

【自序】每一種怒氣都有一致的本質	004	13. 健康生氣的絕竅	088
第一部 為什麼不要生氣？	010	14. 就讓氣隨風而逝	096
1. 愛生氣的代價超乎想像	012	15. 讓你生氣的人永遠存在	104
2. 玉石俱焚，太不值得！	018	16. 別跟他纏鬥下去	108
3. 女人更不該發脾氣	026	17. 怒氣也需要時間管理	112
4. 遷怒使你人際破產	033	18. 不關你的事，就別氣啦！	118
5. 小不忍則亂大謀	040	19. 趁早切斷情緒牽連	124
6. 不動氣者得天下	048	20. 怒氣是一張藏寶圖	129
7. 不生只對自己不利的氣	054	21. 不要找自己麻煩	137
8. 螞蟻大的小事別生氣	058	第三部 除了生氣，你可以…	144
9. 憤怒的人是帶原者	062	22. 化悲憤為力量	146
10. 愛情也會被氣死	068	23. 最高明的反擊	154
第二部 生氣時怎麼辦？	076	24. 預防勝於治療	160
11. 想像他是一隻瘋狗	078	25. 解決問題比生氣有用	168
12. 他不是針對你	084	26. 消氣另有好方法	176
		27. 復原力越好越成功	182
		28. 先改變自己	188

〈自序〉

每一種怒氣都有一致的本質

對目前的我來說，出國這件事，並不只是旅行而已。

這些年來，獨自出國時我通常會做一件事。

講嚴肅一點，就是自我審查、自我反省。

不，不要看得那麼嚴重。像我這麼一個對待自己算滿寬鬆和體諒、律己不太嚴的人，自我審查絕對不到自我批判的地步，只是因為換了地方，有了比較空白的時間，可以回過頭去，客觀的看發生的某些事情。有時，因為你已經脫離了原來的軌道，可以更心平氣和的回顧發生過的一切，從負面的事情中汲取正面的價值。有些事，想通了它就沒事了。

所以，即使是短短幾天的旅行，身體非常疲憊，精神也常變得很飽滿。

一個人，沒有雜務纏身，我的腦袋會比較清明而敏感，對自己情緒的變化也比較覺知。

這一天，我一個人從大阪關西機場回來。

我本來心情很好的。

關西機場四樓是出入境大廳，三樓是一個巨大的購物商場，裡頭有各種日式土產店，也有無印良品和UNIQLO等。我沒時間購物時，常在這裡把東西一次買足。

我買了一盒相當昂貴的神戶布丁禮盒，打算帶給我的寶貝吃。

她還是個幼兒，非常喜歡布丁。一個布丁禮盒裡只有四個小布丁，每個不到二百CC容量的布丁，就要台幣一百多元。

我心想，她一定會很開心吧！過海關時，我把布丁塞進電腦包裡。

我的電腦包在過X光時過了三次，還無法通過。

「我可以打開它嗎？」瘦小、帶著非常深度近視眼鏡的海關，十分有禮貌的說。

「請便，」我心想，不過是電腦和布丁嘛！我不是恐怖份子，你高興怎麼檢查都可以。

我以為是電腦的問題，他該不會以為我的電腦裡，藏著什麼會引發炸彈的程式吧！

他詳細的檢查每一樣東西，由於他的近視度數很深，幾乎把頭埋進了我的袋子裡。他很遺憾的拿出了布丁：「這個不能夠帶，很抱歉，我必須沒收它。」

「為什麼？」

「那是水。」

「那不是水，是布丁，」我說。我當然明白依據法規，不可以帶水過海關。

「其他的東西都可以，就是這個不可以。」

「這是在機場買的，我連包裝盒都沒拆開吔，」我說：「你們不認識這個神戶布丁嗎？」

「我知道，但是不能帶。」

「好吧！」我無奈的攤開手，聳聳肩。他也做了同樣的動作。

其實，我不只攤手聳肩，我還瞪了他一眼。

喔！不只如此，其實，我心裡還罵了一句髒話：〇〇X X……寫出來可能會引發國際糾紛，還是不說為妙。文言一點來說，就是很討厭這種不知變通、矯枉過正的官僚。真討厭，我可愛的小寶貝吃不到神戶布丁了。

過了海關，我發現自己在生氣，氣得東西南北都分不清，必須要深吸一口氣，才想起來下一步應該是要尋找登機口，在二十分鐘內登機。

有三秒鐘的時間，我很衝動的認為，我美好的旅行給這個敗筆破壞了。哼！我為了你們震災努力的捐款，而你們竟然沒收我的布丁！他們竟然把布丁視為炸彈！

等我深吸了三口氣之後，我開始問自己：「這件事有這麼嚴重嗎？」

其實——不過是——布——丁。

我為什麼要為布丁生氣？我開始問自己，我可以怎麼想才不生氣？

有幾個想法在一分鐘內出籠了：

一，布丁——代表卡洛里，少吃一個，我可以少胖一點。

二，發生倒楣的小事，其實是來消災解厄的。小損失是上天為我消災，小損失賺大錢（自我催眠）。

然後，我幻想著那個帶深度近視眼鏡的海關，偷偷藏了我的布丁，在夜深人靜時，津津有味吃著我的炸彈布丁的樣子。我噗嗤一聲笑了出來（呵！別當真，這只是我運用想像力的栽贓法），此時，我的怒氣消了八成。

回國後，我跟朋友說了這件事。在航空公司工作的朋友一點同情心也沒有的說：「是妳自己笨嘛！水和膠狀物本來就不能帶上飛機的。」

「那他們機場就不要賣布丁啊！」我說。

「妳這個人很盧吔，那機場也不能賣水喔？」

好吧！好吧！是我無知。

當發現這件事其實是我的錯時，我反而得到最大的釋放。好吧！本來就是我的錯，不是他們故意為難我。

許多難以化解的仇恨，其實都起因於我們認為：他們故意為難我。

如果這個地雷可以消掉，那社會版上兇殺案可以少很多，朋友也不會起紛爭，親人也不會有誤解。

其實，所有怒氣都有一致的本質。

話說，為什麼我覺得有必要寫一本「不生氣的技術」的書呢？這本書，最基本的出發點，其實是寫給自己看的。

大家都以為我是EQ不低的人。

只有我知道，我是個天生很有脾氣的人，常為小事抓狂，常在心裡罵髒話，常找自己麻煩。如果沒有那些後天的自我對話訓練，我大概會變得「生人勿近」、一無是處，只能像隻在下水道裡狂奔的老鼠。

至今我還是很有自己的脾氣，只是已經學會，如何不讓憤怒把自己變成一個不定時炸彈。

是的，我，我們，都需要不生氣的技術。

第一部

為什麼不要生氣？

只要是人，一定會生氣。

但是憤怒會蒙蔽理智，發洩憤怒的代價，
往往超出你的想像，可以讓生命中的百寶箱，
因為不值得的人或東西，毀於一夕。

1. 愛生氣的代價超乎想像

為什麼不要生氣？
追求一時暢快的代價，
是花很多時間收拾遺留的副作用。
得不償失。

每個人都會生氣，就算是脾氣很好的人，在遇到讓他不舒服的事情時，也多半會在心裡咒罵幾句。但有些人就是修養好，不會讓你聽到他的咒罵聲，因為他知道，憤怒發作之後，或許會產生一時的暢快感，但之後的副作用，往往要花很多力氣收拾。

發洩憤怒的代價比你想像中大。

阿正是我台大的學長，他的一生絕對是波濤洶湧的武俠故事。

父母在他小時候就離婚了，他跟脾氣暴躁的母親同住。媽媽對他期望很深，卻常用十分暴烈的方法管束他。青少年時期，他開始逃家逃學，加入幫派。

母親曾經為了不讓他出門，把他關在浴室裡，還牢牢的用木

條將廁所的門封起來。他則不惜打破小窗戶，從三樓沿著水管往下爬，因為他老早跟幾個朋友約好要去為某人尋仇，不去就不是兄弟。

少年時，他的綽號叫做「黑蝴蝶」。他曾經持小刀，一個人殺退了五個帶著傢伙的混混，在往後一生中，此事一直是他津津樂道的傳奇。

高中根本沒唸完，他只是中輟生。在十八歲那年，有件意外扭轉了他的人生：某天早晨，他的結拜兄弟被人發現躺在乾涸的大水溝裡，老早沒了氣息。

他這個兄弟逞兇鬥狠，家人老早和他斷絕關係，只有阿正為他處理後事。

阿正忽然警覺，如果他再混下去，有一天躺在水溝裡的人一定是他。他決定洗心革面，自幼天資聰穎的他，苦讀了一年之後，竟然考上台大。

那個年代能夠考上大學已經很厲害，一個高中沒唸完的傢伙考上台大絕對是個傳奇。他的母親喜極而泣，連久未謀面的爸爸，都

「召見」了這個兒子，給他大紅包獎勵。

阿正的人生改變了。大學畢業後，長得英俊挺拔的他，很快的在一個大家夢寐以求的大公司找到工作。他做起事來，也是拚命三郎。

前半段是一個浪子回頭的故事，但阿正後來的人生並不順利。

問題就在於，他是一個很有脾氣的人。而他的脾氣，像不定時炸彈，心情好的時候，非常好相處；但心情不好的時候，只要臉一沉，很容易就跟人發生衝突。有一次，他和某個讓他覺得「精神有問題」的A同事一言不和，竟然拿起菸灰缸就丟過去，當場砸中A的臉。那人起身要打他，他也起身應戰，當場全公司雞飛狗跳，連他的頂頭上司都出來抱住他的腰，戰爭才沒有爆發。

一陣勸阻，大家以為戰事平息了。沒想到半個小時之後，趁著阿正聚精會神處理文件之際，A悄悄拿了一張椅子，從阿正的背後攻擊。除了腦震盪之外，後腦勺還縫了十幾針。

他獨立做事時能力極強，但是沒有長官敢讓他當主管，升遷的都是別人。阿正因為懷才不遇，越來越鬱悶。

發生腦震盪事件後，升遷更加無望，阿正負氣離開了大公司，決定自行創業。然而，待慣大公司、脾氣又剛直的人，就是無法適應自行創業所需要的柔軟度。

在我看來，一個愛生氣的人往往有致命的弱點——他一定剛愎自用，因為他受不了別人忤逆他，只能順著他的毛摸，因而能夠跟他共存的，常是那些故意討好他的人；而故意討好他的人，往往是另有目的的人。以至於他在事業上常常遇到一些「可愛的騙子」，不管做什麼，都不順利。

心情不好，婚姻路也不會順遂。更何況，阿正的第一任妻子可不是什麼溫良恭儉讓的女人。人常常因惺惺相惜而心心相印，阿正的妻子和他一樣，也是個能力很強、脾氣很硬的人。兩人的婚姻在某一次衝突互毆之後收場，為時只有一年。

阿正先後有三次婚姻，有一次還娶了一個漂亮的模特兒，但女人對他的容忍度似乎都不超過一年。第三位甚至申請了保護令，讓他變成親友口中的家暴男。

半年前，我在無意間看到阿正的新聞。這一位當年意氣風發的

學長，因為嫌鄰居太吵，半夜發生爭執，把鄰居打成重傷，被判了刑關進牢裡。

唉！年過半百，脾氣還這麼大，我忍不住為他嘆息。

一個無法按捺住自己脾氣的不定時炸彈，就算有些聰明才智，到頭來還是慘澹。

也許你會說，不一定啊！也有那種脾氣很壞的董事長，平時開會一言不和，就會拿菸灰缸K員工，人家的生意也做得轟轟烈烈啊！

這當然是極少數特例，你一定要了解，這位企業家的成功，靠的不是他的脾氣壞，而是他不屈不撓的意志力和精銳的判斷力。你看到的是他的剛硬處，沒看到他的柔軟處。他對員工兇暴，但對客戶則是百依百順，有求必應。

你看到他在事業上的成功，但看不到他心靈上的空虛。一個常常生氣的人，即使他擁有很多財富，大家只能對他敬如猛虎，畏如蛇蠍，並不想要跟這樣的人做心靈上的溝通。

你可以有脾氣，但絕對也要懂得，發脾氣像釘釘子，釘過必留

痕跡。你釘別人，別人釘你，冤冤一定相報，人生在負面情緒中消磨殆盡，沒有人能長久愛你，到老徒留嘆息。



生氣卻不要犯罪，
不可含怒到日落。
——《聖經》