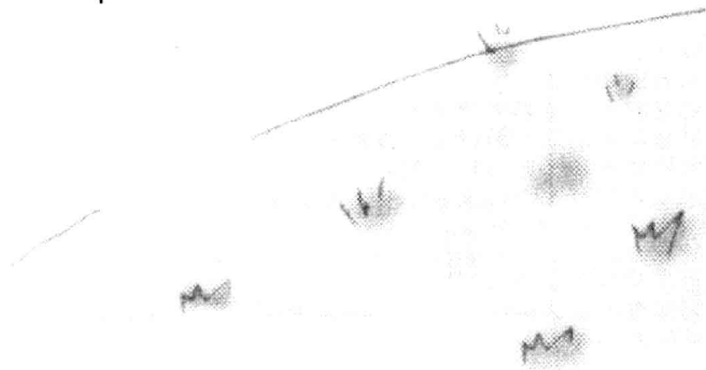
243



别为 小事 争执

Don't Argue,
No Matter What!

林庆昭 著



别为小事争执

作 者：林庆昭

出 版 者：大众国际书局股份有限公司

印 刷 者：大众国际书局股份有限公司

马来西亚总代理：

马来西亚大众书局

POPULAR BOOK CO. (M) SDN. BHD.

No.8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,

56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

TEL: 603-91796333 FAX: 603-91796063

新加坡总代理：

新加坡大众书局

POPULAR BOOK CO. (PTE) LTD.

20, Old Toh Tuck Road,

Singapore 597655

TEL: 65-63382323 FAX: 65-63371186

出版日期：2002年1月

初版六刷日期：2004年12月

© 2004 大众国际书局股份有限公司所有，未经出版者书面批准，不得以任何形式作全部或局部之翻印、翻译或转载。

本书之简体中文版由英属维京群岛商高宝国际有限公司台湾分公司授权。

ISBN 957-2063-18-9

PRINTED IN TAIWAN

人们透过别人看见自己，别人也看见你。
人只透过与他人的互动认识自己。

——罗曼·罗兰

