

《谁说我们不能生气》

图书基本信息

书名：《谁说我们不能生气》

13位ISBN编号：9787568215865

出版时间：2016-10

作者：[日]福田健

页数：196

译者：于雷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谁说我们不能生气》

内容概要

日常人际交往时，人与人之间不可避免地会产生摩擦和矛盾，也会让人忍不住“生气”。当你遇到这种情况时，你会以怎样的态度来应对，以怎样的方式来处理呢？通过与对方沟通，问题是否得以解决？你从中又得到什么启发……

本书作者日本口才研究所所长福田健先生通过一些生活化的“生气”案例，帮助我们分析和探究生气的根源，也说明了在不同情况下正确应对“生气”的方法、技巧和注意事项，并总结出一些心得，帮助人们在工作 and 生活中实现良性沟通、更有效地解决问题。

《谁说我们不能生气》

作者简介

福田健

1961年从日本中央大学法学部毕业后，就职于大和运输公司。1967年进入言论科学研究所，历任指导部长、理事。1983年创立口才研究所，担任研究所所长至今。主要研究人际关系与交流方式。著有《那个部下开始动了起来：倾听的技巧与讲话的技巧》《人通过“讲话技巧”九成会改变》《女性通过“讲话技巧”九成会改变》《高明的倾听技巧与讲话技巧》等。

书籍目录

第一章 不满的话就生气吧！

本章要点——生气的益处【在生气中所得到的】

1. 对不当的事情，直接说出其不当 / 003
男人流泪也不稀奇的时代 / 003
首先尝试用语言表现出来 / 005
2. 即使忍耐，怒气也不会消失 / 009
“发火”是因为“忍耐不够”吗？ / 009
以明确的态度面对对方 / 011
3. 不隐瞒才能形成良好的关系 / 014
为什么想隐瞒生气？ / 014
即使隐瞒本心，也会马上被发觉 / 016
4. “生气”的根源在于想要改善现状的强烈愿望 / 017
人为什么生气？ / 017
生气也需要大量的计算 / 018
你生气的标准是什么？ / 021
从为何事而生气可以判断一个人的价值观 / 022
围绕“报告”，我们进一步展开议论 / 023
如果放弃了生气，那么以前所做的都白费了 / 026
5. 这样做，心情会变得轻松 / 028
“不生气”与“不能生气”的区别 / 028
“试着说出口”，会明白很多事情 / 031

第二章 不生气为好的场合

本章要点——生气时不要这样做【这样的做法令人讨厌】

1. “容易发火的人”是什么样的人？ / 035
“生气”与“发火”有什么不同？ / 035
为什么“发火的人”在增多？ / 037
中年人生气的理由是？ / 038
年轻人令人意外地更容易发火 / 039
2. 生气也是一种交流 / 041
单方面地发出信息并非交流 / 041
为了能在生气时保持冷静而需要注意的事项 / 042
单方面告知就算结束了吗？ / 044
对于不想倾听他人意见的对手，你怎么办呢？ / 046
3. 改变浮躁、变得快乐之法 / 049
关于三木清所说的“三种怒” / 049
与生气相比，身体状况管理更要优先 / 051
改变不高兴的方法 / 052
4. 当事情未如期望的那样发展时，就考验你的说话能力了 / 056
为守护自己的名誉而生气 / 056
因对方未回应而生气 / 057
向别人托付事情被拒绝时 / 058
当自己的意见遭到反对时 / 059
5. 不可以生气的三种情况 / 061
如果不能将自己的意见正确传达给对方，生气就没意义 / 061
关键时刻保护对方 / 063
也有令你无法生气的对手 / 065

第三章 生气的艺术

本章要点——生气的要诀【生气方法的十个原则】

1. 让日常关系起到作用 / 071
 - 通过打招呼来打下人际关系基础 / 071
 - 生气也需要得到对方许可 / 074
 - 了解生气方式的特点 / 076
 2. 认清情感的真实面目 / 081
 - 为了使情感表达更加丰富 / 081
 - “怒”这种情感，无所谓好，也无所谓坏 / 084
 - 当怒气遭到抑制时，你会怎样呢？ / 085
 - 生气是人的主观意识的情感表现 / 088
 - 探究作为生气的根源的情感面目 / 090
 - 以自己的情感为优先 / 094
 3. 良好地传达生气情绪的方法 / 097
 - (1) 控制生气 / 097
 - 呼一口气，平复心情 / 098
 - 通过活动身体，改变心情 / 099
 - 回忆自己平静处理事务时的场景 / 101
 - (2) 怎样表现生气？ / 103
 - 不能突然否定对方 / 104
 - 首先说一句肯定对方的话 / 106
 - 说出“我是这样感觉的” / 108
 - (3) 以正常的声音慢慢地说 / 114
 - 用声音可以调节心情 / 114
 - 声音小的人应该懂得的事情 / 115
 - (4) 试着将生气时的心情写到纸上 / 117
 - 把心情写到纸上的两个好处 / 119
 - 怎样写能看得清自己的心情？ / 120
 - (5) 即使生气也绝不能说的一句话 / 122
 - 致命的一句话 / 122
 - 所谓“触及逆鳞”的一句话 / 125
 - “绝交”这个词成为废词的背景 / 126
- ## 第四章 生气之后的收尾方法
- ### 本章要点——不能生完气就不管了【收尾的十个原则】
1. 因收尾的方法不同，人际关系也会变得不同 / 131
 - 不生气的最大理由，是不知道生气之后如何面对 / 131
 - 对生气的对象说“谢谢” / 132
 - 确认希望对方怎么做 / 133
 2. 生气也无法沟通时 / 135
 - 如果对方满不在乎，你怎么办？ / 135
 - 对做出“不在意表情”的对方，如何进行收尾？ / 136
 - 笑着进行敷衍的类型 / 138
 3. 留出时间进行思考 / 140
 - 不要仅限于单方面的通知 / 140
 - 逼迫对方当时解决问题的人 / 142
 4. 错误生气时的收尾方法 / 144
 - 喝酒时注意不要生气过火 / 144
 - 不能生完气就不管了 / 146
 5. 利落地结束生气的方法 / 148
- ## 第五章 关于“应对生气的方法”的心得

《谁说我们不能生气》

本章要点——应对生气方法的心得【倾听的十个原则】

1. 在他人对你生气的过程中成长 / 153
“生气的技巧”通过与“应对生气的技巧”相互作用而成熟 / 153
即使抱怨对方“采取高高在上的态度”，也没什么用 / 155
2. 生气者需要倾听者的支持，才能达成沟通 / 158
对方生气时，正是你“能够听到其真心话”的良机 / 158
生气者需要听者的支持 / 160
3. 因对象的不同而改变应对生气的方法 / 162
通过提问，让对方注意 / 162
询问出对方生气的根本原因 / 164
4. 通过态度表现自己在倾听 / 168
越是在自己生气的时候，越要注意自己的态度 / 168
以态度表示在倾听 / 169
倾听时需要留意的三个要点 / 170
5. 当对方大声喊叫时，你怎么办？ / 173
不上对方挑衅的当，表示“你说的意思我没理解” / 173
真正有能力的人会以平静的语气表达生气 / 174
后记 / 176

《谁说我们不能生气》

精彩短评

- 1、上班或者在家都会有些无法避免的事，我是那种表面大大咧咧的实则把所有事不顺憋在心里，我怕一发火就控制不住，一直选择隐忍，后来无意中看到这本书便看了看，这才知道，原来生气并不可怕，如果长期压制自己的心情，那么整个人都会处于一种紧绷的状态从而做任何事情都会感觉不顺心，所以该生气的时候就要生气，排解自己的情绪，才能更好的生活！这本书很不错。
- 2、做为不会发火的笨蛋，总是生闷气。蓝瘦香菇的时候，不知如何是好。好朋友送了这本书给我，这才知道，原来生气是正常的，更重要的是，生气了要如何解决。处理得好，生气就是一种积极的正能量！
- 3、我记得三毛说过，我想哭的时候就哭，想笑的时候就笑，只要这一切出于自然。所以我觉得我们该生气的时候也应该生气，毕竟生气也是一种态度，也是一种交流，有时候生气也是一种正义呢是不。做个理直气壮的强人，不做忍气吞声的好人。这本书还是值得看的
- 4、谁说一定要忍气吞声，就算是气球气多了也会炸掉，学会说不，释放自我，人不能无理取闹但也不要以为忍让！
- 5、现实生活中，总是劝你退一步海阔天空，忍一时风平浪静。让你忍了又忍，总有股无名火不知何处发泄。此书读来有酣畅淋漓之感，让你觉得不仅可以生气，而且气得有道理，确为佳作。
- 6、你真的懂生气吗，这本不能错过。合情合理的生气和生气到达的目的。
- 7、谁说我们不能生气，只是生气也是一门艺术，
- 8、在表达自己意见，争取正当权益，对不能接受的事情表示不满上不足。
- 9、不生气的智慧，有时候心情不好翻一翻这本书，觉得挺有用的

《谁说我们不能生气》

精彩书评

1、刚拿到这本书时，正在生气，看到这本书的名字更是气不打一处来，当然，我看清了书的名字《谁说我们不能生气》，对啊，我干嘛不能跟他生气，为什么因为对方是“变态”，是“神经病”，就要一味地忍让？“别生气，他是神经病，不用跟他计较，不理他就没事了。”“你跟他生气有什么用，不值得，他就是不讲道理，别理他，看他能怎么样。”真的很讨厌这样的说辞，尤其是发现对方的神经病行为愈演愈烈之后，一味地容忍真的很让人觉得窝囊，我为什么不要和他一般见识，难道我不生气，冷静的看他在那里得意洋洋的过活就是明智之举？凭什么我要忍着，这不是欺负人吗，谁劝我不生气，我就更生气。就像有人夸我爸爸是老实人一样，我就很反感，他在“老实人”的名头下多干了多少活，腰都累弯了，没有一个人心疼，干的活多，受的冤枉气就多，还没开口抱怨呢，就被人一句“你是个老实人”打发了？凭什么？为了顾全所谓老实人的夸奖，多少委屈咽进肚子里了？所以，我很赞同书名谁说我们不能生气！该生气时就得生气。本书的封皮设计很简单，一只愤怒的小公鸡，咬紧牙关，握紧拳头要跟人干仗的架势，非常符合本书的意思。前言里说了一段关于“有钱人不吵架”的故事很有趣，也很现实，有钱人为什么不跟你吵架，一是不在乎那点经济纠纷，二是时间就是金钱，吵架浪费时间。那对于一般人生气是好是坏呢，文中也给了答案，不生气试试就不会有答案，所以，如果想改变现状，不想成为窝囊废，不防生气试试，选择生气是一种态度，人人都想让生活顺利，让心情平和，所以，固步自封有时候不会是好事情，等着别人去发现更是下策，我们要主动。但是（在这里我要但是一下），生气是门学问，人们对于生气存在很多的误解，例如发火，发火不一定能表达出真实的情感，而我们书里要我们学会的是，利用生气表达自己真正的心情，实现心意相通的交流，学会生气，好好生气，这一点很重要。下面我们心平气和的看书，书的第10页，是在阅读本书之前的自我提问——“关于生气的十个问题”，一周会多次感到生气吗？感到生气时，每次都会向对方传达吗？……生过气后，事情得到解决了吗？不得不说，这10个问题，切中要害，它用来启发我们思考生气的作用，我们生气为了什么呢，看到这里我已经对后面的内容非常好奇了。唉，可能我心里还有气，每次感同身受的去想生气的场景就无法继续去看书，对于这本书的评价，我的感觉应该说出了实情，不知道我是否应该希望大家看的时候也有这种感觉，毕竟还是有些不舒服的。本书共分为五章，第一章不满的话就生气吧，第二章不生气为好的场合，第三章生气的艺术，第四章生气之后的收尾方法，第五章关于“应对生气的方法”的心得。我们对于生气的控制有时真的很难把握，所以，读读这本书吧，让我们学会生气，然后好好生气，更有力的把控自己的人生。

章节试读

1、《谁说我们不能生气》的笔记-第13页

生气不是应该避免的事情，而是应该面对的事情。假如说觉得危险而忍耐着不去面对的话，那么生气就演变为原本最该避免的憎恨。

2、《谁说我们不能生气》的笔记-第6页

要想使情绪得到正常宣泄，“感觉到不当，就去表现”。

3、《谁说我们不能生气》的笔记-第94页

如果对什么都一味谦让，被谦让的一方或许就会得寸进尺；而绝不谦让的话，又会变成硬邦邦的死板的关系，形成无法融通的、拘泥的社会。

4、《谁说我们不能生气》的笔记-第16页

虽然生气了，却做出没生气的样子。

“我没有生什么气。”

虽然在语言上没有表现出生气，但是语气变强，眼睛瞪着对方，表情僵硬，无论从哪个方面来看，都可清楚地知道其实实在生气。

即使一直都没有明确表示，但一般来说，人的心情会表现在态度上，所以，大抵都会被对方意识到。即使隐瞒，也会被知晓，倒不如以语言表达出来更容易尽快地与对方形成沟通。确实，假装不生气，可是语气表情已经出卖了自己，不如直说更坦诚。

5、《谁说我们不能生气》的笔记-第75页

如果说生气也需要资格的话，那么，该资格就是：

- 1、认真做好应该做的事情，也就是说充分发挥自己该发挥的作用。
- 2、越是有能力、自认为“能做好”的人，越应该在说话时保持谦虚的态度。

“如果是被那个人批评的话，可以接受。”

这一句话标志着生气者得到了必要的许可。

6、《谁说我们不能生气》的笔记-第130页

错误的生气时的收尾方法，喝酒时注意不要生气过火，所谓生气，正是因为你觉得自己正确，才会向你认为有错的对方发出生气的信息，你的做法不对，这时，觉得自己正确的前提条件是，会让你变得骄傲自满起来，注意力一分散，也就容易犯说的过火的错误。怎样结束生气，不再无休止的生气，通过语言想对方传递生气已结束之意。希望生气之后能干脆利落的收尾

7、《谁说我们不能生气》的笔记-第36页

生气但不说出口的人，乍一看，容易被认为是“有涵养的人”，但是，如果窥视其内心的话，会发现其实那里活动着千仇万恨以及嫉妒等情感，只不过为了不让对方留意到而将这一切良好地掩饰着。也就是说“乍一看是有涵养的人”或许就是个“危险的人”。

8、《谁说我们不能生气》的笔记-第11页

《谁说我们不能生气》

为了建立良好的人际关系，认为“忍耐最重要”的想法是个大大的错误。生气是丑陋的行为一直深居脑中。。

9、《谁说我们不能生气》的笔记-第98页

在勃然大怒的状态下，不应任由愤怒而生气，而是应该放慢一拍，让自己的情绪平静下来，哪怕一点点也好。也就是说，即使发出的头一声是愤怒的，从第二声开始，也要先呼一口气冷静下来。为了控制感情，必须遵循“延迟反应的规则”，设法让急怒的情绪平静下来。

10、《谁说我们不能生气》的笔记-第81页

情感是人内心变得丰富，是作为人“活着”的实感变得清晰。情感的存在让我们变得更真实，让生活变得更生动鲜活！

11、《谁说我们不能生气》的笔记-第70页

生气的要诀【生气方法的十个原则】

- 一、弄清对什么生气。
- 二、了解自己情感的特征。
- 三、即是最先发出的是愤怒的声音，通过控制情绪，从第二句开始要变得冷静。
- 四、先在小事上生气，并逐渐习惯生气。
- 五、用平常的声音慢慢地说。
- 六、将生气在纸上写出来。
- 七、从传达“我在生气”开始。
- 八、要传达隐藏在生气的情绪深处的另一种情绪。
- 九、绝不说触及对方“逆鳞”的话。
- 十、不能生完气就不管，要进行收尾。

12、《谁说我们不能生气》的笔记-第8页

大发雷霆地发泄怒火的行为，既不是“批评”，也不是“生气”，这点必须注意。

13、《谁说我们不能生气》的笔记-第36页

生气但说不出口的人，乍一看，容易被认为是“有涵养的人”，但是，如果窥视其内心的话，会发现其实那里活动着千愁万恨以及嫉妒等情感，只不过为了让对方留意到而将这一切良好地掩饰着。也就是说，“乍一看有涵养的人”或许就是个“危险的人”。

14、《谁说我们不能生气》的笔记-第9页

突然“发火”，并非忍耐不足，而是忍耐过头，生气超过了你能忍耐的程度时所发生的情况忍耐，虽说是控制自己的脾气，但当有了导火线会更加一发不可收拾

15、《谁说我们不能生气》的笔记-第8页

培养勇气，掌握技巧。这就是本书的课题。

16、《谁说我们不能生气》的笔记-第52页

《谁说我们不能生气》

两种改变不高兴的方法：第一，在合适的时机，甩掉负面情绪，转变心情。第二，作为生理性的心情，会通过改变行为或者动作而有坏变好。

虽然不高兴的情绪会控制我们，但我们也可以使其改变或者转移注意力

17、《谁说我们不能生气》的笔记-第8页

可以预想到，当表明生气时，会遇到来自对方的抗拒和反击，同时，也有失去理性、“刹不住车”的危险。对此，要的是“勇气”和“生气的技巧”这两点，即培养勇气，掌握技巧。这就是本书的课题。

18、《谁说我们不能生气》的笔记-第76页

“性急”是指生气的表现方式，即愤怒突然喷发出来的“瞬间沸腾”型的人被称为“性急的人”，它说的是与生气本身不同的关于性格或天性的事情。

19、《谁说我们不能生气》的笔记-第130页

不能生完气就不管了【收尾的十个原则】

- 一、善于收尾的人，其生气方法也高明。
- 二、即使进展顺利，也不疏忽大意。
- 三、如果达到了目的，就要说声“谢谢”。
- 四、如果说了一次不回应，就说第二次、第三次。
- 五、对做出满不在乎的表情的对方，要确认其已经真正理解了你的目的。
- 六、对那种笑着敷衍的人，要认真与其交谈。
- 七、不要强迫对方立刻解决，要给对方思考的时间。
- 八、注意饮酒时不要生气过火。
- 九、当知道生了不该生的气时，要坦率道歉。
- 十、生完气后要干脆利落地处理，使对方心无芥蒂。

20、《谁说我们不能生气》的笔记-第49页

人有易生气的和不易生气的人等诸多类型，愤怒也可以区分为有神之怒、来自名誉心之怒、心情之怒，三种。我们的愤怒大多是心情性的，而心情性之怒往往又和生理性之怒结合在一起。因而，为了平息愤怒，可以诉诸生理性手段。心情在作为一种心里状态，因人的不同也会有差异，它属于不断变化的不安定之物。改变不高兴的方法，第一，在适当的时机，甩掉负面情绪，转变心情；第二，作为生理性的心情，会通过改变行为或动作而有坏变好，

21、《谁说我们不能生气》的笔记-第7页

日常生活中所感到的“不当”“反常”，会让人产生“不能置之不理”“要想办法做点什么”之类的想法。这就是生气，是为了将改善的要求传达给对方所进行的一种推动。说出口，变成语言，向对方陈述，就会变成改变现状的力量。

重在沟通。

22、《谁说我们不能生气》的笔记-第83页

情感的表达，通过抑制，反而会产生深度。

《谁说我们不能生气》

悲伤的情感是难过的。直接的悲伤表现会让人感到痛苦。

据说查理·卓别林在儿童时代就被教导：“查理，悲伤的时候要笑。”卓别林的笑，是在抑制悲伤的同时，将悲伤融入笑之中，正是这一点打动了人心。

情感的表达，包括外露与抑制两个方面。

情绪的抑制与外露之间的平衡很关键。

23、《谁说我们不能生气》的笔记-第166页

无论是生气的一方，还是作为生气对象的一方，都应站在对方的立场，从倾听对方的讲话开始做起。因为最终目的既不是要责难对方，也不是要远离对方。

24、《谁说我们不能生气》的笔记-第36页

生气但说不出口的人，乍一看，容易被认为是“有涵养的人”，但是，如果窥视其内心的话，会发现其实那里活动着千愁万恨以及嫉妒等情感，只不过为了不让对方留意到而将这一切良好地掩饰着。也就是说，“乍一看是有涵养的人”或许就是个“危险的人”。

25、《谁说我们不能生气》的笔记-第13页

生气不是应该避免的事情，而是应该面对的事情。假如说觉得危险而忍耐着不去面对的话，那么生气就演变为原本最该避免的憎恨。

26、《谁说我们不能生气》的笔记-第71页

曾经担任过日本足球队教练的冈田武史，在某次对话中，曾这样说道：“我之所以对队员们说一定要打招呼（寒暄），是因为我将交流纳入一个哲学框架之中。对队员而言，不可避免地要打招呼，所以，就先从打招呼开始交流吧。”……

27、《谁说我们不能生气》的笔记-第158页

拥有善于倾听的能力的人，会注意到之前所没注意到的事情、知道所不知道的事情，并对对方形成新的认识……努力将这些难以入耳的负面的东西转化为成绵的东西。
学会倾听，发现不一样的世界

28、《谁说我们不能生气》的笔记-第5页

未来的事情不清楚，但正因为如此，才要进行各种尝试，改变现状。

29、《谁说我们不能生气》的笔记-第10页

一、一周会多次感到生气吗？

二、感到生气时，每次都会向对方传达吗？

三、每次感到生气时，基本上都是双方什么都不说就过去了吗？

四、你认为“生气就会吃亏”“不生气为好”吗？

五、你觉得在自己快要生气时，最应该注意什么？

六、你曾经有过勃然大怒的时候吗？

七、无故生气时，你能坦率地道歉吗？

八、有没有生气时绝对不能说的话？

九、当别人对你生气时，你采取什么样的态度？

十、生过气后，事情得到解决了吗？

30、《谁说我们不能生气》的笔记-第9页

通过生气，表达自己真正的心情，实现心意想通的交流。为此，不是随便地生气，而是要掌握“生气的艺术”，“在该生气时好好地生气”。在该生气的时候生气，也是为了更好的沟通，当然，适当的情绪发泄，也有助于身心健康。

31、《谁说我们不能生气》的笔记-第62页

生气时，只有将自己的意见传达给对方，才能达到目的，如果不能这样，那么生气不仅失去了意义，还会在各方面带来负面影响，只能变成一种有害的行为。

32、《谁说我们不能生气》的笔记-第4页

在情感表达已经不再被禁止的时代，唯有“生气的情感”依然没有被解除限制。

33、《谁说我们不能生气》的笔记-第152页

倾听的适合要让对方知道自己在倾听
对方生气时正在倾听真话的机会。
不要在意对方的生气方式，而是要倾听其所讲的内容。
不要以居高临下的态度为口实来指责对方
通过从对方的讲话中能够获得什么，来验证人的善于倾听的能力
在对方讲话时不要插话
以平静的态度来倾听讲话
当被指责错误时要坦率的道歉
面对进行大声威吓的对方，要中途停止谈话
要感谢对方对自己生气

34、《谁说我们不能生气》的笔记-第4页

任何事都是如此，在没有尝试之前，其结果是不可而知的。

35、《谁说我们不能生气》的笔记-第3页

长期以来，日本人一直沉溺于这种美德。无论碰到什么事，都会克制自己，不越位，甚至退后一步。这种是不是吃亏呢？周围的人会体谅你的自我控制的想法，会对你做出诸如“有修养的人”“有自知之明的人”等评价，这样，你反而是赚了。

36、《谁说我们不能生气》的笔记-第140页

围绕着“生气”所产生的一个问题是，无论是生气的一方，还是作为生气对象的乙方，都变得情绪化，在当时很难做出判断
事实证明，生气总容易让人丧失理智

37、《谁说我们不能生气》的笔记-第12页

如果感到生气，就要明确地让对方知道你的态度。

38、《谁说我们不能生气》的笔记-第71页

“三十多名男子集中在一起，只要不是同性恋，就不可能全都关系好，其中肯定会有相互合不来的。队员间在协作方面的交流，首先是相互认可。无论是为了要求对方认可自己，还是为了向对方传达认可对方之意，不打招呼都是不行的。”

39、《谁说我们不能生气》的笔记-第81页

长期以来，日本人将对“喜怒哀乐”进行抑制，不使之外露作为美德。

中国人又何尝不是呢

40、《谁说我们不能生气》的笔记-第48页

当一味地说或一味地听时，交流就很难以进行下去。生气式的交流，之所以在现实生活中很容易无果而终，就是因为交流的双方或者一味地生气，或者不想倾听。

41、《谁说我们不能生气》的笔记-第168页

人们对自己的愤怒、焦躁很敏感，但是，对他人的愤怒、急躁却往往惊人地迟钝。也许因为这个缘故，不经意的一句话或某种态度造成对方不快或导致对方生气时，你自己却很难觉察到。而有时，你“自己倾听时的姿势、态度”可能会进一步激怒对方，结果，使谈话变得更加复杂。

42、《谁说我们不能生气》的笔记-第11页

“发火”是因为“忍耐不够”吗？一边忍耐着，一边客气地表达生气之意，结果不仅没有把自己的意图传达给对方，反而使对方不把你放在眼里，产生“我的不当行为被允许”的想法；而另一方面，自己内心的不满却逐渐膨胀起来，寻找着爆发的机会。

43、《谁说我们不能生气》的笔记-第6页

第一，如果保持沉默，对方会意识不到问题。更可能的情况是，对方即使意识到了，也会装作意识不到。
第二，如果生气后事情发展得不顺利（比如对方态度很差），并不是生气本身不好，而是在生气的方法上存在问题。如果能够在生气的方法上动脑筋，并进行改变，那么，对方接受你的态度的可能性还是很大的。
如果意识到了问题却什么都不做，你就会变成一个不会生气的人。
虽然感觉到了可能会有不顺利的危险，但为改变现状、为消除不满，还是选择了生气。我认为，这样的态度，在现在，非常重要。

44、《谁说我们不能生气》的笔记-第11页

突然“发火”，并非忍耐不足，而是忍耐过头，生气超过了你能忍耐的程度所发生的情况。
而当那时候发火时，周遭人会觉得莫名其妙吧。。

《谁说我们不能生气》

45、《谁说我们不能生气》的笔记-第26页

即使生气，有时也什么都不会改变。

虽然明显是对方错了，可是对方不仅不承认，反而极力争辩甚至反击。

当你经历这样的情况时，你会产生“即使生气也没用”“放弃吧”之类的想法。但是如果这时候放弃，生气才真正因此变得“白费”了。

46、《谁说我们不能生气》的笔记-第54页

接着，阿兰说：“无论多么庸俗的人，如果让他表演自己的不幸，他立刻会变成大艺术家。”

《谁说我们不能生气》

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：www.tushu000.com