

生活中，若是窮習慣多，你的生活一定不幸福。

據研究發現，每個人都有富習慣和窮習慣。窮習慣包括吃得過多、吃垃圾食品、吸煙、酗酒等，這些習慣都會對人們的健康產生負面影響。生活中，若是窮習慣多，你的生活一定不幸福。

十個關鍵的富習慣如下：一、制定每天、每月、每年的目標，知道希望和目標的不同。二、每天進行至少30分鐘與職業有關的閱讀。三、知道健康的重要性，每天鍛煉半小時，多攝入低熱量的食物。四、每天管理與他人的關係，使用策略來增強這些關係，如問候電話、生日電話及生活事件電話等。五、鍛煉適度，飲食適度，花費適度，工作適度，遊玩適度。六、每天要完成工作日曆中至少七成的計劃。七、積極樂觀，把關注點放在成功的人和事上。八、把收入的10%至20%儲存起來。九、控制思想和感情。十、儘量改掉自己的窮習慣，培養能使自己成功的富習慣。

十個關鍵的窮習慣如下：一、每天看電視超過一個小時，每天上網閒逛超過一個小時。二、每天吃熱量超過300卡路里的垃圾食品，過度飲酒，或者夜里喝烈性酒。三、沒有每日鍛煉30分鐘的習慣。四、人際關係建立在需要的基礎上，交朋友帶有很強的目的性，有需要時才找朋友。五、每天的工作沒有完成七成以上。六、沒有建立人脈或沒有每月做義工5個小時。七、工作上得過且過，說的多聽的少，說話不着調，不花時間和金錢去建立關係。八、沒有把月收入的10%存起來，掙的少花的多。九、不能控制自己的思想和感情。十、把希望誤認為目標。 * 陳琪錢



之前跟合作夥伴鬧彊扭，很多小夥伴替我鳴不平：這麼讓人生氣的事怎麼可以就此罷休？我的確沒有罷休，當天把工作任務完成，第二天溝通清楚，消除了彼此心中的怒氣，以後可以繼續合作了。

很多人想知道我是怎麼溝通的，我絕對不會告訴你什麼“退一步海闊天空”，畢竟有時候再退也沒有用，你的憤怒還在，你們的關係可能隨時崩盤，息事寧人只是一時，委曲求全持續不了一輩子。我絕對理解這種憤怒，也絕對支持你去表達，但你一定要明白為什麼你會憤怒，你又該如何表達它。不會表達自己的不滿和憤怒，它們就變成一條苦海，覆沒掉一個人全部的棱角和底線。

憤怒就是底線和原則的刻度，當我們感到憤怒的時候說明我們被觸碰到了內心的一條警戒線，跨越過去將會侵犯自我。所以，憤怒正是一個信號，提醒着我們需要一種保護。的確，有時候，憤怒無法轉化成一個你想要的結果，但放棄憤怒意味着你放棄了底線，放棄了保護自己的權利。下一次，再遇到類似的事情，你依然會妥協，假裝瀟灑說沒事。

長此以往，你會模糊了你的原則，變成一個可以任意被人挑戰和侵犯的人。所以，憤怒雖然聽上去跟豁達和包容相悖，但它的積極意義在於它保護我們遠離那些可能會傷害我們的人和事，讓別人知道你的底線在哪裡。

當然，如果你本來就是一個可以逆來順受、不斷調整自己底線的人，你可以看起來很淡然很豁達，不憤怒，這樣無需多言。最怕的是大多數人應對憤怒情緒的方式，就是悄無聲息地壓抑在心裡。

我們從小到大就被教育要有涵養、要平和、不喜形於色，這些刻板要求鎖住了我們表達的慾望，尤其是對於那些負面的情緒，我們會習慣性地壓抑。堆積久了的憤怒就像房間裡的垃圾，會散發酸腐惡臭，污染你的內心。別以為它們可以自己清理自己，憤怒會以別的形式或渠道散發出去。

在公司跟領導生了悶氣回家遷怒愛人，跟伴侶吵架遷怒孩子，更甚者像

我們常在社會新聞里看到的那些人，莫名其妙舉起兇器刺向陌生人。這都不是簡單的情緒爆發，背後一定是積壓了很久的對他人和生活的不滿和憤怒。所以，一個智慧的、心理健康的人一定是敢於表達憤怒、消化憤怒的人。

其實，憤怒雖然很容易被感知，看上去像一種很核心的情緒。但是，憤怒不過是一種外顯的表象而已，在憤怒之下，還埋伏着更為本質的感受。

我很生氣 如何正確表達憤怒？

由戀人出軌引起的憤怒是因為我們的內心很受傷、覺得自己可憐，被領導指責引起的憤怒會讓我們感到自己很沒用，這些憤怒之下都是挫敗和無力，是跟真實自我緊密相關的自我認知。因為自己的價值和尊嚴被毀壞，我們需要把這些指向內在的感受牽引向外，試圖在這個過程中奪回被剝奪的部分，可以說憤怒是我們保護自己、重新建立自信和自尊的一種方式。

所以，表達憤怒於自身而言是一種合理的需求，我們在表達過程中疏通負面情緒，也可以避免加深內心的自責和羞耻。雖然這是我們可以很容易理解的方式，但表達憤怒的障礙還有一部分來源於擔心它會影響別人對自己的印象以及破壞人際關係。

別以為忍氣吞聲就一定會留下好印象或者維持和諧順暢的人際關係，一方面你的憤怒沒有消解就一定會以其他方式作用於生活當中，有可能因為積壓的憤怒你不願積極跟對方溝通、相處，關係自然會疏遠或者引起更深層的矛盾；另一方面，多次的壓抑會讓對方誤解你的底線，不斷侵蝕你的利益，把你當做一個軟弱無能的人。

正確合理地表達憤怒，其實更利於關係的加深，讓雙方建立起以真誠和尊重為基礎的真實有效的人際關係。

1. 一定要注意表達時的語氣

怎麼誇女孩子的容貌

夸人，我只服我四舅婆。

大家吃酒時，有姑娘甲過來問好，四舅婆就眯着眼：瘦了，瘦了！身材真好！

有姑娘乙過來問好，養得珠圓玉潤，四舅婆就眯着眼：皮膚好了，皮膚好了！真好！

有姑娘丙過來問好，沒見瘦，又形容憔悴，四舅婆就嘖嘖夸：這衣服花色好！哪里買的呀？

有姑娘丁過來問好，容顏既沒變好看，衣着也素樸。四舅婆就格外親熱，一把拉住：這孩子，近來辛苦了吧，快跟舅婆坐在一起，跟舅婆講講。

所以人人都愛四舅婆。

我私人代我四舅婆歸納下：

有好的地方，夸好的。

沒好的地方，夸進步的。

沒太進步的地方，夸她顯然用心了的。

我四舅婆的案例，比較泛。



我個人的經驗，針對夸女孩子容貌的，如下：

夸一句她先天好的局部。

——因為每個女孩子照鏡子，都有一兩處自己頗為滿意，但很少人在意的局部。不

熟的人，只來得及看整體效果，很少端詳局部。

多看兩眼，找到了，夸那里。

未必能夸到點上，但是女孩子會覺得：

“哦，他也發現我眼睛漂亮了呢！”

或者，“啊，第一次有人夸我側臉臉型，真的嗎？”

哪一種都讓人愉快。

再夸一句她後天用心的地方——比如她着意的妝容或衣着。

未必能夸到點上，但要朝那個方向走，讓她覺得自己的努力沒白費。

“啊今天這個打扮，終於有人注意了。”

最後：夸的時候不要用最誇張的語氣，就平平道來。這樣效果反而顯得真誠。

許多時候，女孩子需要的不是你夸得多巧妙多到多深刻。

她們對自己的瞭解遠比你深。

她們需要的，只是個誠懇的態度，給予她們的努力或天資，一點積極的反饋。

在這個充滿戾氣的世上，大多數人要的，也就是這麼一點溫和的讚許而已。

* 張佳璋

Rich先生走入拍賣行的時候，拍賣已經進入白熱化競爭階段。他在他熟悉的後排靠右的位置安靜地坐了下來。台上的藝術品價格已經虛高了。但是忘記數字吧，藝術是無價的，因為它不可複製。拍賣師點了蹣跚，心滿意足地看到Rich先生。“現在，請大家安靜一下……稍微冷靜點……你們真的需要這件作品嗎？你們真的有那么熱愛它嗎？好吧，現在，就容許我和大家分享一個故事。斯蒂文創作這件作品是在1865年的一個雨天……他的母親遭他繼父拋棄後精神分裂，斯蒂文受母親的影響，精神一蹶不振。在那個雨天，他憂傷地看着窗外。他看見一個男孩偷偷地跟着一個女孩，後來女孩發現了男孩，男孩把傘給了女孩，就跑開了。男孩因為太害羞跑得快，接着被車撞了。他成了殘疾人……斯蒂文被眼前的一幕感動了，他發現原來愛的本質是無瑕，於是創作了這幅一半憂傷一半純真的作品——天空是黑暗的，道路卻鋪滿陽

光，一個女孩拿着傘在牆角下露出半個身影，一輛藍色的小汽車留下尾巴。”拍賣師清

隱性關聯



了清嗓子，“大家看到畫上寫着的日期了嗎？1865年6月18日，今天是147年後的6月18日，這也是用這件作品壓軸的原因……”會場有人哭了，很多女士哭了。這時Rich先生舉了舉手中的牌子，19億美元。一錘定音。

沒有人理解Rich先生為什麼會出如此高的價格。同樣，沒有人知道Rich先生剛出席完家族每年一度的聚會，1865年6月18日，他的曾祖父第一次遇見他的曾祖母。這是他們家族的秘密。

同樣，沒有人知道，拍賣師的祖母，曾經是Rich家族的僕人。

畫面上的日期，沒有人追究真假，任何人都相信這個故事，畢竟，這個世界太需要安慰了。

世界上總有很多隱性的關聯，如果我們能找到它們，就可以利用它們，而生意就建立在關聯上。

* 吳建雄

溝通的時候，我們不是僅僅只聽對方說了什麼，也會從語氣中判斷對方的態度。原本是對方犯錯惹怒了你，但很有可能因為你的表達過激反而讓自己處於弱勢。話要好好說，才會有人聽。別因為自己站在更有利于輿論的位置就抬高語調、大聲斥責，這樣不夠體面，往往還會進一步激惹對方，把溝通引向爭吵。

2. 先說一句能拉近彼此距離的話

鬧矛盾不意味着全面否定你們的關係，朋友還是朋友，戀人也不能一言不合就分手，在表達之前先用一句貼心話拉近距離，會更容易讓對方放下防禦，也更能促使對方換位思考。

分享一下上次我跟合作夥伴的開場白，“兩年來，我們一直都是互相支持的合作夥伴，你也是我非常重視的朋友。”

其實這句話跟我表達的內容並沒有什麼直接的關係，但因為這一句話，他能明白我依然把我們曾經愉快地合作經歷以及我們深厚的感情放在了前面，我沒有忽略他的付出，而我接下來要說的話都是為了我們能更好的合作。

這句話的變體也包括先肯定對方的優點，比如，“你一直很關心我，‘你是一個通情達理的人’等等，說這話的同時不僅關照到對方的感受，也是無形中平復了自己的情緒。

3. 講感受而不評價

我目睹過很多爭論，最開始都還能心平氣和地溝通，可一旦有一方先甩出對另一個人的負面評價，接下來都會無一例外地陷入爭吵。你一定要明白的是，你憤怒的是這個人在這件事上的做法和態度，而不是他整個人都讓你厭惡。如果你在表達憤怒的時候也否定了對方，這會讓你們都忽略問題本身，而陷入無休止的人身攻擊。

“你就是個不考慮別人感受的人”“你太無耻了”類似的負面評價都不要說，真正傷感情的不是憤怒，是你的徹底否定和攻擊。

你可以試着講你的感受，因為對方做的事讓你感到傷心、難過、委屈等等，情緒會傳遞，會讓對方更有可能感同身受，相比直接告訴對方“你錯了”，講感受才是讓對方真正認識到自己錯了的有效途徑。

4. 不追溯過去

我的一位閨蜜因為男朋友爽約還理直氣壯而生氣，她描述了他們爭執的全過程，最後講到了他們第一次約會時男朋友遲到的問題，甚至還扯到了男朋友打遊戲不進……且不說她男朋友到底犯了多少錯兒，單就閨蜜的溝通方式而言，絕對是一個只會將問題擴大化的巨大bug。討論問題要聚焦，眼下引起你不快和憤怒的事情是什麼就討論什麼，不要把過去遺留的問題也拉進來，那些問題過去都沒解決，又怎麼可能在當下大家都不愉快的當口統統處理乾淨？

提那些陳芝麻爛穀子的事的最可能結局就是，你們又增加了新的問題，還把過去所有的憤怒又重新體驗了一遍。

5. 提需求和建議

表達感受、讓對方道歉都不是重點。表達憤怒的重點在於防患於未然，所以最後一定要提出你的需求，下一次遇到類似的事情你希望對方怎麼做才不會引發矛盾。

拿閨蜜的事情舉例，她可以告訴對方，希望他下次遵守約定，如果實在有不得不爽約的理由，那至少先道歉並且答應以後再陪她去做一些別的事情作為補償。既給了對方台階，也指明瞭方向。

其實，每個人都有自己的底線和不願被觸碰的東西，我們雖然渴望別人不踐踏這個柔弱的領地，但確實沒辦法要求所有人都能完全瞭解自己，能夠毫無摩擦地就建立起堅實的關係。所以，憤怒是一種試探，也是瞭解彼此的過程中必然出現的情緒交換，迴避它就是對真實人生的逃避，意味着你無法真正跟你的情緒做朋友。

真正智慧的人能夠意識到自己的憤怒來源於哪，懂得合理地表達憤怒，也敢於去表達，因為這意味着你能坦然面對自己的情緒，也能坦蕩地面對他人。

