

一
则智慧可以影响一个人的一生
一本好书可以改变千万人的命运



● 品悟成功书系

“品悟成功”书系属于本土成功学精品，
专为所有渴望成功的年轻人量身定制。
轻轻翻开本书，它将带你走进一个全新的世界，
改变你的一生!!!



可以没脾气 不能没骨气

做人可以没脾气，但不能缺骨气。坏脾气往往是成功的大敌，一时的冲动可能毁掉你的一生。心有多远，人生就能走多远。我们对未来有着一种美好的设想，高昂的骨气就会激发我们创造美好未来的激情！



中国长安出版社

品悟成功书系 ● 钻石珍藏版 ● 高 英 编著

可以没脾气 不能没骨气



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可以没脾气 不能没骨气 / 高英编著. —北京:
中国长安出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5107-0600-4

I. ①可… II. ①高… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 081765 号

可以没脾气 不能没骨气

高英 编著

出版: 中国长安出版社
社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)
网址: <http://www.ccapress.com>
邮箱: capress@163.com
发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销
电话: 010-85099947 85099948
印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司
开本: 1/16
印张: 16.5
字数: 250 千字
版本: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0600-4
定价: 32.00 元

|| 前言 ||

所谓骨气，不仅仅是逆境中的不气馁，强势下的不屈服，也是顺境时的不骄傲，强大时的不狂妄，安逸时的居安思危，时刻保持进取心和拼搏精神。

宋代，皇帝宋徽宗喜欢书画，并且有很深的造诣。一天，他问随从：“天下何人画驴最好？”随从回答不出来。便四处打听画驴出名者姓甚名谁，匆忙中得知一位叫朱子明的画家有“驴画家”之称，即召他进宫画驴。

当得知被召进宫是为皇上画驴时，朱子明吓出一身冷汗。他原本是很有功底的山水画家，可同行们嫉妒他，四处造谣贬低他，说他是“驴画家”。“驴画家”的绰号并非擅长画驴所得，他根本不会画驴。然而，圣命难违，他只好硬着头皮开始画驴。他苦练画驴术，先后画了数千幅有关驴的画，最后终于得到皇上的赏识，真正成了“天下第一画驴人”。晚年，朱子明感慨道：“遭遇贬低是坏事，也是好事。感谢贬低者，你们的骂声、造谣成就了我！”

面对中伤，朱子明没有恼怒，更没有争辩，而是暗暗争气，最终成了“天下第一画驴人”。可见，一个人可以没脾气，但是不能没有骨气，因为骨气可以成就自己精彩的人生。

1946年8月，21岁的艾柯卡到福特汽车公司当了一名见习工程师，但他对终日 and 机器做伴的技术工作不感兴趣，因为他喜欢与人打交道，

便转行做了销售。经过数年打拼，1970年，艾柯卡由一名普通推销员当上了福特公司的总经理。但好景不长，1978年7月13日，有点得意忘形的艾柯卡被妒火中烧的大老板亨利·福特开除了。

突然间，在福特工作了32年并当了8年总经理的艾柯卡失业了。昨天还是英雄，今天却好像成了传染病患者，人人都远远地避开他，过去公司里的所有朋友都抛弃了他，他遭遇了生命中最大的打击。艾柯卡痛不欲生，并对自己失去了信心，认为自己要彻底崩溃了，于是他开始酗酒。

某天，一位朋友对他说：“你要么驾驭失败，要么让失败驾驭你。你的心态是你真正的主人，它将决定谁是坐骑，谁是骑师。”艾柯卡幡然醒悟。重整心态后，他接受了一个新的挑战：应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。最后，凭着智慧与胆识，艾柯卡大刀阔斧地对克莱斯勒进行整顿、改革，并向政府求援，舌战国会议员，取得了巨额贷款，重振企业雄风，并使其一跃成为美国第三大汽车公司。

“艰苦的日子一旦来临，除了做个深呼吸，咬紧牙关尽己所能外，实在也别无选择。”艾柯卡是这么说的，也是这么做的。凭窗远眺，有人看到的是一片黑暗，有人看到的却是万点星光。命运对每个人都是公平的，就看你是耍脾气还是有骨气。

在本书中，我们将用鲜活生动的事例和清新隽永的文字告诉您：一个人无论身处什么样的境地，面对什么样的困境，永远不能丢弃的是那一点“活着的精神”。低三下四，即便讨得一点儿好处，也会受人轻视。人们敬重的，永远是那些自强不息，自尊自爱的人。

切记，人只有抑制脾气，活出骨气来，才会拥有成功的人生！

《 目录 》

第一章 脾气小一点，命运好一点

发脾气是一种大规模的杀伤性武器，不仅伤害他人，而且影响自我，更会进一步妨碍自身事业的成功。对一个人说，乱发脾气可谓有百害而无一利。因此，一个人要想有所成就，必须要改掉乱发脾气这个弊病，毕竟脾气小一点，事业成就才能高一点，命运自然就能好一点。

- 有一种失败叫“脾气败” 002
- 有骨气者不会与人乱生气 004
- 学会控制脾气，拿出骨气 006
- 优化性格才能发挥潜能 008
- 情绪像野马，要学会驾驭 010
- 多一分恭敬，就会多一份福份 011
- 为小事生气是一种无能的表现 013
- 完善你的性格，使你更容易成功 015
- 学会克制，就会有更多的快乐 018
- 有骨气就是少斗气多争气 020
- 控制脾气能更好地解决问题 021
- 有骨气不等于有脾气 022
- 江山易改，秉性可移 024

在情绪低落时懂得控制自己 027

愤怒是制造恶果的罪魁祸首 029

第二章 做人要有骨气，不可有傲气

一个人一旦有了傲气，往往会自命不凡，认为自己能干，从而目中无人，这无异成了通往成功人生的拦路虎。做人应该远离傲气，拥抱骨气，有了骨气就是有了志气，有了自信心，有了顽强不屈的性格。人一旦有了骨气，就有了原则和立场，自然就会赢得他人的尊重和自身的成就。

骨气不能无，傲气不能有 034

可以平凡，不能平庸 036

以眼还眼，以牙还牙 038

人善被人欺，马善被人骑 040

不向败局妥协是一种骨气 043

再卑微也不要低声下气 045

有骨气的人皆自律 047

骄矜的人无知，自知的人智慧 049

放下“身段”，路会越走越宽 051

容人之人少走弯路 052

傲气太盛，得意忘形害自己 054

有骨气，不是让你居功自傲 056

即使有骨气，“太矜”也坏事 058

远离没有抱负的日子 060

有骨气不是让你盛气凌人 061

第三章 抱怨不如改变，耍脾气不如勤努力

一个人要想取得成功，就应该养成一种勤奋、不怕艰苦、坚持到底的习惯，这样在各种激烈的竞争中才能脱颖而出。可以这样说，勤奋是成就人生最好的资本。你若想要功成名就，那你要始终相信：勤奋是金，勤奋可以创造奇迹！

不要耍脾气，勤奋造就成功 066

勤奋可以创造奇迹 068

有骨气的人会终身学习 069

有骨气，就不会停下来 071

有骨气的人会把工夫用在平时 073

改变自己，随时学习他人的长处 076

争口气，不要停止自我健全 077

暗暗积蓄奋战的力量也是一种骨气 079

骨气等于全力以赴，毫不犹豫 080

有骨气的人懂得从最基层做起 084

地位低时是崛起的好起点 085

脚踏实地是走出底层的捷径 087

有骨气者不抱怨，勇于挑战自我 089

第四章 自己看得起自己，别人才看得起你

莎士比亚说：“假使我们自己将自己比做泥土，那就真要成为别人践踏的东西了。”

其实，别人认为你是哪一种人并不重要，重要的是你是否肯定自己。做人，首先要先看得起自己，别人才会看得起你。这，就是骨气。

自己看得起自己，别人才会看得起你 092

没取得成就，是因为其灵魂一直“跪着” 095

有骨气的人之所以能，是因为相信能 097

选择自信就是选择成功 098

有骨气，那就对自己说“我能行” 102

心态是有骨气者的人生方向 103

谁都可以拥有意义非凡的人生 105

相信自己，人生没有定局 106

有骨气就要看得起自己 108

相信自己你才能赢得尊重 111

有骨气就要用自信对待自己 113

为了自己，站起来 115

第五章 一视同仁，不卑不亢结交“贵人”

俗话说：“上交不谄，下交不渎。”其意思就是说，与地位高于自己的人交往，不要低声下气；与地位低于自己的人交往，不要高傲怠慢。

毋庸置疑，得到他人尊重是源于自尊，所以，当我们在和地位高于自己的人交往时，一定要避免过分地谦卑，否则会被对方更加看不起。

过于顺从有时会适得其反 120

身处下位，不要跟上司称兄道弟 122

有情众生，平等对待每一个人 123

脾气小一点，对“小人物”好一点 125

不做“势利眼”，学会给“冷庙”敬香 127

不论自己多么卑微，也别滥交朋友 129

人际交往的和谐要靠距离来维持 132

对“不良朋友”敬而远之 133

交友不能以好恶为标准 136

- 太讲义气会害了自己 139
- 宽容为上，对朋友不要耍脾气 141
- 朋友间要把握分寸，不要“透支”人情 143
- 身份卑微也不要怀着过度的功利心交往 146
- 过度投资会让友谊变了味 148

第六章 懂得隐忍，退让不会让你低人一等

成熟的种子总是将头颅朝向大地。出于对命运的敬畏，我们也应该懂得深深低下我们的头。但低头的时候别忘记，我们的身后还背着一些沉甸甸的很重要的东西——人格、尊严、进取心……是一个有骨气的人不可或缺的。

- 低头不是倒下和毁灭 152
- 低调做人不是低人一等 154
- 不要一味躲避和忍让 156
- 没有脾气不是与世无争 157
- 没有脾气不是默默无闻 159
- 在群体中拿出自己的个性 161
- 学会妥协就能方便自己 163
- 忍得一时之气，换得百日平安 164
- 退却是为了更好的进攻 166

第七章 凡事不盲从，有骨气者做事有主见

遇事有主见，是需要建立在自身对客观事物正确的认识和判断的基础之上的。众所周知，做人有主见难，能够一直坚持主见则更难。为了将来能有所成就，那就让我们先从拒绝盲从做起，努力把自己培养成一个有主见、敢于坚持主见的人吧！

做一个能独立思考、判断的人 170

不要活在别人的评论中 171

做人不能没有主见 173

有骨气还要有勇气 175

坚持自我，敢于怀疑 176

别人说什么并不重要 179

做自己灵魂的舵手 180

人要靠自己而活着 182

不要活在别人的目光里 184

学会独立，不要总是依赖别人 185

第八章 敢想还要敢做，骨气是“干”出来的

有骨气，就不要埋怨自己的命运不好，因为抱怨没用，唯有行动才可以改变你的命运。行动就是力量，十个空洞的幻想不如一个实际的行动。如果我们总是在憧憬，总是有计划而不去执行，其结果只能是一无所成。一句话，要成功，一定要敢想，而且更要敢做——骨气是“干”出来的。

现在不做就是让机会错失 190

付出行动，走近成功 192

想到了就马上去做 194

积极的态度是行动的动力 195

拒绝拖延，赢在立即行动 197

追求成功，立即行动 201

很多时候我们不够勇敢 202

勇敢地去做自己害怕的事 205

展露表现欲，抓住自己该得的东西 207

第九章 竞争败了沉住气，不服输才叫有骨气

鲁迅曾说：“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”当我们某次不幸失败的时候，我们可以保持沉默，但一定不要在沉默中灭亡，而是要学会在沉默中爆发；要学会在失败之后继续努力，做到反败为胜。一个人如果在经过失败之后就一蹶不振，那他不仅是输了事，也输了人。

- 愈挫愈勇，永不言败 212
- 背起沉重的十字架 214
- 在难题面前不能逃避 217
- 破釜沉舟才能绝处逢生 220
- 与其浅尝辄止，不如锲而不舍 223
- 坚持、坚持、再坚持 226
- 坚忍不拔，再试一次 229
- 活着，就要有永不放弃的态度 230
- 坚持到底就能赢 232
- 挺住了困难，就会收获成功 235
- 人生就是不断地与困境周旋 237
- 挫折难免，关键在于如何面对 238

第一章

脾气小一点，命运好一点

发脾气是一种大规模的杀伤性武器，不仅伤害他人，而且影响自我，更会进一步妨碍自身事业的成功。对一个人说，乱发脾气可谓有百害而无一利。因此，一个人要想有所成就，必须要改掉乱发脾气这个弊病，毕竟脾气小一点，事业成就才能高一点，命运自然就能好一点。

有一种失败叫“脾气败”

失败有多种，其中一种就是因为控制不了自己的情绪和脾气，意气用事而导致的失败。这种失败，就是“脾气败”。一个人在怒火冲天，心澜难平的时候，是很难做出理性的判断，采取明智行动的，这就造成了不可避免的损失。

富兰克林说过：“事情常常从愤怒开始，以羞辱结束。”人的心理就好似一面湖水，波浪起伏的时候，无法清晰地映出任何景色，但是静止不动的时候，就犹如一面镜子，不但能映出周围的山峦树木，甚至连天上的浮云也能看得一清二楚。保持心境如水，才能清楚地洞察周围情势的变化，随时做出敏锐的反应，以静制胜。这是一种极高的修养，这种修养会使一个人时刻避免“脾气败”，从而踏平坎坷，消除灾祸，转败为胜！如何避免“脾气败”是一门处世学问，脾气暴躁，自制力差，不仅使自己心澜难平，无法看清面临的问题，容易迷失自己，同时也可能因此而受人利用，给敌人以可乘之机。

1809年1月，拿破仑从西班牙战事中抽身匆忙赶回巴黎，因为他刚接到间谍的一份密报——外交大臣塔里兰正在密谋反对他。一抵达巴黎，他立即召集所有大臣开会。会上，他心神不宁，坐立不安，含沙射影地点明塔里兰的密谋，但塔里兰却安然坐在椅子上，没有丝毫反应。

这时候，拿破仑控制不住自己的情绪，忽然逼近塔里兰说：“有些大臣恨不得我死掉！”但塔里兰依然不动声色，只是满脸疑惑地看着他。

塔里兰的反应激怒了拿破仑，拿破仑终于忍无可忍了，他冲着塔里兰咆哮：“我赏赐你无数的财富，给你煊赫的地位，你竟然如此背叛我！你这个忘恩负义的东西，你什么都不是，只不过是穿着丝袜的一坨臭狗屎！”说完他愤愤地转身离去了。

其他大臣面面相觑，不知所以，他们从来没有见过拿破仑这样怒气冲天。会议室里大臣们窃窃私语，讨论拿破仑为何如此失态。塔里兰依然一副泰然自若的样子，他慢慢地站起来，转过身对其他大臣说：“真遗憾，各位绅士，如此伟大的人物竟然这样没礼貌。”

皇帝的失态和塔里兰的镇静自若像瘟疫一样在人们中间传播开来，拿破仑的威望逐渐降低了，公众的舆论开始支持塔里兰。

拿破仑在压力下失去冷静，任由脾气爆发，人们开始感到他已经走下坡路了。如同塔里兰事后预言：“这是结束的开端。”

火气大，爱发脾气，实际上是一种敌意和愤怒的心态。当人们的主观愿望与客观现实相悖时就会产生这种消极的情绪反应。

拿破仑是一个容易发怒的人，塔里兰对拿破仑的这个缺点非常了解，他这样做正是为了激起拿破仑的怒气，使他情绪失控，让他在大臣们面前失态，失去作为一个领导的权威。塔里兰成功了，后来的事实证明，这种负面效果确实影响了人们对拿破仑的支持。

无论何时，都要学会控制自己的情绪和脾气，当我们对失败大发脾气的时候，也就失去了自己的沉稳和坚毅，容易迷失自己。脾气暴躁，会给我们带来很多意想不到的麻烦，甚至会使我们走向失败。

不急不躁、不怨天尤人、不轻易发怒是良好的品质，一个做事光明磊落、生气蓬勃、令人愉悦的人，到处受欢迎。自制力强、冷静沉着的人往往比焦虑万分的人更容易应付各种困难、解决各种矛盾。

有一天，一个脾气暴躁的人闯入了惠灵顿公爵的书房，他一进门就气势逼人：“我叫亚玻伦，有人派我来刺杀你。”

公爵非常平静地回答：“刺杀我？是吗？真奇怪。”

刺客把话重复了一遍：“我是亚玻伦，有人派我来刺杀了你。”

“一定要在今天吗？”

“他们倒没有规定哪一天或者什么时候，但是我必须完成任务。”

公爵做了一个很抱歉的手势，说道：“那现在可不方便。我很忙——我有很多信要写。你下次再来吧，我等着你，记住——下次进来之前别忘记敲门。”说完，他就低下头继续写他的信。

公爵的从容、大度、镇静和严厉使刺客大为吃惊，他灰溜溜地走出去，再也没有回来。

沉着冷静是一个成功者面对危机时应有的品格，自制是刚毅的本质，能够支配自我，控制自己的脾气和情绪，即使在死亡的关头也能力挽狂澜。

自制力强，不抱怨，不发脾气，富有耐心的人往往充满自信，更容易赢得他人的信任和尊重。一个无法控制自己的人既不能管理好自己的事务，也不能管理好别人的事务。

品悟人生

每个人都会有脾气，但是无论是谁，只要能下定决心，决心就会为他的自制行为提供力量与后援。控制自己的情绪，才能以不变应万变，否则，将不可能取得任何有价值的进步。

有骨气者不会与人乱生气

爱面子，是人的优点，适当地爱面子能给人自信，也能让人有向前的动力，给人以积极的生活态度。但太爱面子，又是人的缺点，是人的的一种自卑心理的极端体现。如果你是一个爱面子的人，那么你就不会为了面子而与人发生争执。因为在发生争执的同时你已经丢了面子。如何

正确地把握好面子问题，需要对自己的生活角色有个正确的评估和定位，评估定位正确了，面子就不成问题了。

在生活当中，你可以发现有很多人为了维护自己的面子，在做着各种各样的牺牲，有人甚至为了面子不惜与人发生争执，这样的生气是没有必要的。

据说，有这样一位小提琴家，他一生收了很多学生。但他与别人不同的是他在指导学生如何演奏时从不说活。

每个去他那里的学生都要先在他的面前演奏一曲，算是给自己的见面礼，也是让他先听听学生的底子，再给予分级。当学生演奏之后，他什么都不说，只是亲自把那首曲子再演奏一遍，让学生自己体会一下两者的不同之处，从中学习拉琴技巧。

有人不解地问他为什么这样做。他总是说：“琴声是最好的教育。”

一天，来了很多客人，其中一个人带来了一个孩子，想让小提琴家收其为学生，小提琴家就要求孩子当场表演一曲。

这个孩子的琴音一起，在场的每个人都吃了一惊，因为他表演得相当好，出神入化的琴声有若天籁之音。孩子拉完之后，大家都等着小提琴家按惯例把刚才的曲子再拉一下。可是小提琴家却把琴放在肩上，久久不动。

当场有的人就说了：“喂，你怎么了？你为什么不给他做指导？”小提琴家没有说话。

有的人有些不耐烦了：“怎么了？难道你还没有这样一个小孩子拉得好，不敢拉了吗？是这样的吗？”

这时小提琴家说：“你们知道吗？这个孩子拉得太好了，我恐怕没有资格指导他。最起码在这首曲子上，我的表演将会是一种误导。”

大家几乎不能相信小提琴家会在这样的场合说出这样的话。确实，说这样的话在大多数人看来，这是一件很丢面子的事情，但是小提琴家却显得十分从容。几秒钟过去后，室内响起了一阵热烈的掌声。这阵掌声不仅是送给学生的，更是送给小提琴家的。