



脾气（下）

吴官正

偶尔也有家人发我的脾气，我感到委屈，老伴说：“你在家又不是领导，人家发发你的脾气，也是对你坏脾气的报应。你感到难受，我几十年就不难受？发脾气时，你去照照镜子，自己看看，舒不舒服？”我倒很冷静，想起狄克斯的话，“唯一真实地对我们说出刻薄、侮辱、伤感情的人，都是我们自家的人”，顿时阿Q精神来了，心平气静。人生是短暂的，方程式是永恒的。“受别人的气”虽让我有些难过，心中却很坦然，没有针尖对麦芒，没有对别人发脾气，就没有欠债感，一身轻松。这也使我对“容忍是最大的智慧”，“忍耐加和蔼就是力量”，“沉默是最好的蔑视”，有了些切身体会，可惜晚了点儿。因为“昨天是张过期的支票，只有今天才是现金”。

老伴前天表扬我说：“这段时间，你的脾气好多了。”她的肯定，使我想起俄国著名小说家屠格涅夫说的话：“如果什么地方有个女人关心我回家吃饭，我情愿放弃我所有的天才及我所有的书籍。”可我不是天才，也

不会写书，但确信幸福的普通人比幽居的任何人都快乐。老伴应想到，我认真学习了一些马克思主义的原著，也看了些人性方面的书籍，会联系思想实际，改造世界观，约束自己。

情绪反映人与环境之间变化的关系。稳定的情感是在情绪的基础上形成的，情绪和情感相互依存，不可分离。“情绪是心理活动的‘晴雨表’”。有位心理学家认为，情绪调节的基本过程包括生理调节、情绪体验调节、表情动作调节、认知调节和人际关系调节等。通常人们较多地关注负情绪的调节，希望愤怒得到克制，避免因极度愤怒失去理智。

调节情绪须注意了解他人的各种感受，有敏锐的直觉，懂得换位思考，并快速做出判断，对他人的情绪、性格、动机、需求做出适度的反应。如果有权有势有钱的人、地位高的人，忽视他人的情绪和感受，对自己的情绪不注意控制或不去控制，就容易动不动发火，说话失去分寸。每逢大事有静气，

大事来临时，要注意冷静。

发脾气时，当时自以为正确，对他人的感受欠考虑。这说得轻一点儿是修养问题，说重一点儿是世界观问题，说难听一点儿是霸道的问题。很少有保姆发主人脾气，也很少有下级发上级脾气。我脾气确实坏，发过领导的脾气。当武汉市市长时，为要求省里增加电力供应指标，当着省委书记的面同省经委领导大吵大争，几乎失去理智，说了一些尖刻难听的狠话。还有一次，我在一个分管工业的副省长办公室说：“你不给我市增加供电指标，市里出了大问题，找你负责，我会向中央告你。”以后一想起来就内疚。要增加用电指标是对的，好好说嘛，怎么这么没风度、没水平？怎么不体谅一下领导的难处？以后在江西当省长，本性不改。有一次大发省委书记的脾气，说了一些不应该说的话，伤了这位领导的自尊心，常常自责。现在想来，那时真是不知天高地厚。爱比克泰德曾说：“长远而论，每个人都会为自己的错误付出代价。能将此长埋于心的人，

就能不对人发怒、愤懑、诽谤、责难、攻击或怨恨。”他的话，早就知道，但实际上有时做不到。

国外有一句名言，“不能生气的人是傻瓜，不会生气的人才是智者”。达尔文曾经说过，脾气暴躁是人类不好的天性之一。推敲起来并不准确，不能一概而论。我见到过傻瓜生气，还看到过伟人发怒。发脾气甚至发大脾气的人中不乏大智之人。当然，我算不上。有脾气且重任在身或公务缠身的人何时发脾气、对谁发脾气，以及发到什么程度，还是需要一些智慧的。

在平时的生活中，我们难免会产生不愉快的情绪，如愤怒、悲伤、失望、内疚等，要控制自己的情绪，需要主动学习，换位思考，通过一些行为来提高自控能力。宁静的心境，易驾驭、把握自己的情绪。有时一个人的情绪，往往关系到一个人的命运。如果是重要人物感情用事，则会对社会产生很大的负面影响。

反思几次发怒，使我认识到“伤害人的并非事件本身，而是对事件的看法”，而对事

件的看法又有多角度、多侧面，很大程度上取决于自己当时的认识能力。虽然不是一下决心就能立即改变自己的情绪，但确实可以改变行动，改变行动就能改变感受。心理学家威廉·詹姆士曾有过这样的心得：“行动似乎跟着感觉走，其实行动与感觉是并存的，大多都以意志控制行动，也就能间接控制感觉。”说得很精辟。

在古希腊德尔斐神庙前刻着一句铭文——认识你自己。尽管我有时控制不住自己的情绪，一分为二地说，也有不少优点。有时会自以为是，也有时自以为是，常生活在矛盾与困惑中。

退休了，没有了工作上的压力，小孩也不住在一起，只有老伴在身边，多想想宽容，“不会宽容别人的人，是不配受到别人宽容的”。如要发怒时，拿把小镜子照照，看看自己这个样子，想想别人的感受，去洗个脸，静静心。再想想学习的一些知识，联系实际，提醒自己能控制情绪是有理智的表现；能想到后果的人，是有责任感的人。当然，有时生点儿气也正常，毕竟

自己不是傻瓜，也非生活在真空中。但我也记得德国共产党创始人卢森堡的话：“不管遇到怎样的事情，都请安静地接受吧！这是人生。我们要接受人生，勇敢地、大胆地而且永远地微笑着。”我对永崎一则说的话也很赞同：“改变别人不容易，若要得到别人的好感，必须先改变自己，因为这样才能心想事成。”弥勒佛总是微笑，总是大度，所以国人都喜欢他，当然也包括我。

马克思的女儿爱琳娜讲到父亲的时候说：“对那些研究人性的学者来说，如此一个既是战斗者，同时又是一个最善良和最温柔的人，好像并不奇怪。”这段话对我们的性格修养很有启发。生命在于运动，走走路，活动活动筋骨；节制和约束自己，以平淡之心处世，看庭中花开花落，望天上云卷云舒；休息、学习、思考，家里与朋友谈笑，书中与作者沟通，努力做到少生气，少生病，有个好心情。引冯友兰先生送金岳霖先生的对联作结：“何止于米，相期以茶；道超青牛，论高白马。”