

第一章 你為什麼變成一座情緒化的活火山

理性是人類的智慧之光，但大部分人很難保持理性，總是被自己多變的情緒牽著鼻子走。脾氣不好的人，好比是一座活火山，隨時都可能因為某些微不足道的事情而爆發。他們可能有著不錯的能力，做事也非常努力，但就是不能控制好自己的情緒。結果，不少本來能處理好的事情，就被湧上頭的負面情緒給攪亂了。

每個人都有自己的小情緒，但並不是每個人都會養成壞脾氣。關鍵還是看個人控制情緒的能力如何。好脾氣者能調整好情緒，而壞脾氣者卻總是情緒失控。壞脾氣的養成，一方面與先天的性格有關，另一方面在很大程度上是因為外部環境的影響。急性子的人，愛焦慮的人，看問題悲觀的人，太好面子的人，狂妄自負的人，都容易脾氣暴躁。而那些本來性格溫和的人，在外部壓力過大時，也可能變成令你瞠目結舌的壞脾氣者。儘管人的性格不容易改變，但壞脾氣者還是可以透過不懈的努力把動輒爆發的活火山變成休眠火山。

同樣的情緒，用錯誤的方式表達出來，就體現為壞脾氣，用和善的方式表達出來，就是所謂的好脾氣。壞脾氣的根源是人們對自身力不從心的痛恨。所以想要避免自己變成情緒化的活火山，就得學會以妥善的方式來排解自己的負面情緒。人的情緒受到多種因素影響。當我們對相關因素有足夠的瞭解時，就可以對症下藥，想出管理情緒的辦法，從情緒的奴隸變為情緒的主人。

我們的壞脾氣是先天就有的嗎

◆30 秒自我定位

你認為自己的壞脾氣是怎麼來的？

- A · 與生俱來的本性
- B · 被家人慣出來的
- C · 被他人氣出來的

俗話說：「江山易改，本性難移。」這句話給不少想養成好脾氣的朋友潑了冷水。假如無論怎樣努力都沒法扭轉本性，那麼壞脾氣難道就改變不了嗎？

所幸的是，答案是否定的。告訴大家第一個好消息——這個世界上不僅有「本性難移」的案例，也同樣存在「洗心革面」的案例。人並不是一成不變的。若有特殊的際遇或在特殊的環境下，那些平時處於弱勢的次要性格成分就可能轉變成主要性格成分。比如，一個「好好先生」在忍無可忍的情況下，會變成壞脾氣者。又如，一個動輒發火放炮的性格暴躁者，經歷了一次慘痛教訓後，就變得慈眉善目。

《灌籃高手》裡湘北高中籃球隊教練安西光義，是個人稱「白髮佛」的和藹大胖子。無論是被狂熱的女追星族幾次意外地推下樓而骨碌滾，還是被主人公玩弄自己那充滿彈性的雙下巴，抑或是看到自己的隊員在賽場上夢遊，都沒有發脾氣。要麼是面無表情的淡定臉，要麼「哈哈」地笑，給大家留下了和藹可親的印象。

實際上，安西教練當年根本就不是個慈祥的老爺子，而是動不動就朝著隊員大吼大叫的魔鬼教練。他曾經以訓練嚴苛著稱於體育界，他最寄予厚望的弟子甚至為了逃避魔鬼訓練而遠走美國，最終客死異鄉。這個悲劇是安西教練一生的痛，也正是這件事促使他洗心革面，從暴躁嚴厲的「白髮魔」變成了修養極佳、不發脾氣的「白髮佛」。

也許你會說這只是文藝作品虛構出的角色，當不得真。但藝術源於生活，生活的複雜多樣遠比經過提煉的藝術作品更超乎人們的想像。歷史上的確有人把自己多年來的壞脾氣徹底改掉了。

美國一代石油大王約翰·D·洛克菲勒，就差點被自己的壞脾氣毀掉。他在 53 歲以前滿腦子就只有賺錢，為此幾乎放棄了一切休息和娛樂，還常常因此陷入焦慮不安的糟糕狀態。

比如，有一回，他托運了價值 4 萬美元的貨物，這船要經過五大湖的航線。為了節省 150 美元的成本，洛克菲勒沒有投保。有句俗話叫「怕什麼來什麼」，在當天晚上，一場暴風雨席捲了伊利湖，船上的貨物面臨嚴重損失的風險。

次日早上，合夥人加勒上班時看到洛克菲勒正在辦公室裡焦急地走來走去。洛克菲勒緊張得渾身發抖，對他說：「看看現在能不能馬上到保險公司投保。假如不行的話，一切都太遲了！」於是加勒急忙匆匆趕去城內的保險公司，為那船貨物辦理了保險。

然而，加勒回到公司時，洛克菲勒的表情比之前更加沮喪了。因為剛才恰好來了一封電報，電報上說商船已把貨物卸下，沒有受到暴風雨的影響。這本來是好事，但已經是百萬富翁的洛克菲勒心痛自己「浪費」了 150 美元的投保費。他沮喪得沒法繼續工作，不得不回家躺下休息。

本來是一件可以鬆口氣的小事，洛克菲勒卻情緒失控到無力工作，可見他的情緒調節能力有多糟糕。

這種壞脾氣嚴重摧殘著洛克菲勒的身心健康。據傳記作家約翰·溫克勒回憶，洛克菲勒在 53 歲那年，身體差到沒法吃正餐，只能靠少許餅乾和酸牛奶充饑，模樣簡直跟木乃伊沒什麼兩樣。忍無可忍的醫生逼著洛克菲勒在金錢與生命之間做出取捨，並

為他定下了三條鐵律。其中第一條就是「不為任何事煩惱」。

從此以後，洛克菲勒痛改前非，開始安心養病。他反思了過去的種種行為，改正了很多不良習慣，熱心慈善事業。最重要的是，他不再為小事情煩惱焦躁，不再動不動就情緒失控，從壞脾氣變成了好脾氣。這個轉變帶來的最大收益是，洛克菲勒從死亡線邊緣重新振作起來，壽命比大家預測的還多出了整整 45 年。

由此可見，壞脾氣並不是完全沒有救，關鍵是你肯下決心改正。接下來，我告訴大家第二個好消息——情緒是先天的，但壞脾氣是後天的。

心理學家指出，任何行為都是情緒的結果，任何態度都是情緒的衍生品。無論你是態度友善的好脾氣，還是態度惡劣的壞脾氣，都脫離不了情緒的支配。

情緒的「情」，實際上反映了你與外部環境之間的利益關係。當你的心愛之物丟失時會感到悲傷，當你做一件事失敗時會感到沮喪，當你的正當利益被他人無理搶奪時會感到憤怒，當你茫然不知所措時會感到抑鬱……這些負面情緒反映的是你不同類型的利益受損所帶來的痛苦。正面情緒的誕生源頭也是如此，只不過它反映的是你利益增加的情況。

情緒的「緒」則體現了我們對「情」的體驗程度。我們對利益關係的認知，在很大程度上會影響我們的情緒以及衍生行為。

美國社會心理學家利昂·費斯廷格認為：「當人的行為與態度產生矛盾時，態度將改變，與行為保持一致。」比如，怨氣就是我們因為沒有得到自己想要的利益而產生的壞情緒，抱怨就是為了與這種壞情緒衍生的態度保持一致而引發的行為。比如，《莊子·齊物論》中所寫的一個著名的「朝三暮四」的寓言，其實暗藏的就是這個原理。

儘管每隻猴子每天分到的橡果總數都是七，但早餐和晚餐的食量有差異，所以具體需求就有微妙的不同。猴子不想在早上吃不飽，所以紛紛抱怨「朝三暮四」的方案。雖然「朝四暮三」方案的分配定額總量不變，但滿足了猴子們想在早上就吃飽的利益訴求。猴子們對利益的認知發生了變化，以為對自己有利，所以轉怒為喜。

從這個意義上說，我們雖然受先天的情緒支配，但也可以運用理性思考來調整情緒。其中關鍵是改變對利益關係的認識。因為情緒的本質是人對利益關係的認識。好情緒源於內心做出了獲得福利的判斷，壞情緒源於內心做出了利益受損的判斷。也就是說，不改變對利益關係的判斷，就不可能真正改變情緒。

在生活中，我們經常能遇到某人轉怒為喜的情況。這個情緒轉變的過程，就是認

識轉變的過程。

漢文帝時期有位良臣叫直不疑，他為人正直寬厚，生得一副好脾氣。他做郎官的時候，有位同住一個宿舍的郎官休假回鄉，不小心把另一位郎官的金子錯拿了。金子的主人發現自己的錢不見了，誤以為是直不疑拿的，暴跳如雷地向他討要。直不疑沒替自己辯解，而是給失主同樣多的金子。數日後，那位休假的郎官歸來，把錯拿的金子還給了失主。丟金子的郎官意識到自己錯怪直不疑了，向他連連道歉。但直不疑對此沒有任何怨言。時人稱讚他為人厚道，漢文帝也因此提拔了他。

自己被冤枉了，誰心裡都不會痛快。直不疑當然也會產生不悅的情緒。但不悅歸不悅，他並沒因此說出怨言或做出針鋒相對的報復行動。因為直不疑信奉清靜無為的黃老學說，故而總是以榮辱不驚的態度來看待個人得失。他相信事情總有一天會水落石出，急於辯解只會越描越黑，而與人衝突結怨是得不償失，所以堅決不用亂發脾氣的辦法來處理情緒問題。

由此可見，好脾氣與其說是天生的本性，不如說是後天努力鍛煉出來的好修養。

我們無法切斷先天的情緒產生機制，但完全可以透過後天的學習與進修，樹立對人情世故的正確認識。壞脾氣的人往往是以狹隘的眼光看待利害問題，而好脾氣的人則能眼界開闊。安西教練與洛克菲勒從人人忌憚的壞脾氣變成人人親近的好脾氣，說穿了是因為自己的世界觀發生了根本改變，從而不再讓負面情緒主宰自己的心靈與理智。

也許你天生性格急躁，喜歡焦慮，容易變得歇斯底里，但只要下決心按照正確的方法來重塑自己，還是有希望克服先天的性格弱點，養出令自己都感到驚喜的好脾氣。

◎3 分鐘自我調節

1. 不要輕信「本性難移」的經驗之談，關鍵是自己要下決心養成好脾氣。
2. 情緒源於對利益關係的直覺反應，可以透過改變價值觀來調整情緒。
3. 學會以開闊的眼界看問題，脾氣才能越變越好。
4. 天生性格溫和友善的人，也不能忽視對自身修養的提高。
5. 天生性格急躁易怒的人，也不要放棄努力。

一切壞脾氣都是無力感與無助感的化身

◆30 秒自我定位

以下哪種情況最讓你感到難過？

- A. 心有餘而力不足的時候

B·清楚癥結所在但投鼠忌器的時候

C·明知不可為而為之的時候

在順境之中，人性中的種種美好都能得到充分體現。然而，人在逆境之中會暴露出各種各樣的缺點，甚至會出現平時隱藏得很深的惡性。逆境可以讓一個人從溫和的「好好先生」變成暴躁的「火爆浪子」。因為，我們在逆境中很容易被無力感與無助感所吞沒。而這恰恰是引發情緒失控，讓人心態失衡的根源。

孔夫子到七十歲時才修煉到「從心所欲，不逾矩」的境界。在很多時候，他也有煩惱。

有一天，孔子在家裡閒坐。子貢進來時看到老師愁容滿面，但不敢直接問原因，於是出來把這事告訴了顏回。顏回就邊彈琴邊唱歌，孔子聽到後果然把他叫進屋裡。

孔子問：「回，你為何獨自快樂？」

顏回反問：「夫子又為何獨自憂愁？」

孔子說：「我先聽聽你的說法。」

顏回說：「老師曾經說，做人應該樂於順應自然，知曉命運規律，於是就不會再有憂愁，這便是我獨自快樂的原因。」

誰知孔子聽了這話不但沒有感到欣慰，表情反而變得淒然。他想了想說：「這是我以前的觀點，請以我今天的觀點為準。你只知道樂於順天應命而沒有憂愁的一面，卻不知樂於順天應命依然有很多憂愁的另一面。修身養性，聽從命運安排的貧富貴賤，明白生死不由自己做主的道理，從而不讓心神被外界的事物所擾亂。這就是你所說的樂於順天應命而沒有憂愁的一面。此前我整理《詩》《書》，修訂《禮》《樂》，準備憑藉《詩》《書》《禮》《樂》來安定天下，澤被萬世，而不僅僅是提高個人修養與治理好魯國就心滿意足了。但是，魯君與群臣越來越不顧禮法，仁德在一天天衰敗，人心也日益刻薄。我的學說如今在一個國家都還行不透，又怎能確保對全天下與後世子孫產生積極影響呢？我現在才想明白，《詩》《書》《禮》《樂》對於平定亂世沒有什麼用處，卻又想不出改良的辦法。這是令樂於順天應命的人感到憂愁的事情。儘管如此，我還是想透了一些道理。我們所說的樂於順天應命並不是古人說的順天應命。沒有刻意地尋求快樂，沒有刻意地探求真知，才是真正的樂與真正的知。故而沒有不快樂的事，沒有不知道的事，沒有不憂愁的事，沒有不能做的事。《詩》《書》《禮》《樂》又喪失了什麼呢？又何必改革它呢？」

顏回聽完老師的感慨後，朝著北面拱手作揖道：「學生也明白了。」他出來後，把孔子這番話告訴了子貢。子貢一臉茫然，回家廢寢忘食地沉思了整整七天，以至於變得骨瘦如柴。顏回聞訊後又去開導他，這才讓子貢回到孔子門下。從此以後，子貢

一生也沒停止彈琴唱歌與誦讀詩書。

顏回安慰孔子要順天應命，也就是俗話說的「做人開心就好，不要想太多」。但孔子指出，這只是生活的一面，並不能解決真正的煩惱。

實際上，孔子的憂愁來源於對自家學說對社會的能效產生了質疑。多年來，他致力於恢復西周的《詩》《書》《禮》《樂》，以結束天下紛爭的亂象。奈何天不遂人願，孔子的學說脫離了社會發展需求，所以世人只尊重其學問而不肯真正推行其主張。這讓孔子感到非常挫敗，心中充滿了無力感與無助感。

不過後來，孔子也想透了。他原先是把《詩》《書》《禮》《樂》當成了治世的工具，所以遇到工具失靈的問題時就愁眉苦臉，快樂不起來。而經過這事以後，孔子不再費心去考慮怎樣改良自己那不合時宜的學說，而是以更純粹的求知心來看待《詩》《書》《禮》《樂》知識，不再將其視為工具。這個觀念轉變後，孔子心中的糾結就消失了。他再也不為自己無法平定天下而煩惱。彈琴唱歌就是彈琴唱歌，誦讀詩書就是誦讀詩書，不讓這些愛好背負過於沉重的意義，也不刻意追求形式上的快樂。放下了執念後，一切都順其自然，反而令長期以來的凝重心情真正放了個假。

當我們的力量不足以解決問題時，就會感到無力與無助，容易出現情緒失控的狀況。

壞脾氣的人正是因為事事不順心，所以越來越煩躁，最終也破罐子破摔（意指罐子已經破了，又往破里摔。比喻有了缺點、錯誤或受到挫折以後，任其自流，不加改正，或反而有意朝更壞的方向發展。），以逃避自己無力解決問題的現實。不過，如果能找出辦法克服負面情緒，壞脾氣的人也許能一改過往缺失，刷新自己。

唐朝時益州有兩個親兄弟，因家事糾紛而積怨深重。當地官府多年來一直沒法斷清這樁兄弟相爭的積案。韓思彥奉朝廷之命巡查益州時得知此事，決定親自出手調解。

這一天，兩兄弟又在公堂上爭訟。韓思彥卻下令讓廚師端上一杯牛奶，要求兄弟二人面對面喝下。兄弟倆喝奶的時候，不約而同地想起了二人都是吃同一個母親的奶水長大的，頓時明白了韓思彥的良苦用心。二人抱頭痛哭，多年的積怨也煙消雲散，當場撤訴，和好如初。他們感激地對韓思彥說：「我們兄弟是邊遠地區的粗鄙之人，不懂得兄友弟恭的大義。感謝大人用兄弟共乳的辦法讓我們真正意識到了手足之情的可貴。」就這樣，韓思彥只用了一杯奶就解決了一樁數年未解的爭執。

人是會變的。這個變化既包括成長，也包括退步。當一個人無力擺脫困境時，就會產生壞情緒。如果一直這樣下去，就會對自己完全喪失信心，淪為除了壞脾氣什麼都不剩的自暴自棄者。反之，若能不斷提高自己的能力，找出攻克難關的辦法，就

能擺脫壞脾氣的控制。

英國軍事家蒙哥馬利元帥的母親是個脾氣暴躁的人，對他非常不好。有一回，蒙哥馬利不小心打破了母親很喜歡的一個金魚缸。他母親冷冷地說：「伯納德，你將來什麼也做不成，做不來。」

開朗頑皮的少年蒙哥馬利被母親這句詛咒震驚了，從此變成了一個謹小慎微的人。但所幸的是，他並不相信自己註定碌碌無為，而是透過不懈的努力成長為二戰名將。

他晚年回憶道：「我可以說我的童年是不幸的，這種不幸完全來自我的母親，在她眼裡，我什麼也做不成。可是，我的母親只說對了一半，我童年吝嗇的母愛所帶來的世人對我的嘲笑、蔑視的刺激，使我擁有了堅韌不拔的意志和天賦的智慧，否則我不會成為後來的蒙哥馬利。」

蒙哥馬利臨危受命，出任英國第八集團軍司令。在此之前，英軍屢屢被綽號「沙漠之狐」的德軍名將隆美爾擊敗，士氣極其低落。蒙哥馬利一到任就大刀闊斧地整頓軍隊，把第八集團軍重新塑造成了敢打敢拼的精銳之師。與此同時，他還精心布置了周密的作戰計畫，在阿拉曼戰役中戰勝了不可一世的隆美爾。

有趣的是，在阿拉曼戰役剛打響的時候，隆美爾指揮軍隊在半夜襲擊英軍陣地。英軍官兵們都對老對手嚴陣以待，非常緊張。第八集團軍參謀長德·甘岡急忙把這個消息彙報給正在睡覺的蒙哥馬利。誰知蒙哥馬利只淡淡地說了一句：「好極了，不能再好了。」就倒頭又睡。他那超常穩定的心理素質，讓英軍官兵相信自己的司令官是胸有成竹的，於是按照事前部署勇敢作戰，最終成功擊退了從未戰勝過的老對手。

蒙哥馬利的故事，與我們看過的無數熱血勵志片差不多是一個套路。

主人公為自己的弱小無力而感到羞憤傷心，從而踏上了曲折的自強之路，不斷提高自己的實力，擺脫有心無力的心理陰影。之前在遇到重大挫折時，主人公會悲觀失意，會大發脾氣，與隊友們產生裂痕。好在主人公最終選擇振作起來，在眾人的幫助下，領悟人生真理，突破自己的瓶頸。從此以後，不但性格比過往更加完善，前途也雲開霧散，一片光明。

所以說，這個世界上所有的壞脾氣，都源於無力感與無助感。當你胸有成竹的時候，精神總是高漲的，不會煩躁難安；當你遊刃有餘的時候，心態總是平和的，不會發火失態。從這個意義上說，改掉壞脾氣的實質就是克服你心中的無力感與無助感。

◎3 分鐘自我調節

- 1 · 不要為自己的無能為力而焦躁，成長是一個欲速則不達的過程。
- 2 · 當心有餘而力不足時，該做的不是責備自己，而是錘煉自己。
- 3 · 知恥而後勇永遠比破罐子破摔更有意義。
- 4 · 做好充分的準備才能胸有成竹，輕鬆自若。
- 5 · 把心中的無力感與無助感當成自己奮鬥的動力。