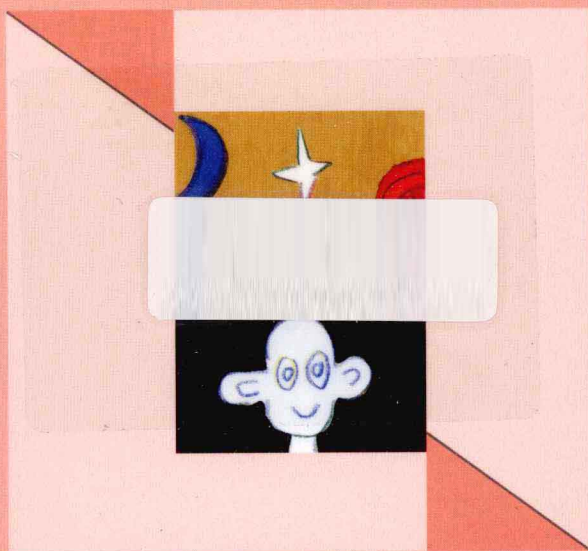


青少年心理品质丛书

冲动是最危险的伙伴

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



冲动是最危险的伙伴

张俊红◎编著



11

新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

冲动是最危险的伙伴 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐 : 新疆美术摄影出版社 : 新疆电子音像出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5469-3902-5

I. ①冲… II. ①张… III. ①成功心理 - 青年读物②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 073017 号

冲动是最危险的伙伴 主 编 夏 阳

编 著 张俊红
责任编辑 吴晓霞
责任校对 李 瑞
制 作 乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号
邮 编 830011
印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 15
字 数 215 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-3902-5
定 价 45.60 元

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzyx.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。



第一章 冲动是最危险的伙伴 (1)

冲动可断送自己的大好前程 (2)

冲动会让事情变得糟糕 (3)

冲动会损害你的健康 (5)

冲动的大脑容易“短路” (6)

千万不可意气用事 (7)

冲动是酿造苦酒的酵母 (8)

易冲动、随便发脾气的代价 (9)

喜欢充大，也是一种冲动 (10)

第二章 情绪冲动如同魔鬼出笼 (13)

成功者都是控制情绪的高手 (14)

冲动的情绪会影响决策 (15)

坏情绪带你住进十八层地狱 (17)

沮丧情绪会使决策陷入歧途 (18)

学会给自己的情绪减压 (19)

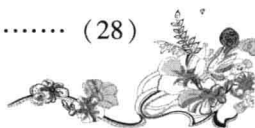
情绪短路，既伤人也伤己 (20)

情绪决定成败，情绪成就自我 (21)

负面情绪是如何引爆的 (23)

第三章 愤怒是冲动的导火索 (27)

愤怒好比一把地狱之火 (28)





愤怒湮没我们的快乐与成功·····	(30)
愤怒只会遮蔽视线,产生偏见·····	(32)
怨恨是毒害你身体的毒药·····	(33)
一时冲动的愤怒,代价高昂·····	(34)
怒从心头起,恶向胆边生·····	(37)
少说话多干事,别逞强别使气·····	(38)
生气对人对己都无益·····	(39)

第四章 冷静是克服冲动的法宝····· (43)

沉着冷静,理智地应对危局·····	(44)
无法忍受,偏激之言慎出口·····	(45)
不要盲目行动,三思而后行·····	(47)
帮你消除忧虑的方法·····	(49)
冷静地做出正确的决定·····	(50)
凡事切勿盲目下定论·····	(52)
心静自然凉,小心情绪“中暑”·····	(53)
遇事要冷静,能忍耐就要忍耐·····	(55)
藏起你受伤的手指·····	(58)

第五章 不要为一点小事而冲动····· (61)

沉住气,心里要能放下事·····	(62)
及时沟通,化解下属的不良情绪·····	(63)
不为琐碎小事而烦躁不安·····	(66)
不意气用事,避免“脾气败”·····	(67)
不要为小事而冲动·····	(69)
言多必失,不逞一时口舌之快·····	(70)

第六章 冲动时请想起宽容宽恕····· (73)

2 冲动是魔鬼,宽容是美德·····	(74)
宽厚做人需要一颗博大的心·····	(76)





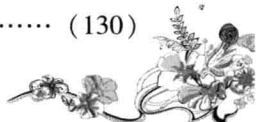
做人要厚道，处事要宽松	(79)
为人要宽厚，处处有朋友	(81)
仁慈宽厚，平易近人	(82)
待人宽容，容人容事	(83)
一分宽容胜过十分责备	(84)
宽容是消除误会的良方	(86)

第七章 忍耐克制是克服冲动的妙方

恰当的伸屈自如、以柔克刚	(90)
学会克制，冲动有损你的形象	(92)
示弱也是一种生存的智慧	(94)
成功者能屈能伸，镇定从容	(95)
退一步是解决问题的最好办法	(97)
吃亏是福，一定要懂得忍让	(99)
学会忍耐，隐藏自己的锋芒	(101)
为心灵找到另外一个出口	(105)
保持一份从容淡定难能可贵	(107)
借对手的力制服对手	(109)
正面批评会损伤他人的自尊心	(111)
忍一时之苦，换百日幸福	(114)

第八章 提高修养，避免一时冲动

加强道德修养，学会排解愤怒	(118)
不辩解，不报复，选择默默承受	(119)
待人友善，干戈也可化玉帛	(120)
克服人际交往中的不良心理	(123)
才华显露要适可而止	(125)
抵制议论别人是非的冲动	(127)
才华外露并不等于锋芒毕露	(128)
迁怒是一个人缺乏修养的表现	(130)





尽量不与小人发生正面冲突	(132)
真正的强者是战胜自己的人	(133)
凡事乐观豁达，报以微笑	(135)
愉快的笑颜能开解人的烦恼	(137)

第九章 冲动是魔鬼，理智是天使

(139)

处于冲动中的人，缺乏理智	(140)
指责别人是不明智的行为	(141)
避免争论升级而失去理智	(144)
放慢生活也是理性的进步	(146)
冲动和争吵得不来胜利	(149)
发怒会使人失去理智	(151)
顶嘴只会丧失同情与支持	(153)
控制自己容易冲动的性格	(155)
切忌一时冲动与领导争执	(157)
凡事悠着一点，不要太逞强	(159)
语言暴力是婚姻的大敌	(161)
让理性占据自己思维的天空	(163)

第十章 冲动是魔鬼，糊涂是宝贝

(167)

恃才傲物，反被聪明误一生	(168)
小事不妨装“糊涂”	(169)
做人难得糊涂	(171)
糊涂是一种傻瓜精神	(173)
小事糊涂，大事清楚	(177)
大愚中有大智，木讷中有精明	(182)
装聋作哑，明哲保身	(184)
隐而不显，藏而不露	(186)
保持深沉，做个看不破的人	(188)
做人不能太精明	(191)





糊涂“知之”对“不知” (196)

第十一章 多一份平和就少一份冲动 (199)

心平气和地对待一切事物 (200)

为人平和一些，不走极端 (202)

心平气和，消除愤怒 (203)

与人交谈，切忌喋喋不休 (205)

心平气和，以不变应万变 (206)

放平心态，别跟自己过不去 (207)

多些自我反省，少些指责怨恨 (209)

很多冲突都是可以避免的 (211)

第十二章 虚荣名利都是冲动的祸根 (215)

减掉生活中的欲望、虚荣、攀比 (216)

对金钱的冲动有害幸福 (218)

什么都想要，最后什么都得不到 (219)

彰显有度，抑制住虚荣的冲动 (220)

抑制住爱美的冲动 (222)

学会自制，不为名利所诱惑 (223)

虚荣心是走向失败的催化剂 (226)

人要知足，欲望要有所克制 (228)

抑制住好大喜功的冲动 (229)

激流勇退，不要贪恋名利 (230)



第一章 冲动是最危险的伙伴



世界上根本就不需要那么多的冲动，只要你稍微忍一忍，或稍微让一让，或互相冷静一下，事情就不会变得那么复杂，等各自情绪都平静下来之后再进行处理，问题就容易解决了。



冲动可断送自己的大好前程

曾经有一位智者问他的弟子：“为什么很多人在生气的时候，说话是用力喊的，而不是小声地说呢？”

弟子们七嘴八舌地说了一堆原因，可是没有一个理由是让智者满意的，最后智者解释说：“当两个人在生气的时候，心的距离是非常远的。为了掩盖它们的距离，能使对方听见自己的声音，所以必须用力喊。而人在喊的同时就会变得更生气，更生气，心的距离也就更远，距离更远就又要喊更大声……”

智者继续说：“当两个人在相恋的时候，说话声音都很小，那是因为他们彼此的心离得很近。”最后，智者开导弟子们说：“当你与他人争吵时，不要让你的心和对方的心距离变远，也不要说一些让心的距离更远的话。”

冲动就像决堤的洪水那样淹没人的理智，让人做出不可思议的蠢事，也像疯狂的猛兽一样，让人失去应有的节制。

一天，某大公司老板在巡视仓库时，猛然间发现一个工人正坐在地上看连环画。这个老板最痛恨工人在工作时间偷懒，于是脾气一下子就上来了，怒不可遏地问那工人：“你一个月挣多少？”“1000元。”工人漫不经心地回答道。那个老板立刻就从口袋里掏出1000元给他，并大叫道：“拿了钱就给我滚！”

事后，老板责问他的后勤主管：“那个工人是谁介绍来的，怎么能偷懒，难道他们不知道我的脾气吗？”主管说：“那个人呐，他不是我们公司的员工啊，是其他公司派来送货的。”

公司老板因为一时冲动而白白的损失了1000块钱，还闹出一个大笑话，难道这就是他想要的结果吗？当然不是！所以说，在冲动状态下的人经常会很快失去理智，而一时的冲动就很有可能会轻易地断送自己的大好前程，造成不可计量的损失。

其实，世界上根本就不需要那么多的冲动，只要你稍微忍一忍，





或稍微让一让，或互相冷静一下，事情就不会变得那么复杂，等各自情绪都平静下来之后再进行处理，问题就容易解决了。



冲动会让事情变得糟糕

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度大转弯。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。



冲动会损害你的健康

当你觉得那些糟糕的事情让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最好的发泄方式呢？而且也已经习惯这种方法了呢？可是，动不动就生气所导致的一个直接后果是——它会损害你的健康！

美国生理学家爱尔玛为研究生气对人体健康的影响而进行了一个很简单实验：他把一只玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现：同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，澄清透明，毫无杂色；悲痛时的“汽水”有白色沉淀；悔恨时有淡绿色沉淀；生气时则有紫色沉淀。爱尔玛把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上，只过了几分钟，大白鼠就死了。他进而分析认为：如果一个人生气 10 分钟，其所耗费的精力，不亚于参加一次 3000 米的赛跑；人在生气时很难保持心理平衡，这时体内还分泌出带有毒素的物质，对健康不利。

根据美国心脏协会发行的《循环》杂志中指出，暴躁易怒的人心脏病发作或是突然暴毙的几率，比冷静、不易生气的人高出两倍以上。

由马里兰大学的心理学家阿恩沃尔·西格曼领导的一个研究小组对 101 名男性和 95 名女性进行了研究，其中包括 44 名已经确认





有心脏病的人和 99 名没有得心脏病的人。研究包括测量每个人在运动之后心脏的血流量。

研究表明，与没有统治欲和性情平和的人相比，有统治欲的人得心脏病的风险会增加 47%，易怒的人得心脏病的风险会增加 27%。

研究还发现，不善于表达自己愤怒的女性，更容易得心脏病。而倾向于淋漓尽致地表达自己气愤的男性，也更容易得心脏病。这就说明，无论是男性还是女性，如果他们经常发怒，便容易患心脏病。

研究人员同时表示：这项研究具有相当的重要性。因为如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康，更是有绝对性的负面影响。

虽然本研究并没有明确指出高血压与心脏病之间的关系，但可以确定的是：血压正常而容易生气的人，他们罹患心脏病的几率比其他入高，相对地也增加了危险性。



冲动的大脑容易“短路”

一位大学生毕业后，应聘于一家公司搞产品营销，公司提出试用三个月。三个月过去了，这位大学生没有接到正式聘用的通知。于是，他一怒之下愤然提出辞职。公司的一位副经理请他再考虑一下，他越发火冒三丈，说了很多抱怨的话。如此一来对方也动了气，明明白白地告诉他，其实公司不但已经决定正式聘用他，还准备提拔他为营销部的副主任。这么一闹，公司无论如何也不能聘用他了。这位涉世未深的大学生，因自己的不理性而白白地丧失了一个绝好的工作机会。

当一个人冲动时，其全部的注意力都集中在导致他冲动的这一件事情上，对于其他的诸如果之类的问题，根本就没有时间去考虑。因此有人说“冲动是魔鬼”。无数个令人扼腕叹息的悲剧，一再





向众人诠释了这句话。包括我们，在自己的经历中多少有些体会。

心理学家认为，人在受到伤害时，愤怒是正常的反应，他的第一个念头便是想攻击伤害自己的人。因此，心理学家建议我们在行动前最好先问问自己：这样做能否达到目的？对解决事情有无帮助？

专家证实，人在冲动的时候，大脑就容易短路。人在短路大脑的控制下，要对棘手问题做出及时、正确的反应几乎是不可能的。

生活中我们时常听到这样的事情：某人跳楼自杀后，其朋友都说他平时很平静、很容易沟通的，没听说过他和谁有积怨，甚至都不知道他会有什么想不开的地方；或者某人动刀砍人犯罪之后，说自己之前从未想到要砍人，和被砍的人也只是因为小事而起冲突的。那为什么这样的事情我们会经常听到呢？简单地说就是因为人在冲动的时候，容易做出一些平时连想都不会想的事情，从而造成对自己和对他人的伤害。



千万不可意气用事

福兮祸所伏，祸兮福所倚。世间很多事情并非完美，上天给你一些东西，必会再给你一些麻烦，十全十美的好事在人生中是不会出现的。所以患得患失，意气用事，是待人处世之大忌。

西方有句谚语：“想知道对方的弱点，最简单的方法就是激怒对方。”因为凡是轻易就意气用事的人，瞬间就会把自己的全部弱点暴露给对手，从而给对手以可乘之机。因此，凡是想在竞争中获取最后胜利的人，千万不可意气用事。

有一个单身汉，住在用茅草搭起的房子里。他勤劳耕种，自食其力，渐渐地，油盐酱醋之类的生活必需品越来越齐备了。但是令他恼火的是，草房里老鼠成灾，他满腹怨气，但又无计可施。这天，他酒喝多了，躺在床上睡觉。谁知，老鼠们闹得更凶了。汉子怒火万丈，一把火将草房烧了个精光。老鼠是全没了，可他的家业也没了。





刘邦本是无赖出身，他虽然被看成是一位流氓皇帝，但是在关键时刻，他能够控制住自己的情绪。面对项羽以其老父作为谈判筹码时，他却谈笑自如地说愿项羽分他一杯老爹的肉羹喝，致使项羽的计谋不能得逞。

在通常状况下，大部分人都能控制自己的情绪，也能做正确的决定。但是，一旦事态紧急，我们就自乱阵脚，而无法把持自己，这就很容易遭到毁灭性的打击。



冲动是酿造苦酒的酵母

有时候，我们很容易血气冲天、思维短路。在清醒以后，却发出无声的悔恨，流下悲哀的眼泪。大多数冲动是容不得我们原谅的！即使没有主观恶意，却像受某种冥冥之物的指示而歇斯底里地狂躁一番，造成自己本不愿看到的恶果、悔恨和悲伤，又能如何呢？只能是承担起因冲动而带来的惩罚。

因为一时的冲动，哈尔滨的出租车司机王某品尝了一枚人生苦果。

2002年12月30日22时许，出租车司机王某和往常一样在哈市的街道上穿梭，因为天气寒冷，一下午没有拉到客人的他不免着急。当他驾车行至南岗区黑山街时，发现一男子向他招手，不禁心中一喜，脚下狠踩了一下油门，可是就在他的车马上要驶到乘客身边时，被某汽车出租公司李某的车挡在前面，“抢”走了乘客。王某顿时火冒三丈，紧紧跟在李某车后，直到李某车上的乘客下车，他飞快地超过，将车横在李某车的前面，要与李某“谈一谈”。结果，两人话不投机，不欢而散。

凌晨时分，王某仍没拉到一个乘客，王某心里十分懊恼。这时，他与抢了他乘客的李某碰巧在一个小区再度相遇。冤家相见分外眼红，两个人对视了一眼，不约而同下了车。王某为防止自己吃亏，下车时顺手将车上的壁纸刀握在手里。就在两人相遇的瞬间，王某





先发制人，举起壁纸刀划向对方脖子，对方倒地当场死亡。随后，王某将被害人尸体装进车的后备箱，扔到太阳岛风景区东面大坝下面，然后驾车返回自己家中。

冲动过后，冷静下来的王某脑海里总是浮现出被害人死后的惨状，想到自己为了区区几元钱而害了一条人命，他陷入了深深的自责与痛苦当中，并且经常在梦里被呼啸而来的警车惊醒。巨大的心理压力，使得王某变得精神恍惚，每次出车都避开行凶地点，并且拒绝所有前往他杀过人的小区的乘客，企图消除一切与命案有关的东西。但随着时间的推移，未泯的良知和对罪行的忏悔与反思使他痛苦不堪。终于，3年后，王某向父母倾吐了埋藏在心中已一千多个日日夜夜的秘密，并在父母劝说下向警方投案自首。在警察局，王某为自己的行为作了深深的忏悔，并主动表示愿意尽最大努力承担对受害者家属的民事责任。

冲动的理由可以很简单，但由冲动而导致的后果却很沉重。与众多因冲动造成恶果的行为者相比，王某还算是一位具有良知的冲动者。他能够意识到自己的罪孽，并主动承担起属于自己的冲动惩罚。

回放事件缘由，仅是因为几块钱的冲突而发生不悦，却将这种不悦上升到杀人泄愤的地步，这是多么糊涂的一个冲动！一时冲动而酿造一起惊骇的惨闻，牵连受害者、自己以及双方的家人，这是多么不划算的一个冲动？

忏悔挽回不了悲剧，因为悲剧已经发生。但愿王某的忏悔能警示后人不要再重蹈覆辙。



易冲动、随便发脾气的代价

一位员工因为老板一直不加薪而大发脾气，但是这样做的结果，反而会减少加薪的机会。大部分的老板，很快地就会对大吼大叫、胡言乱语的员工所提出的需求失去兴趣。相反的，他们会比较关心

