



## 第四章

# 改善自己，改变情绪

人们应该坚信自己是情绪的主宰，只有无条件地接纳自己、肯定自己，才会进一步改善自己、改变情绪。





## 第一节 人们经常把责任推给外界

人们经常逃避情绪责任

人们觉得情绪是外界引起的

人们喜欢说“一定”

人们给自己提出很多条件

### 人们觉得自己没办法控制

每一个人都应该替自己的所作所为负起全部的责任，但是有的人经常喜欢把责任推给外界，当把责任推出去的时候，他们自己就会变成一个没有尽责任的人，这是情绪管理的一个大问题。

每一个人都可以做自己的主人，但是有些人偏偏放弃了，他们宁可听别人的。有些人做错了事情，他们会说那是别人教自己的，不然自己是不会做错的；当闹情绪的时候，他们会说都是别人把自己气坏的，不然他们不会这样子。

到底要不要把责任推给别人？不推的话，就可能吃亏，尤其是当事情发生、碰到大家都喜欢推卸责任的时候，如果所有的人把错都推给一个人，只有那一个人承担，他就惨了。所以，现在大家是不敢认错，而

不是不认错。很多人告诉你，有错误的时候要勇敢地承认，其实是在害你。可是犯了错误以后也不能够全推给别人，因为推了以后你就害死自己。现在，有一个比较正确的做法，就是嘴巴上要推给别人，但是心里要承认自己的错误。当一个人做错事情的时候，如果他心里很清楚地知道这是自己的错误，而且下定决心下次不会再犯这种错误了，他的情绪就会比较平静；如果嘴巴上也把责任推给别人，心里也认为自己没有错，那他的情绪就不会稳定。

还有的人经常把责任推给脾气。有人常说他没有办法控制自己的脾气，所以只好这样做。其实人嘴上这样说可以，但是心里头一定要有相反的想法，心里要想着自己的脾气不改对自己是很不利的，一定要改。实际上，有些人是自己不想加以改变，而不是说无法改变。一个人只要观念一改变，他的整个脾气就会改变。有些人喜欢怨天尤人，说老天不公平，但他的心里想的却是：老天是最公平的，一个人会受到这样的折磨是活该。这样想的话，他就会改变。如果嘴上说老天不公平，心里也承认老天不公平，这个人永远也不会改变。

## 人们觉得情绪不好是由外力引起的

很多人都有错误的观念，认为人的情绪是外面给自己的刺激所激发出来的一个结果，认为自己的情绪变化是由外界引起的，事实上不是。人看到一件东西，有时候会很喜欢，有时候会不喜欢，情绪是变化的。一位先生第一次到女朋友家，女方妈妈问他吃饱了没有，他明明没有吃两口饭，但是就说吃饱了，其实他不是在做谎话，他真觉得饱了，因为这个时候，他的情绪是高度的兴奋，不像平时那样。

一个人既要向外看，也要向内看，这叫做内观，内观是很重要的。人们平时很难了解自己内部的变化，因为大家过分关注外界的环境。有的人不知道自己是怎么呼吸的，肠胃为什么会蠕动，为什么会忽然间脸红紧张，因为他们从来没有看看自己的内部，他们只注重外部的变化。



现在很多人觉得情绪不好，是没有办法控制的，因为环境在变化，而环境变化，是人所无能为力的。

比如你看到一个人生气，你就问他：“你怎么这么生气？”他会说：“都是他惹我的，他不惹我我会生气吗？”然后你去问另一个人：“哎，你怎么惹他生气？”那个人就会说：“我惹他？他不惹我就好了，我还惹他？”每一个人都知道是“他惹我”的，而没有一个人承认是“我惹他”的。

惹人生气的人很可能是无心的，他不觉得自己惹别人了，因为每一个人都有自己不得已的苦衷，立场不同，讲的话就不一样。比如别人向你买东西的时候问：“你这个价钱实在不实在？”你敢说“不实在，还有议价的空间”吗？你肯定说“实在实在，当然实在”。你去买西瓜，然后问卖西瓜的人瓜甜不甜，他会说不甜吗，说不甜谁买啊？他一定说“包甜”。人只要立场不同，讲的话就不一样，别人没有办法要求他，可是有些人经常把这些都抛开不谈，就认为是别人欺骗了自己，这说明他们对环境没有进行深入的认识。

真正的环境和人们想象的有很大落差，很多人经常生活在想象当中，不切实际。当有人发现自己的想象和实际有差距的时候，情绪就会不好。

## 人们拥有太多的“一定”

人们情绪非常不稳定的主要原因，叫做“一定”。其实世界上的事情没有什么一定的，偏偏有的人满脑子都是“一定”——一定要表现得好，别人如果表现比他好，他就受不了；一定要考一百分；一定要找个漂亮的妻子……凡是有“一定”的都是非常不可靠的。“我只要努力就一定会成功”，不可能。“我只要很仔细就不会犯错误”，不可能，再怎么校对，它都会有错字。因为校对好像秋天扫落叶一样，永远扫不干净。当一个人说自己派人把院子扫得很干净的时候，他就已经犯了很大



的错误，因为叶子还是在不停地往下落，院子里一定是不干净的。

一个人只要有“一定”的观念，他就会失望，情绪也会低落、不安宁。“我这次去，路上一定很顺利。”那是不一定的，假如遇到大雾天气，航班延期，或者火车上人太多，只买到了站票，没有位子坐，他肯定会一肚子火。一切都在变化，怎么可能“一定”呢？可是人从小就被灌输了“一定”的观念，所以情绪经常不安宁，这是人们的情绪负债。随着年龄的增长，人会慢慢了解，世上的一切都是不确定的，环境时时刻刻在变化，一切都是不一定的，而且都是相对的。

## 人们提出太多的条件

### 不能忍受生活中有挫折

家人不能生病，牙齿不能痛，头发不能掉，父母不能老，孩子不能摔跤……人对自己提出了很多条件。为什么不能生病、不能老呢？生老病死是每个人都要经历的事情。不过如果孩子得癌症了，家长的第一个反应基本都是：怎么会发生在我身上？怎么会发生在我的孩子身上？家长不能接受这个事实，是因为他对自己提出的条件太多了。

### 案例

有一个人去看医生，说自己的背很痛，医生说那里发炎了，吃点药就不痛了。病人说药力过了以后还是会很痛，他想把痛的地方换一个位置。医生说换在哪个位置，病人说换在医生的背上。

人们都希望别人受罪，都觉得自己不能够受罪。很多人都认为别人受折磨是一种磨炼，而自己稍微有一点挫折，就是老天不公平。一个人对别人与对自己经常是双重标准。



### 对不美好的事情会受不了

有很多人会说“我受不了”，特别是当他到了一个陌生环境的时候，他会觉得无依无靠，觉得吃的也不习惯，住的也不习惯。其实人应该学会“随遇而安”，到哪里就要适应哪里的环境。但是现在有人走到哪里就骂到哪里，走到哪里就发牢骚发到哪里，走到哪里都要跟别人起冲突。

有很多人到国外待了一段时间，回来之后就会觉得自己的国家这个也不好，那个也不好，觉得国外的月亮都比自己国家的圆。他们觉得自己从海外归来，是了不起的，是高人一等的，所以他们不能忍受现在的环境，不能适应人多的环境，不适应干什么都要排很长的队的现实情况……可是中国人这么多，没办法去和其他国家比。在美国，你在家经常看不到一个人，每个人住的家很大，而且房子之间的距离也很大，有时连人影都看不到，许多人都过得很寂寞。所以他们养成了习惯，一回家就把电视打开，因为这样做最起码可以听到声音；或者有的人会养条狗，如果实在找不到人说话就同狗说……这些情况都是不得已才存在的，而不是要以这个为荣。世界上没有一个地方的环境是让每一个人都能满意的，所以，到哪里就要适应哪里的环境。

### 别人一定要公平地对待自己

有人经常认为：“别人一定要公平对待我，否则这些人就是坏人，坏人就应该受惩罚。”那为什么别人要公平对待你呢？你有你的亲疏有别，他有他的亲疏有别。每个人的立场、标准和处境都不一样，没有理由要求别人一定要公平地对待自己。

## 人最可靠的是改变自己

人们把责任往外推，是没有用的，没有人会因为别人把责任推给



他，他就承担责任，推只是个过程。一个人只有心里承认自己的错误，才有实质上的效果，才会很快改正错误。“自行车为什么丢了？因为小偷太厉害了”，如果你一直这样想，你永远守不住你的车。你即使骂小偷骂得很难听，他也听不到，照样会偷你的车，他不会改的。其实，车丢了之后要先作自我检讨：我太大意了，我认为我几分钟就出来，所以没有上锁，以后不可以这样。但是你嘴上可以骂：小偷可恶，别人不偷专偷我的。这样可以减少一些心理压力。但是如果一个人把责任全部往外推，只能是减少了自己的压力，不能解决所有的问题。只有真正改变自己，他才有办法得到好的效果。

但是现在人们喜欢把责任推给外界，喜欢怨天尤人，认为自己没有办法控制事情的发生和发展，所以情绪始终不得安宁。如果一个人把“怨天尤人”变成习惯，自己也不愿意做自己的主人，那他一辈子情绪都不会安宁。

人最可靠的是改变自己，而不是改变别人，但是有很多人都在走那种没有用的路子，老想要改变别人。比如最常见的“望子成龙”、“望女成凤”，父母总是希望自己的孩子能比别的孩子厉害，所以，他们拼命按照自己的想法去改变孩子，让孩子变成自己想象中的样子。但是，结果往往是不理想的。父母连自己的孩子也改变不了，他们又能改变得了谁呢？孩子只是暂时性地怕你、听你的，等哪一天他长大了、有实力了，反过来你就要听他的。把这些都想清楚，人们就知道该怎么做了。





## 第二节 怨天尤人并无实际作用

怨天尤人是童年时种下的祸根

人们通过找各种理由来保护自己

人们需要培养合理的思考能力

### 孩童时期种下的祸根

人们最通常的一种反应，就是怨天尤人。比如发生了一件不好的事情，很多人都会说：“老天啊，你怎么可以这样，你实在是不公平。”为什么人们总是抱怨老天？因为抱怨老天，老天不会惩罚他；事后后悔，老天也没有什么反应。第一，老天不会说话；第二，人骂老天，老天没有反应；第三，老天爱怎么样就怎么样，根本不理人。人把一切罪过都推给老天，不会得罪别人。

一个人如果对老天不信任，他就开始尤人——把过错推给别人，但是他又不敢把责任推给老板或比自己强大的人，所以有人就开始欺负弱小。在公司受了气的丈夫，回家会把气撒在妻子或孩子身上；挨了老师教训的高年级学生，会把不满发泄在低年级学生头上，等等。人如果有这样的观念对自己很不利。因为弱者不会永远是弱者，等他们有一天有

能力反抗了，那些昔日的“强者”就倒霉了。

人类情绪不稳定，和自己的童年生活有很密切的关系。比如有些人喜欢撕纸头，因为小时候他一撕纸头就会挨家长的骂。直到有一天，他学会了偷偷地撕，看到纸就撕。因为家长压抑他，他要发泄，就会在暗地里违背家长的意思。

### 案例

我会拿纸给我的小孙子撕，这样他才知道纸一撕就会破，有时候是不能撕的。我最小的孙女，现在不到两岁，我早晨起来写东西，她就跑过来坐在我旁边。然后她要纸，我就给她纸；她要笔，我就给她笔；看见我在写，她也在那里写。她长大以后自然会爱惜纸，会拿笔来写字，我就不必教她了。如果一大早我就开始喝酒，她也会有样学样拿酒喝，这就不好了。



很多人都明白“言教不如身教”，但在现实生活中，人们总是言教多于身教，因为讲道理比较容易。有的家长对子女的要求过高，望子成龙、望女成凤。其实父母可以“希望”孩子，但是不能“要求”孩子。人可以期望高一点，但是不能要求太高。要求太高，小孩子会盲目地抗拒，因为他不抗拒的话就会活得很辛苦。有的父母不顾孩子的天性，一天到晚教他，耗费了很多的时间学这个学那个，但是学的时间久了，孩子就开始偷懒，开始保护自己。所以，会教小孩的人，一旦发现小孩累了，就会让他休息一下。因为如果小孩很疲倦，他就会哭会闹，有逆反心理，这时候再学反而收不到效果。

最好的幼儿园是不教任何东西的，就像蒙台梭利<sup>①</sup>学校一样。因为幼儿园的教育是处在一个“摸索”阶段，即老师可以准备各式各样的课程让小孩自由去选择，小孩选择什么，老师就知道他对什么感兴趣，知道要重点培养他哪方面的爱好。别人是不能勉强他的。

童年会有很多很可怕的情绪遗产。小孩在母亲子宫里面的时候与母体是连在一起的，母亲的情绪对他影响深远。所以一个女人怀孕的时候，医生经常会让她多开心一点、乐观一点，不要太激动，不要跟人生气等，这样生出来的小孩子才会健康。

很多小孩子从小就学会了恐惧，他们经常被否定，因为妈妈总说这个不行，那个不行。一个人如果受到很多的压抑，他就会开始依赖父母，因为依赖父母、听父母的话，他才不会挨打。但是这样的话，他就会慢慢地逃避现实，去幻想一个很美好的世界，这是不正常的。

## 利用语言来保护自己

人慢慢长大以后会学到用语言来保护自己。刚开始人是用哭来抗争，会讲话以后就开始找理由，很多中国人都是理由专家。比如有人把杯子打破了，他会说是因为杯子上有油太滑了他才会打破的，他一定会找一个理由来搪塞、来骗自己。小孩为什么会找理由？多半是妈妈造成的，因为妈妈总说：该死，又打破了。小孩子会觉得自己只是打破玻璃杯，怎么会“该死”呢？妈妈昨天也打破一个，为什么她不该死呢？但他又不敢问，所以就开始压抑自己。等到长大的时候，他就开始叛逆了，不听话了。

人们会利用理由编造一大堆的谎言，这都是后天教育所造成的。小

---

<sup>①</sup> 玛丽亚·蒙台梭利（Maria Montessori，1870-1952），意大利女医师及教育家。她是20世纪享誉全球的幼儿教育家，她所创立的蒙台梭利教育法是对幼儿实施素质教育及潜能开发的优秀教育模式，提倡以儿童为中心，进行“不教的教育”。其中，“自由”是蒙台梭利教育方法的基本原则。

孩子打破玻璃杯，妈妈就要告诉他，打破了就打破了，妈妈也打破过，你要小心地把碎片清理干净，不要被它扎伤了，那小孩子的心理会很正常。但是现实中，很多妈妈都会大惊小怪，好像小孩做了天大的坏事一样。这样小孩子就开始有很多情绪负债——他一辈子都会跟着倒霉，长大以后，不管发生什么事情，为了避免挨骂，他都会找理由。

长期以来，人们都会用知识推卸责任，而很少用知识来解决问题。为什么会有假药？为什么会有假烟？为什么有很多食品那么可怕……如果去问厂商，厂商肯定会找一大堆理由，说他们自己做不了，只好委托别人做，这是很正常的外包，而且当时提的条件都是合法的，只是“没想到”会搞成这样子；或者自己做的时候合格标准是这样的，等到产品出来的时候，合格标准又变成了另外一个样子，等等。

## 情绪遗产的干扰常挥之不去

人们从小积累的这些不正常的习惯，经常挥之不去。所以人们不是抱怨老天，就是抱怨别人。中国人经常一检讨，就把责任推给别人，不会自己去承担。但是有的领导开检讨会的时候，他就处理得很高明。他很少说这个错那个错，因为他知道那没有用，只会使大家很不舒服而已。他一定会说：这件事情，各位都没有错，是我的错，我当初没有考虑得很周到，在过程当中也没有及时提出办法来。他先承认自己有错，然后看大家有什么反应，如果大家说是他的错，那他会自我检讨，看是不是自己领导有问题，要么就是平常真的太不关心员工，引起员工的一致不满。但实际情况多半不是这样，一旦他把错揽在自己身上的时候，大家都会比较勇敢地来承担，说这个跟领导没关系，是他们的错。然后作为领导他就会说，既然每个人都有错，那就每个人都分担一部分责任，也没什么大事，大家把这次错误切切实实地记载下来，以后不犯就好了。这样做既不会引起大家反感，又能把事情处理得很好。





所以，中国人必须要先承认自己有错，而不是逼着大家一定要承认错误。

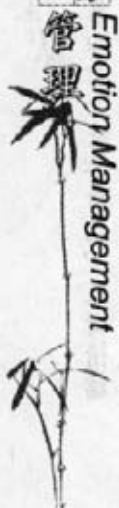
有的人常常在做没有效果的事情，就是因为他自己不会去调整，自己的情绪摆不平，别人不会相信他。

## 培养合理的思考能力

一个人要培养合理的思考能力，不能让自己一直生活在外界的影响与童年的阴影作用之下。人是习惯的动物，没有错，但习惯是会改变的。而习惯改变是从观念开始的，观念一改变，习惯就改变；习惯一改变，情绪就改变。一个人要培养一些更健全、更合乎现实观念，来取代自己以前的观念。比如“家和万事兴”中的“和”就与以前的解释不太一样。以前每一家人都很少和外面的人接触，但是现在所有的人都要和外面的世界充分接触。今后，人类最要紧的不是家庭，而是社区，所以，只是“家庭和睦”已经不够了，还要做到使整个社会和谐。

不过基本的原则不能变，即有所变有所不变。可以变的是权宜措施，不能变的是基本原则，否则一个人变得连原则都没有，就太可怕了。反求诸己比怨天尤人要有效而且方便。曾子最了不起的地方就是经常反省自己。曾子没有做什么大官，也没有什么钱，但是他了不起，他每日反省自己、检讨自己，但是对做过的事情并不后悔，他认为凡是发生过的事情都是好事情。一件事是好是坏，是人心决定的，一个人觉得它是好事情，它就是好事情。比如生病住院，有人会觉得“好，我可以趁机休息了”，有人会觉得“我怎么那么倒霉”。而且从好处去想，人就会得到一些教训。人看到的是坏事情，但不一定是坏消息。比如别人借了你十万块钱，他不还了，他破产了，你怎么办？你现在骂他也没用，告他也没用，打他也没用，你只能告诉自己：这是个教训，幸好是十万，如果是一百万我今天就完蛋了；幸好我当年借他钱的时候，没有去贷款借给他，以后我就知道不能随便借钱给别人了。这样想的话，你的情绪就不会那么激动了。





## 找人出气不如自求合理

找人出气不如自求合理，怨天尤人也不如自求合理。一个人如果想要做好情绪管理，就要常常去检讨自己，常常去调整自己，常常去改变自己。这样做是为了达到一个目的——合理。合理就好了，不要过分。但是有人经常过分或者不及，不能好好掌握“度”的问题。一个人对人太客气是虚伪，对人不客气是骄傲；对人太好是献媚，对人不好就是有成见。做得太快，别人就怀疑他得到好处；做得太慢，别人就怀疑他心不甘情不愿。他处处要表现，别人就觉得他这个人心很虚，生怕别人不知道他的存在；什么都不表现，别人就觉得他太怕事，连这个都不敢做，那活着干吗？所以，人们是否掌握好了“度”这个问题，对自己的人生是非常重要的。

求人不如求己。盲目学别人，就会埋没了自己。天底下最可靠的就是自己，他人是靠不住的。



### 第三节 人们最好无条件地接纳自己

不分好坏，无条件接纳自己

坚定“人可以改变自己”的信念

人要有自主性

#### 道家主张无条件接纳自己

人的情绪不稳定，和自己所受的教育有很密切的关系。中国现代的教育有很多外来的观点，这些观点并没有在中国这个环境里面生根发展。中国文化底蕴深厚，思想流派众多，其中最著名的就是道家和儒家。

道家主张人要无条件地接受自己。但是大部分人不会接受自己，对自己总是不满意：鼻子怎么那么塌，个子怎么不长高一点，眼睛怎么一边大一边小……很多人总是挑剔自己，总是不满意自己，总是不能接纳自己。但人是可以改变自己的，只是那个过程很缓慢而已。中国人最清楚相由心生，一个人的心一改变，他的相貌就会改变，情绪管理可以真正改变人的相貌。一个人的情绪如果很平稳，他就不会到处惹事，不会惹别人不高兴，也不会让别人想办法整他，他自己每天过得很安全，脸

上的表情就会始终平和，而不会像有些情绪焦虑的人整天皱着眉头一样。道家主张人要无条件接纳自己，具体从以下几个方面来说：

第一，要接受自己和别人不一样。没有老天就没有人，老天就是天地，就是自然，因为有天地自然的环境，人才能够生存。为什么火星上没有人，就是因为它没有天地自然的环境；为什么地球上有人，就是天地自然的环境适合人类生存。世界上的每一个人都不一样，即使是孪生兄弟，彼此也有细微的差别。如果每个人都长得一模一样，那就糟糕了，回到家就认不出哪个是自己的爸爸，哪个是自己儿子了。其实，大家应该很愉快地接受这种现象：幸好自己长得和别人不一样，爸爸才认识我，要不然回家叫他他都不理我。既然每个人长得都不一样，那每个都要有自己的个性。可是现在的教育却是要把大家变得都一样，变得没有自己的个性，是让人们有条件地接纳自己，比如一定要考一百分，一定不能输给别人，一定要升级，一定要读完小学，一定要考重点中学等——没有必要，有人学习就是不好，但是他们很擅长干别的事情。从这里我们可以看出，道家的主张同现行的教育是刚好相反的。

第二，大家要承认每一个人都是独一无二、不能取代的。政府把一个人的儿子调去服兵役，或者是从事什么工作，假如说这个儿子因公去世了，政府用另外一个人还给他，当做他的儿子，他是不会接受的。因为每一个人都是没有办法取代的，是非常独特的。大家要很慎重地对待自己这个独一无二的人生，这样才会爱惜自己的生命，爱惜自己的荣誉，珍惜自己的机会，不会随随便便地过一天算一天。

第三，一个人既然长成这样子，一定有长成这个样子的道理。有的人，别人一看就知道他是当将军的；有的人长得文绉绉的，是不会当将军的，别人越看越不像。个人有个人的理想，个人有个人的条件，个人有个人的需求，因此大家最好不要跟别人比来比去。中国人最喜欢比来比去，结果就产生了很多痛苦。其实一切顺其自然最好，比如个子矮的人要觉得很高兴，因为要擦天花板的时候不会找他；个子高的人也要很



愉快，因为有些东西只有他自己抓得到别人抓不到，打篮球的话占便宜。一个人会长成什么样子，就是为他这辈子要做什么事情的一个准备，所以大家应该去体会自己长成这个样子是要做什么的，而不能老想着自己长得不漂亮或者长得不帅。

第四，一个人就算能力不高，就算被别人看不起，也没有什么好计较的。因为人一生下来就是不平等的，只要活着就是不平等的。一个人能力高，很可能是遗传父母的优良基因，或者家里有条件供他去学习各种技能、见各种世面；有的人能力低，可能就是没有条件去学习。人们很多观念，都是从不平等而来的。比如有人生在富贵之家，就会觉得自己高人一等；有人生在贫困之处，就会觉得自己一辈子抬不起头来。其实，不用计较这些，只要认真安排自己的人生，照样能活出精彩。

第五，不要去计较世俗的评论。有的人非常计较世俗的评论，比如有些明星选择自杀结束自己的生命，就是因为受不了别人整天的议论，心理压力太大。其实，别人说什么是别人的事，自己做什么是自己的事，如果整天活在别人的评论中，迟早有一天会受不了的。

## 儒家主张没有条件的快乐

人们种种的情绪反应，就是因为给了自己太多的要求和条件，使自己没有办法对自己满意。从某种程度来讲，这是一种好现象，叫做自我激励；但是，从不好的方面来说，这就是给自己的压力太大，会让人未老先衰、得忧郁症，甚至会严重到得自闭症，不和别人来往。

如果大家现在想有一个新的开始，那就告诉自己要重新选择自己的未来。一个人是要有条件地接受自己，还是没有条件地接受自己，是人的第一个选择。儒家主张没有条件的快乐：有钱也快乐，没有钱也快乐；有工作做也快乐，哪天失业了还是快乐，即要随遇而安。一个人只要有条件，就不可能快乐，因为条件不可能一直都被满足。



## 首先要坚定一个信念

人是自己的主宰，大家首先要坚定一个信念，就是人可以改变一切。如果你相信信念，它就会产生力量，不相信它就没有力量。“心诚则灵”就是说如果心里有种很坚强的信念，自己希望的事情就会发生。

人是观念的动物，“心想事成”是说观念可以决定一切，一个人的言行是根据自己的观念而改变的。有些人去买东西的时候，是看不起那些小贩的，但是现在他的想法需要改变了：我不要得罪他，如果得罪他，他会把坏的东西卖给我，我就得不偿失。

人要改变自己，唯一的方法就是要调整自己的观念，面对自己的一切，找到一个合理的反应。长期以来，人们的很多观念都被扭曲了，比如家务一定是女人的事情，男人可以下了班之后什么都不做。以前男人忙于种田，回来已经筋疲力尽了，那家里面事情当然女人就要负担起来了；但是现在大家都有工作了，就不能把家事完全交给女人，男人也要负担一些。先把观念调整过来，再作合理的反应。但是这种反应又不能过分，过分到把所有事情都交给男人，变成男人要叫苦连天了，同样是不合理的。

### 案例

现在出现了一种很奇怪的现象，就是“你洗一餐我洗一餐，大家平等”。有一对年轻的夫妻，就是为了“你洗一餐我洗一餐”闹到离婚的。因为丈夫比较老实，轮到他洗碗的时候，他就乖乖地洗。但轮到妻子洗碗的时候，妻子就把剩菜放在冰箱里面，下一顿吃完了，让丈夫一起洗。

一个人过分精明了，会害死自己，过分精打细算，是没有人能够和他相处的。一切都不要过分，一切都尽量求合理，这就叫做理性，叫做逻辑。





## 所有结果都要接纳

大家对所有的结果都要笑纳，所谓“笑纳”就是轻轻松松、快快乐乐地去接受它。比如一个人摔了一跤，他摸摸头还在，就觉得幸好头还在，那他就会觉得很愉快，而不是因为摔了一跤就愁眉苦脸，觉得自己倒霉。

结果是大家不可能控制的，过程是可以调整的，要尽量去调整过程，而不必太计较结果，这样才对。而现在人刚好相反，都是结果论。不管用什么办法，只要考及格就是及格了，这是不对的。中国人要考试的时候，大家都有把握：我这次充分准备，一定会考高分。但是进考场以后，发现出的题目他都不懂，这个时候他是道家：这个老师专门给我捣蛋，会的不出，不会的每个都出。不过既然已经这样了，那我就会的多写一点，不会的写得更多一点，争取同情的分数。老师一看他不会还写这么多，好，给六十算了。但是现在的老师也没有道家思想：写那么多，没有一个是对的，零分。很多人现在不接受这些观念，所以搞得大家无所适从。考完了，老师公布成绩了，有人考全班最后一名，会很伤心吗，不会。他会想：幸亏我是最后一名，才救了你们，如果我不是最后一名，你就是最后一名。这种“阿Q精神”有时值得大家合理地去运用。

## 确保自己选择的权利

从现在开始，大家要确保自己选择的权利，这是自主性的表现。别人都认为不好的意见，你可以认为好，只要你不妨碍他们，这是你的权利。不同的当中，有同的部分，大家只有尊重不同的选择，才能实现“大同世界”。什么叫大同？大同不是完全相同，而是彼此有点不同，即要“大同小异”，如果每个人都一样，那就是“一同”，一同是不可能实现的。

一个人要先接纳自己，肯定自己要走的路是和别人不一样的，这样才会走得很自由自在。只要他不去干预别人、不妨碍别人，爱怎么走是他的自由。这样的话，每个人都会找到一条适合于自己的路。

花是红色的好看，还是黄色的好看？如果全世界的人都认为红色的好看，那大家就很可怜了，因为世界上永远只有一种红花，其他颜色的花都不见了，没有人种、没有人买，也没有人插。如果有人喜欢红的，有人喜欢黄的，有人喜欢紫的，才各色各样的花都有，没有必要要求一样。有些事情是要一样，有些事情不一样反而更好。人要同中有异、异中求同，而不是完全一样，也不是完全不一样。



## 第四节 人都是独一无二的

个别差异使人们的情绪表现不同

环境对人们影响深远

### 人与人之间有个别差异

人有共同性，也有个别性

有些人最擅长做的一件事，就是同时说两句很矛盾的话。比如一方面说“人同此心，心同此理”，另一方面又会说“人心不同，各如其面”。“人同此心，心同此理”是指人类共通的部分，共同的性质就叫共性；而“人心不同，各如其面”是指人们的个别差异，就是个性。一个是共性，一个是个性，两个都存在。

人与人之间有很多地方是相通的，比如饿了就要吃东西，疲倦了就要睡觉。有很多人说他睡得很少，其实不必介意。因为按照人们共同的生理需求，当一个人实在受不了的时候，他自然就睡着了；他还撑得住，就表示他根本不用睡这么多。所以，并不是说每个人的作息时间一天到晚都是相同的，要同一时间休息，同一时间睡觉等，因为有人睡八

个小时才够，有人睡六个小时就行了。拿破仑只睡三个小时，但如果有人说自己学拿破仑，也睡三个小时，那他一定会死得很快，因为拿破仑睡三个小时，有一个辅助的条件，就是只要打个盹儿他就能消除疲劳，那当然可以了，但是一般人做不到这个样子，所以不要盲目和别人保持一致。

人有共同的部分，使得大家很容易彼此了解；但是人也有个别差异，这是让人很头疼的事情。一对同胞兄弟，父母是一样的，但是生下来就是不一样，因为这个父母有很多 DNA，一个人遗传了爸爸这部分 DNA，一个人遗传了妈妈另一部分 DNA，DNA 遗传的部分不一样，组成的人的 DNA 是不一样的。所以即使是孪生兄弟，也有很多地方不一样。

#### 个别差异使情绪反应表现得不相同

个别差异，是使得人们情绪反应会产生不同的主要原因，所以大家必须尊重个别差异。有的人喜欢喝茶，有的人喜欢喝咖啡，喝茶的人就不要去批判喝咖啡的，大家各喝各的。钱穆教授在中国一定喝茶，可是到了西方，他一定喝咖啡。因为他说美国没有好茶，自己只好喝咖啡；回到中国有好茶，就不用喝咖啡了。

有人到美国，非要花很多时间去吃中国菜，他们不愿意去尝尝麦当劳。有人到美国，宁愿开车两三个小时，也要去吃一顿中国菜，没有中国菜他就不吃饭。人连这点弹性都没有，情绪怎么会稳定呢？其实，在美国很难吃到正宗的中国菜。

#### 案例

有一次在美国中西部，好不容易看到一个中国餐厅，我们几个人就进去了。进去以后，我看到一个中国人往里面一直跑，就觉得很奇怪，我问服务员刚才是不是有个中国人往





里面跑。他说有，是老板，老板只要看到中国人就往里面跑。我就到里面找老板，他躲在厨房里面。我问他为什么看到中国人就往里面跑，他说不跑不行。因为他是来这里读书的，结果后来读不下去，又不敢回家，什么都不会，就开了个中国餐馆，可是自己又不会做菜，就买了个食谱，菜也是买的现成的，专门骗老外，如果中国人来吃饭就会发现这个秘密，所以他看到中国人就躲。

如果你一开始就骂别人和自己不一样是不对的，别人有自己的道理，只是你不了解他而已，每个人都有自己的独特之处。所以大家要彼此包容、彼此谅解，尊重各自的差异性，大家情绪都会很稳定。

## 个别差异的主要来源

面对同一件事，每个人的情绪反应不相同

人们面对同样一件事情，经验不一样，立场不一样，喜好不一样。比如看电视，很多人喜欢看足球比赛，而且非看不可，晚上不睡觉也要看；但是有的人就不是这样，他什么节目都可以看，但是会配合自己的时间，他有时间、有精力才去看。为什么一定要说自己是标准的足球迷，一定要看足球赛，好像不谈一些足球，就赶不上时髦了一样呢？

不过，每个人都有自己的立场，大家也不用彼此看不惯。

文化、家教、性别、个人特质不一样

面对同一件事情，人们的看法不一样、感受不一样，因为文化不同、家教不同、性别不同、个人的特质不同。比如美国小孩一到18岁，就要离开家庭，如果他不离开家庭，就会觉得很丢脸。美国人抚养小孩到18岁，18岁以后小孩读大学，他就开始自己去贷款，将来毕业以



后，再去还这部分钱。而在中国这边，孩子要读书，肯定是家长出钱，中国父母很辛苦。中国家庭是无限公司，美国家庭是有限公司。美国人宁可把他的财产捐给社会，也不会给自己的孩子的。中国人是再怎么样也要留给自己的孩子。文化不同，导致人们的看法不一样，没有谁对谁错，而是各有利弊。

在夏威夷，人们会发现，有的人一大早去游泳，游完之后，挖一个沙坑，把自己埋在坑里面，沙埋到脖子那里，晒一整天也不会头晕。但是有的人晒一个小时，就晕倒了，所以他们会躲在椰子树底下，或者会撑把雨伞。有时躲在椰子树下面的人被掉下来的椰子砸昏了，有人告诉他们去告夏威夷政府，一告得到几百块钱美金的赔偿，那有些人就有兴趣了，他们不但躲在那里，而且还摇椰子树，看看椰子会不会掉下来，结果搞得夏威夷政府把即将成熟的椰子都给摘掉，所以造成了夏威夷海边的椰子不结果的现状。谁对谁错？没有人对也没有人错，因为每个人想法不一样，这是个人长期下来生活积累的经验不同所造成的。

家教不同。每一个家庭都有独特的家风，这会造成自己的看法和别人不一样。男女是平等的，但是性质不一样，同潜不同质。而且每一个人体质不一样、嗜好不一样、学习和成长的背景不一样，所以大家要彼此尊重。

#### 深入了解有助于彼此更加包容

大家首先要明确一件事，即包括自己在内的每一个人都会有一些错误的观念。如果能时时刻刻想到这些，每个人都会使自己的修养变好。但是，在现实生活中，人们常常先入为主，经常自以为是、以偏概全，非常自我而否定了别人，认为自己是正确的、别人是错误的。每一个人多多少少都有这方面的缺点，而这个缺点，最后会让自己承受“不安”这个后果。所以大家要了解周围的人，了解他们的爱好、脾气，了解他们的观念和自己不一样的地方，然后加以理解，互相包容，



做到和谐相处。

情绪上所有不良的反应，是每个人都有的，但是程度不一样，方式也不一样，所以只能靠自己去调整，因为只有自己才最了解问题在哪里。比如说有的人一被别人讲到自己痛点的时候，他的反应就会非常激烈；有的人不会，他听到别人讲他的错误，他会很仔细去听，然后改正；而有的人会和别人争辩到底，死不承认。我见过一个人，别人在台上指名道姓地骂他，他在那里听，好像在听别人的事情一样，无所谓。有人就问他：那人在骂你，你知道吗？他说当然知道了，从来没有人像他这样骂过我，而且他每到一个地方一定这样骂，我对他很习惯了，大家也知道他是乱骂的，那我有什么可气的呢？这个人的修养就是非常好的。

## 人们不全好也不全坏

人们不全好也不全坏，有些人一直希望自己全好，不可能；一直希望别人全好，也不可能；说这个人全坏，更不是事实。人的行为只代表自己的一部分，并不能代表全部。比如有的人只是嘴巴坏而已，心很好，是“刀子嘴，豆腐心”。反之，有坏心眼的人，嘴巴经常会很甜。

别人有缺点自己也有缺点，不用责怪自己，把自己贬得很低。一个人只要不断地把好的部分增强起来，把不满意的地方慢慢修改让它减少就行了。

## 人们深受环境的影响

虽然大家不能接受环境决定论，但我们还是要承认环境对人是有很大影响的。因为人毕竟是社会的一分子，在这个社会里面，人要生存，就不可能不被外力所吸引、所影响。比如塞车，我在世界各地旅游，经常能听到相同的话：哎呀，又塞车了。其实全世界的都市没有一个不塞

车的，塞车是平常的事，到华盛顿地区，过一座桥可能要等四十分钟；在台北，看到了自己想去的的地方，可是半个小时也到不了，但是如果人下来走路很快就到了。

人的个性是人的社会个性，因为人的存在是依赖这个社会的，没有这个社会，人活不了。人一定要群居，也是因为一个人不可能把事情包办全做了。人是独立的个体，但也是社会的一部分，所以人的反叛性不能太强。当所有人都靠右走的时候，你要勉强自己靠右走；当红灯亮的时候，你要勉强自己忍耐去等待。人们要接受社会的约束，接受文化的规范，不能太叛逆——一个人在社会中，就要接受团体的约束，因为他是团体的一部分。

每个人都是独一无二的、活生生独立的个体，每个人都有自我，大家要自我约束，不要太过自我，一定要为别人着想。所以一个人前半夜要想自己，后半夜一定要想想别人，但是很多人说自己后半夜睡着了，如果去想别人的时候睡着了，就是这个人不关心人。

做任何事情，大家一定要记住，除了“我”以外，还有别人的存在，而且不要只局限在“我和你”，因为中国人还有个“他”，“他”比“我和你”更重要。因为你们两个人的对错，是他人在决定的。比如有两个人在这里争辩，都说自己对，但自己说对没有用的，要“大家”来评判。大家看你错你就是错，大家看你对你就是对。这个“大家”就是“他”。所以一定要尊重第三者的存在，要尊重他人共同的评判。

世界上的事情其实是“团团转”，而不是直线性的。但是现在很多人受西方的影响，直线思考，对就对到底，错就错到底。其实对会变错，错会变对，中国人的思维是转来转去的，这是阴阳文化造成的。



## 第五节 改变别人不如改变自己

改变别人很困难

改变自己比较容易

改变自己就可以改变别人

### 人是习惯的动物

人是习惯的动物，是生活在一连串的习惯当中的。习惯是人逐渐养成的，所以，改变习惯并不是件很容易的事情。但是如果不改变的话，又叫做不长进。一个人要长进，唯一的办法就是改变自己的习惯。

改变习惯最好的办法是什么？有的人说是用另外一个习惯来取代这个习惯，这是最容易的。比如说抽烟的人，要他戒烟实在很难，所以有人就会买一个假的烟斗，然后放在嘴巴上，慢慢取代那个真实的香烟。还有的人买一包自己最喜欢抽的香烟，放在口袋里，自己闻得到、看得到、拿得到，但就是不抽，这种人最了不起，很有毅力。也有人说：我要戒烟了，你们不能抽，你一抽我也要抽，不能让我看到。这种人是永远戒不掉的，因为他没有面对问题的勇气，没有坚韧不拔的决心。



## 案例

我爸爸是抽烟的，从小我爸爸就让我点烟给他抽，因为他在忙着做事情，所以从小我也会抽烟，而且是名正言顺地抽。但我现在是不抽烟的，因为我觉得：第一个，太花钱，抽的烟足够人买很多东西；第二个，长时间抽烟，牙齿一定会变黑，很难去掉；第三个，越来越多的地方开始严禁抽烟。有这么几个观点以后，我就不抽了。



所以，任何习惯，大家不要用对抗的心情去看它，不要用厌恶的心情对它，要去尊重它，要用更好的方法、更好的日子去取代它。

## 要求别人改变很困难

有人情绪不好的时候，就习惯找一个出气的对象来发泄一下。其实这个是没有用的，要找对象很容易，但是要改变对象几乎是不可能的。他只是虚应故事让你骂骂，并不当一回事。如果一个人把希望寄托在别人身上，是不切实际的，因为没有人愿意受别人的控制。

但是你如果要求一个人完全不找借口、完全不想办法安慰自己，而是承担所有的责任，其实也是不切实际的。只是当一个人把责任推给别人时，他心里要明白：我还是要调整我自己。

一个人要改变别人是很困难的，改变自己会更容易。大家到庙里头去，如果哪一天看到观世音菩萨也在念经的时候，就去问问观世音菩萨在念谁的经。她就会告诉大家，她在念她自己的经，因为念别人的经没用。

每一个人只能够控制自己，很难去掌握别人，求人不如求己。一个人去读别人的“经”，试了半天不灵，因为是别人在控制；而这个人读自己的“经”，读来读去就灵了。求人不如求己，求神不如求人，现在





神站在那里，它想帮这个人忙，它也没法动作，因为它没有身体了。其实，物质是最高度密集的精神。神很灵，但是它不能动，因为它没有物质，即它没有身体。不要小看物质，世间的一切都要通过物质来运作。当精神这个能量达到最密集的时候，它才可能变物质。

除非有密切的利害关系，一个人才会听别人的话，而且多半也不是心甘情愿的，后遗症会很严重。

## 改变自己较具主动性

改变自己的人生是比较自动和主动的，即一个人怎么想，他就会产生什么样的感受。同样的天气，有人觉得很好，有人觉得不好。天气是客观的存在，但人有主观的感受。

假如一个老板改变了自己，所有的中层干部也都会改变。比如老板喜欢打乒乓球，他的中层干部回家就会拼命练乒乓球；老板如果喜欢打篮球，他的中层干部自然会组织一个篮球队。中国人眼睛是往上看的，员工会揣摩上司的心思，他会投老板所好，会让老板认为自己本来就是喜欢打篮球的，成立篮球队之后，他们会找到对象跟篮球队有互动，每次要出去比赛的时候，这些中层干部一定会派先头部队过去拜托对方：不要让老板“吃火锅”，不要赢太多……拜托一大堆。但很多老板是不知道的，即使你告诉他，他也会说不可能。所以，当老板的尽量不要让中层干部知道自己的喜好，否则会影响团体的情绪和运作。因为老板喜欢篮球，中层干部里面篮球打得好的都获得升迁，那大家都会拼命练，要不然就没有前途了。老板有什么嗜好，是自己的事情，不要和中层干部扯在一起。如果老板喜欢喝酒，中层干部也要把酒量练出来，要不然就没有办法与老板磨合，就得不到他的信任。如果经常这样做的话，整个企业文化就会倾斜，会扭曲。

## 改变自己可改变别人

改变别人最有效的办法就是改变自己，这叫“以身作则”。改变小孩子最有效的办法，就是爸爸自己改变。但是如果爸爸改变不了的话，就要做到“以身为戒”。比如一个爸爸想戒烟但戒不掉，他就告诉儿子，说自己也不喜欢抽烟，但是改不掉，这是自己的毛病，让儿子不要学。也就是用自己来做别人的一面镜子，儿子知道警戒，爸爸也收到了效果。做爸爸的坦白给儿子讲自己什么都戒得掉，就是抽烟戒不掉，要不要抽烟儿子自己决定，儿子反而不会抽。不用完全以身作则，因为大家都不是圣人，但是要做到“以身为戒”就比较容易。这也是比较好的教育方法。

自己的情绪一定会影响别人，所以做妈妈的如果情绪很平稳，这一家人一定相处得很快乐；但是如果妈妈本身情绪激动得非常厉害，那小孩和她在一起就没有安全感，因为小孩不知道什么自己时候就会挨打挨骂，他的情绪不会健康。所以父母在家里面不要有什么事情就骂，有什么事情就开始吵架。父母可以规定个时间，比如每天晚上七点半到八点，全家人集合一下，看看谁有什么错误检讨一下，除了七点半到八点以外，所有时间都不要谈这些问题。

大家要记住几句话：第一，你的情绪会影响到别人；第二，你要让别人平稳，你就要自己先平稳；第三，一旦发生什么错误，你先改变自己，别人很快就会跟着改变。

## 自己要有意识地演化

人类已经开始有意识地演化，所有人都要有意识地来改变这个世界，否则的话地球会毁灭，人类会消失。按目前的状况，大家可以看到，南北极的冰川一直在融化，海水会不断地高涨，再加上排放二氧



化碳的量也比较多，地球的温度会越来越高。温度高，海水跟着涨，陆地就会被淹没，日本人现在已经恐慌了，因为很可能有一天东京忽然就不见了；荷兰人也很紧张，因为他们的国土本来就低于海平面，现在也要把那些防护堤给加高。

如果现在的状况一直持续下去的话，这样的日子会提前来到，但是如果大家都小心注意的话，它就会变慢——一切都是人在控制。比如现在在提倡每月少开一天车、空调的温度不要太低等，就是政府在控制，因为现在几乎每家都有空调，所有人把热气排出去了，那外面就更热了，热气不会自己消失掉的，大家只是把痛苦转移给别人而已；而且一个人长期处于空调房，生存的弹性会减小，这两年全世界热死的人很多，除了有些地方的气温实在超出了人们的承受能力之外，就是有些人的弹性变小了，长期享受惯了以后，不能适应突然变化的环境。

大家要稳定情绪，要用很正确的观念来面对未来。比如说要发展公共交通，要有公交车，要有地铁，而不是让每一个人都开车。什么叫做交通？交通就是没有办法把人直接送到家；但是现在大家认为交通就是要直接送到家。结果马路越宽越拥挤。

吃自助餐是最浪费的，每一个人都撑得不得了，对健康非常不好。没有信用卡的时候，大家都会量入为出；有了信用卡以后，大家就开始大手大脚地花钱，会用这家银行的贷款去还另一家，然后又开一个新卡，拆东墙补西墙，到最后欠银行很多钱，还不清只能选择破产或跳楼自杀。很多人现在都是寅吃卯粮，一辈子负债。这样的人情绪是不会稳定的。

## 人人都要发挥参考力

什么叫做参考力？就是一个人会很自然地学别人，而不是强制自己要和别人一样。一个人最有价值的地方就是有参考力而不是有权力。如果你今天去勉强别人、限制别人，而不是去潜移默化地影响他，他一定



是心不甘情不愿地接受你的安排，只要你一放松警惕，他就会做更坏的事情。因为人都是有逆反心理的。

大家不要存心去影响别人，不管自己的社会地位有多高，学问有多大，钱财有多少，一定要做到以身作则或者以身为戒，而不是去强制别人去执行自己的命令。一个人把自己管好，大家很愿意同他在一起，会很自愿地模仿他、跟他学。《周易》里面为什么只有“咸”卦没有“感”卦？因为“咸”和“感”的最大不同，就是一个有心一个没有心，有心、存心要去感动别人，这都是虚假的。有的人做了好事，就存心说自己做了好事，到处宣扬，这是没有好报的；而有的人做了好事，就会觉得是自己应该做的而已，他才会有好报。有心种花花不开，无意插柳柳成荫。