

<<不生气的技术>>

图书基本信息

书名：<<不生气的技术>>

13位ISBN编号：9787540757427

10位ISBN编号：7540757426

出版时间：2012-8

出版时间：漓江出版社

作者：吴淡如

页数：215

字数：120000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不生气的技术>>

### 前言

对目前的我来说，出国这件事，并不只是旅行而已。

这些年来，独自出国时我通常会做一件事。

讲严肃一点，就是自我反省。

像我这么一个对待自己算蛮宽松和体谅、律己不太严的人，自我反省绝对不到自我批判的地步，只是因为换了地方，有了比较空白的的时间，可以回过头去，客观地看发生的某些事情。

有时，你因为已经脱离了原来的轨道，可以更心平气和地回顾发生过的一切，从负面的事情中汲取正面的价值。

有些事，想通了它就没事了。

所以，即使是短短几天的旅行，身体非常疲惫，精神也常变得很饱满。

一个人，没有杂务缠身，我的脑袋会比较清明而敏感，对自己情绪的变化也比较觉知。

这一天，我一个人从大阪关西机场回来。

我本来心情很好的。

关西机场四楼是出入境大厅，三楼是一个巨大的购物商场，里头有各种日式土产店，也有无印良品和UNIQLO等。

我没时间购物时，常在这里把东西一次买足。

我买了一盒相当昂贵的神户布丁礼盒，打算带给我的小宝贝吃。

她还是个幼儿，非常喜欢布丁。

一个布丁礼盒里只有四个小布丁，每个不到二百毫升容量的布丁，就要台币一百多元。

我心想，她一定会很开心吧！

过海关时，我把布丁塞进电脑包里。

我的电脑包在过X光时过了三次，还无法通过。

“我可以打开它吗？”

”瘦小、戴着非常深度近视眼镜的海关，十分有礼貌地说。

“请便。”

”我心想，不过是电脑和布丁嘛！

我不是恐怖分子，你高兴怎么检查都可以。

## <<不生气的技术>>

### 内容概要

为什么不要生气？

只要是人，一定会生气。

但是愤怒会蒙蔽理智，发泄愤怒的代价，往往超出你的想象，可以让生命中的百宝箱，因为不值得的人或东西，毁于一旦。

生气时怎么办？

一问自己：“气什么？”

”二问自己：“值得吗？”

”三问自己：“有没有更好的方法？”

”执行完，你应该已经度过“一时之怒”的最致命时刻。

接着，去执行那些比较好的方式吧！

除了生气，你可以……

孙中山先生如果不打从心底生气，不会有十一次革命。

愤怒可以变身为行动力，用来奋发图强、解决问题，甚至安天下。

利用怒气往前走，远比原地踏步有趣。

## <<不生气的技术>>

### 作者简介

吴淡如，台湾知名作家及节目主持人。  
连续5年获金石堂最佳畅销女作家第1名，有“台湾畅销书天后”的美誉；两度获得金钟奖最佳教育节目、最佳谈话性节目主持人提名。

台大法律系学士，中文研究所、EMBA双硕士。  
吴淡如多才多艺、兴趣广泛，写作、主持、理财、创业各方面，都有非常好的成绩。  
跳佛拉明戈舞、学摄影、到全世界各地旅行，多彩多姿的生活也令人艳羡。

身为公众人物，吴淡如需要比一般人更高的EQ，但她自认是个天生很有脾气的人，常为小事抓狂，常在心里骂脏话，常找自己麻烦。  
幸好经过后天的自我对话训练，已经学会了如何不让愤怒把自己变成一个不定时炸弹，并且从负面的事情中汲取正面的价值。  
而这些“不生气的技术”，却正是所有人都需要的。

另著有《吴淡如超人气说话术》、《每一次相遇都是奇迹》、《嫁给谁都幸福》、《时间管理幸福学》、《爱情，不是得到就是学到》、《乖女孩没糖吃》等书。

## <<不生气的技术>>

### 书籍目录

自序 每一种怒气都有一致的本质

第一部 为什么不要生气？

- 1.爱生气的代价超乎想象
- 2.玉石俱焚，太不值得！

- 3.女人发脾气最不利
- 4.迁怒使你人际破产
- 5.小不忍则乱大谋
- 6.不动气者得天下
- 7.不生只对自己不利的气
- 8.蚂蚁大的小事别生气
- 9.愤怒的人是带原者
- 10.爱情也会被气死

第二部 生气时怎么办？

- 11.想象他是一只疯狗
- 12.他不是针对你
- 13.健康生气的诀窍
- 14.就让气随风而逝
- 15.让你生气的人永远存在
- 16.别跟他缠斗下去
- 17.怒气也需要时间管理
- 18.不关你的事，就别气啦！

- 19.趁早切断情绪牵连
- 20.怒气是一张藏宝图
- 21.不要找自己麻烦

第三部 除了生气，你可以……

- 22.化悲愤为力量
- 23.最高明的反击
- 24.预防胜于治疗
- 25.解决问题比生气有用
- 26.消气另有好方法
- 27.复原力越好越成功
- 28.先改变自己

## &lt;&lt;不生气的技术&gt;&gt;

## 章节摘录

每一种怒气都有一致的本质对目前的我来说，出国这件事，并不只是旅行而已。

这些年来，独自出国时我通常会做一件事。

讲严肃一点，就是自我反省。

像我这么一个对待自己算蛮宽松和体谅、律己不太严的人，自我反省绝对不到自我批判的地步，只是因为换了地方，有了比较空白的的时间，可以回过头去，客观地看发生的某些事情。

有时，你因为已经脱离了原来的轨道，可以更心平气和地回顾发生过的一切，从负面的事情中汲取正面的价值。

有些事，想通了它就没事了。

所以，即使是短短几天的旅行，身体非常疲惫，精神也常变得很饱满。

一个人，没有杂务缠身，我的脑袋会比较清明而敏感，对自己情绪的变化也比较觉知。

这一天，我一个人从大阪关西机场回来。

我本来心情很好的。

关西机场四楼是出入境大厅，三楼是一个巨大的购物商场，里头有各种日式土产店，也有无印良品和UNIQLO等。

我没时间购物时，常在这里把东西一次买足。

我买了一盒相当昂贵的神户布丁礼盒，打算带给我的小宝贝吃。

她还是个幼儿，非常喜欢布丁。

一个布丁礼盒里只有四个小布丁，每个不到二百毫升容量的布丁，就要台币一百多元。

我心想，她一定会很开心吧！

过海关时，我把布丁塞进电脑包里。

我的电脑包在过X光时过了三次，还无法通过。

“我可以打开它吗？”

”瘦小、戴着非常深度近视眼镜的海关，十分有礼貌地说。

“请便。”

”我心想，不过是电脑和布丁嘛！

我不是恐怖分子，你高兴怎么检查都可以。

我以为是电脑的问题，他该不会以为我的电脑里，藏着什么会引发炸弹的程序吧！

他详细地检查每一样东西，由于他的近视度数很深，几乎把头埋进了我的袋子里。

他很遗憾地拿出了布丁：“这个不能够带，很抱歉，我必须没收它。”

”“为什么？”

”“那是水。”

”“那不是水，是布丁。”

”我说。

我当然明白依据法规，不可以带水过海关。

“其他的東西都可以，就是这个不可以。”

”“这是在机场买的，我连包装盒都没拆开，”我说，“你们不认识这个神户布丁吗？”

”“我知道，但是不能带。”

”“好吧！”

”我无奈地摊开手，耸耸肩。

他也做了同样的动作。

其实，我不只摊手耸肩，我还瞪了他一眼。

喔！

不只如此，其实，我心里还骂了一句脏话：OOXX……写出来可能会引发国际纠纷，还是不说为妙。

文言一点来说，就是很讨厌这种不知变通、矫枉过正的官僚。

## <<不生气的技术>>

天哪，我可爱的小宝贝吃不到神户布丁了。

过了海关，我发现自己在生气，气得东西南北都分不清，必须要深吸一口气，才想起来下一步应该是要寻找登机口，在二十分钟内登机。

有三秒钟的时间，我很冲动地认为，我美好的旅行给这个败笔破坏了。

哼！

我为了你们震灾努力地捐款，而你们竟然没收我的布丁！

他们竟然把布丁视为炸弹！

等我深吸了三口气之后，我开始问自己：“这件事有这么严重吗？”

”其实 不过是 布 丁。

我生气，只是气到自己。

那个迂腐的海关人员又感受不到！

我为什么要为布丁生气？

我开始问自己，我怎样才不生气？

有几个想法在一分钟内出笼了：一、布丁 代表卡路里，少吃一个，我可以少胖一点。

二、发生倒霉的小事，其实是来消灾解厄的。

小损失是上天为我消灾，小损失赚大钱（自我催眠）。

然后，我幻想着那个戴深度近视眼镜的海关，偷偷藏了我的布丁，在夜深人静时，津津有味吃着我的炸弹布丁的样子。

我噗嗤一声笑了出来，此时，我的怒气消了八成。

回国后，我跟朋友说了这件事。

在航空公司工作的朋友一点同情心也没有地说：“是你自己笨嘛！”

水和胶状物本来就不能带上飞机的。

”“那他们机场就不要卖布丁啊！”

”我说，他没有同理心的回答又让我生气。

“你这个人很‘卢’（闽南话说‘烦’）耶，那机场也不能卖水喔？”

”好吧！

好吧！

是我无知。

当发现这件事其实是我的错时，我反而得到最大的释放。

好吧！

本来就是我的错，不是他们故意为难我。

许多难以化解的仇恨，其实都起因于我们认为：他们故意为难我。

如果这个地雷可以消掉，那社会上凶杀案可以少很多，朋友也不会起纷争，亲人也不会有误解。

其实，所有怒气都有一致的本质。

话说，为什么我觉得有必要写一本“不生气的技术”的书呢？

这本书，最基本的出发点，其实是写给自己看的。

我知道，我是个天生很有脾气的人，常为小事抓狂，常在心里骂脏话，常找自己麻烦。

如果没有那些后天的自我对话训练，我大概会变得“生人勿近”、一无是处，只能像只在下水道里狂奔的老鼠。

至今我还是很有自己的脾气，只是已经学会，如何不让愤怒把自己变成一个不定时炸弹。

是的，我，我们，都需要不生气的技术。

为什么不要生气？

爱生气的代价超乎想象为什么不要生气？

因为发脾气像钉钉子，钉过必留痕迹。

你钉别人，别人钉你，冤冤一定相报，没有人能长久爱你，到老徒留叹息。

每个人都会生气，就算是脾气很好的人，在遇到让他不舒服的事情时，也多半会在心里咒骂几句。

但有些人就是修养好，不会让你听到他的咒骂声，因为他知道，愤怒发作之后，或许会产生一时的畅

## &lt;&lt;不生气的技术&gt;&gt;

快感，但之后的副作用，往往要花很多力气收拾。

发泄愤怒的代价比你想象中大。

阿正是我台大的学长，他的一生是波涛汹涌的武侠故事。

父母在他小时候就离婚了，他跟脾气暴躁的母亲同住。

妈妈对他期望很深，却常用十分暴烈的方法管束他。

青少年时期，他开始逃家逃学，加入帮派。

母亲曾经为了不让他出门，把他关在浴室里，还牢牢地用木条将厕所的门封起来。

他则不惜打破小窗户，从三楼沿着水管往下爬，因为他老早跟几个朋友约好要去为某人寻仇，不去就不是兄弟。

少年时，他的绰号叫做“黑旋风”。

他曾经持小刀，一个人杀退了五个带着家伙的混混，在往后一生中，此事一直是他津津乐道的传奇。

高中根本没念完，他只是中辍生。

在十八岁那年，有件意外扭转了他的人生：某天早晨，他的结拜兄弟被人发现躺在干涸的大水沟里，老早没了气息。

他这个兄弟逞凶斗狠，家人老早和他断绝关系，只有阿正为他处理后事。

阿正忽然警觉，如果他再混下去，有一天躺在水沟里的人一定是他。

他决定洗心革面，自幼天资聪颖的他，苦读了一年之后，竟然考上台大。

那个年代能够考上大学已经很厉害，一个高中没念完的家伙考上台大绝对是个传奇。

他的母亲喜极而泣，连久未谋面的爸爸，都“召见”了这个儿子，给他大红包奖励。

阿正的人生改变了。

大学毕业后，长得英俊挺拔的他，很快地在一家大家梦寐以求的大公司找到工作。

他做起事来，也是拼命三郎。

前半段是一个浪子回头的故事，但阿正后来的人生并不顺利。

问题就在于，本性难移，他还是一个很有脾气的人。

而他的脾气，像不定时炸弹，心情好的时候，非常好相处；但心情不好的时候，只要脸一沉，很容易就跟人发生冲突。

有一次，他和某个让他觉得“精神有问题”的A同事一言不和，竟然拿起烟灰缸就丢过去，当场砸中A的脸。

那人起身要打他，他也起身应战，当场全公司鸡飞狗跳，连他的顶头上司都出来抱住他的腰，战争才没有爆发。

一阵劝阻，大家以为战事平息了。

没想到半个小时之后，趁着阿正聚精会神处理文件之际，A悄悄拿了一张椅子，从阿正的背后攻击。

除了脑震荡之外，后脑勺还缝了十几针。

他独立做事时能力极强，但是没有长官敢让他当主管，升迁的都是别人。

阿正因为怀才不遇，越来越郁闷。

发生脑震荡事件后，升迁更加无望，阿正负气离开了大公司，决定自行创业。

然而，待惯大公司、脾气又刚直的人，就是无法拥有自行创业所需要的柔软度。

在我看来，一个爱生气的人往往有致命的弱点——他一定刚愎自用，因为他受不了别人忤逆他，只能顺着他的毛摸，因而能够跟他共存的，常是那些故意讨好他的人；而故意讨好他的人，往往是另有目的的人。

以至于他在事业上常常遇到一些“可爱的骗子”，不管做什么，都不顺利。

心情不好，婚姻路也不会顺遂。

更何况，阿正的第一任妻子可不是什么温良恭俭让的女人。

人常常因惺惺相惜而心心相印，阿正的妻子和他一样，也是个能力很强、脾气很硬的人。

两人的婚姻在某一次冲突互殴之后收场，为时只有一年。

阿正先后有三次婚姻，有一次还娶了一个漂亮的模特儿，但女人对他的容忍度似乎都不超过一年。

第三位甚至申请了保护令，让他变成亲友口中的家暴男。



## &lt;&lt;不生气的技术&gt;&gt;

半年前，我在无意间看到阿正的新闻。

这一位当年意气风发的学长，因为嫌邻居太吵，半夜发生争执，把邻居打成重伤，被判了刑关进牢里。

唉！

年过半百，脾气还这么大，我忍不住为他叹息。

一个无法按捺住自己脾气的不定时炸弹，就算有些聪明才智，到头来还是惨淡。

也许你会说，不一定啊！

也有那种脾气很坏的董事长，平时开会一言不和，就会拿烟灰缸K员工，人家的生意也做得轰轰烈烈啊！

这当然是极少数特例，你一定要了解，这位企业家的成功，靠的不是他的脾气坏，而是他不屈不挠的意志力和精锐的判断力。

你看到的是他的刚硬处，没看到他的柔软处。

他对员工凶暴，但对客户则是百依百顺，有求必应。

你看到他在事业上的成功，但看不到他心灵上的空虚。

一个常常生气的人，即使他拥有很多财富，大家只能对他敬如猛虎，畏如蛇蝎，并不想要跟这样的人做心灵上的沟通。

你可以有脾气，但绝对也要懂得，发脾气像钉钉子，钉过必留痕迹。

你钉别人，别人钉你，冤冤一定相报，人生在负面情绪中消磨殆尽，没有人能长久爱你，到老徒留叹息。

（摘自 第一部分 为什么不要生气？

）生气时怎么办？

想象他是一只疯狗 生气时怎么办？

想象对方只是一条疯狗，可以使你在愤怒时微笑；在碰到宿敌时，也可以拥有一种自在的雍容。

我再次重申，每个人都会生气。

有些怒气会有建设性的意义，有些则具有毁灭一生的可能。

愤怒是一艘很难驾驭的船，但它到底是一艘船，决定载舟覆舟的人、掌舵的人，是你。

我有一个道听途说的想象法，常能有效地化解我的愤怒（如果我在愤怒时还想得起它的话），那就是“疯狗的比喻”。

弟子问得道高僧，他觉得贪嗔痴中，嗔字他最难克服，要如何处理自己的愤怒？

得道高僧反问弟子：如果你是一个长途跋涉的旅人，在途中遇到一只疯狗，莫名其妙地对你狂吠，你会：一、绕过它，继续走自己的路。

二、趴下来，也对它狂吠。

相信，连小一的学生都会明白，“一”才是理性的选择。

“然而，在日常生活中，我们通常选择的是什么？”

”每次我在演讲时这么问，听众都会露出会心的微笑，很多人很诚实地说，没错，我们都选“二”。

“而且，我们不但对它狂吠，还企图咬它一口，看它厉害还是我厉害，对不对？”

”很多人都点头。

因为愤怒，我们会有某种报复心。

报复并不会让我们尝到任何甜头，但我们总是忍不住反击，即使这种反击损人不利己，且降低了我们自己的人格。

当你与一个人成敌，或企图报复一个人时，没错，不管你多么瞧不起那个人，你会不自觉地把自己拉到和他一样的水平上。

在办公室里、在家庭中，甚至在拥挤的车阵里，或许就在你游山玩水的时候，我们都曾遇到那么一只狂吠的狗。

那只疯狗，有时是陌生人，有时是你最亲爱的人。

不是每只狗的吠叫都值得响应，其实，事后冷静想想，一千只狗中大概有九百九十九只不值得回应，其中唯一值得回应的狗吠，是由你的亲人发出的。

## &lt;&lt;不生气的技术&gt;&gt;

遇到亲人发出狂吠，绕道而行，冷漠处之绝非好方法，但我们并不需要以狂吠来响应它，它或许只需要你拍拍头，好好安慰或安抚它。

想象它只是一条疯狗，可以使你在愤怒时微笑；在碰到宿敌时，也可以拥有一种自在的雍容。

毕竟，没有人能控制你的脑袋，也无人可以得知你在想什么，不是吗？

（摘自第二部分 生气时怎么办？）

除了生气，你可以……最高明的反击除了生气，你可以像林肯一样，用温柔有力的方法，把对他恶意的攻击，化为最有力的盾牌，让特意飞向自己的矛，转向飞回展开攻击的那个人。

阶级观念，每个世代、每个国家都有，只是或明或暗而已。

林肯总统以鞋匠的儿子当选总统，让许多自认为出身上流社会的参议员感到羞辱。

某次，他前往参议院演说，开讲前一位议员站起身来呛声：“林肯先生，不管你要说什么，我希望你记住，你只是一个鞋匠的儿子。

”席中，有人笑了。

很多人脾气不错，容忍度也很大，但绝大多数人都不能忍耐别人侮辱到自己的上一代。

其他参议员静待好戏上场，但林肯并没有不高兴的表情，反而落落大方地说：“谢谢你提起我的父亲，我会记得你的忠告，我永远是鞋匠的儿子。

我也知道，我当总统永远无法像我父亲做鞋做得那么好。

”这是一个流传许久的小故事，足以让人佩服林肯的机智与度量。

林肯是一个非常有度量、非常能容忍挫折的人。

少年的他只上过一年多学校，做过乡村邮差、劈木材学徒等工作，如果不是因为他有坚毅不拔、不动如山，又知其不可而为之的个性，他不会成为美国历史上最伟大的总统。

如果你像林肯一样，连对自己出身的攻击都可以四两拨千斤，反败为胜，你大概也有当伟人的资质，也有本领去竞选总统。

问题在于，林肯内心里应该是这么认为的：你充满优越感地攻击我的出身，你应该为自己的粗鲁感到可耻，该觉得丢脸的不是我。

林肯用的是非常温柔有力的方法。

虽然明白对方带着恶意鄙视他，但他坦然接受了鞋匠之子这个事实，并且把本来对他不利的出身，化为最有力的盾牌，让那支特意飞向自己的矛，立刻转向飞回展开攻击的那个人。

面对蓄意的攻击，你可以对自己说：“他的攻击只表示他自己素质不够。

”（这样的话若说出口，保证引来更大的冲突，但你在心里讲一百遍，也不会有人听见。

）一个习惯鄙视别人的人，本身一定有非常自卑的地方，才会在口头上用他自认为很强的部分，来跟别人做比较。

对于自身修养有问题、观念有偏差的人，你大可不必理会，面红耳赤地想辩到赢，很难不越辩越动怒，其实一点用也没有。

我曾经写过一个故事：大学毕业后，我运气不差，进入一家当时算是很不错的报社，老板立刻就委我以重任，让我编辑重要的版面。

一位和我资历差不多的新进员工阿香，则担任数据管理员。

某天我进数据室找数据（当时还没有google），我问在资料室闲闲没事的阿香，某个名人的资料放在哪里？

她指着最高一层的资料架说：“在那儿啊！”

看来要找到数据，眼睛还要大点才行。

”她在笑我眼睛小吗？

我的眼睛确实不大，和她比起来，应该只有一半吧！

她真的是有一双巨大的金鱼眼喔！

“喔，放得好高。

”我跟她借椅子。

她冷笑道：“看来要找到数据，还得长高点才行。

”我猜，她应该是在笑我矮。

## <<不生气的技术>>

拿到资料后，我下了椅子，很从容地跟她说：“还好，智商并不和眼睛大小及身高成正比。

”我心里还有更毒的一句话没讲出来：“看来，你若想走出资料室，智商得高点才行。

”当时我觉得自己打赢了这场辩论赛。

不过，现在想想，少年的我真是盛气凌人啊！

伶牙俐齿对我在职场上并没有帮助，过去的我常因为口快而得罪人。

还好，后来我和阿香并没有因此反目成仇。

慢慢混熟之后，我才知道，阿香刚开始看我不太爱笑，就认定我很骄傲，所以才出言攻击我。

说穿了，大家误会一场。

她也宽宏大量，并没有太计较我反击中很恶毒的嘲笑。

正面攻击你的人，最大的目的，就是要你生气，要你暴跳如雷。

聪明的你，最好别中计，不中计就赢了。

（摘自 第三部分 除了生气，你可以……）

## <<不生气的技术>>

### 编辑推荐

《不生气的技术》编辑推荐：11招化解怒气的秘诀，让愤怒随风而去。

7种变愤怒为力量的技巧，智取才是王道。

台湾诚品、金石堂、博客来书店销售冠军！

“台湾畅销书天后”吴淡如最新作品！

看吴淡如分享自身经验，化愤怒为行动力，学会比生气更高明的反击。

献给你，献给我，献给不懂得如何正确对待怒气的所有人。

《不生气的技术》分为“为什么不要生气？

”“生气时怎么办？

”“除了生气，你可以……”三个部分，用最为亲切、优美的语言，将不生气的技术娓娓道来。

内附极为可爱的卡通彩图，加赠雅致的“不生气”卡片，让你在莞尔一笑之余，还能写下点点感悟，从而更好地理解和学习“不生气的技术”。

<<不生气的技术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>