



塔里兰的阴谋

1809年1月，拿破仑从西班牙战事中抽出身来匆忙赶回巴黎。他的间谍告诉他：外交大臣塔里兰密谋造反。一抵达巴黎，他就立刻召集所有大臣开会。拿破仑含沙射影地点明塔里兰的密谋，但塔里兰却没有丝毫反应，这时候，拿破仑无法控制自己的情绪，忽然逼近塔里兰说：“有些大臣希望我死掉！”但塔里兰依然不动声色，只是满脸疑惑地看着他，拿破仑终于忍无可忍了。

他对着塔里兰粗鲁喊道：“我赏赐你无数的财富，给你最高的荣誉，而你竟然如此伤害我，你这个忘恩负义的东西，你什么都不是，只不过是穿着丝袜的一只狗。”说完他转身离去了。其他大臣面面相觑，他们从来没有见过拿破仑如此失态。

塔里兰依然一副泰然自若的样子，他慢慢地站起来，转过身对其他大臣说：“真遗憾，各位绅士，如此伟大的人物竟然这样没礼貌。”

皇帝的失态和塔里兰的镇静自若像瘟疫一样在人们中间传播开来，拿破仑的威望降低了。

伟大的皇帝在压力下失去冷静，人们开始感觉到他已经走下坡路了，如同塔里兰事后预言：“这是结束的开端。”

塔里兰激起了拿破仑的怒气，让他的情绪失控，这正是塔里兰的目的。人人知道拿破仑是一个容易发怒的人，他已经失去了作为一个领导的权威，这种负面效果影响了人民对他的支持。面对大臣企图发动阴谋这样的事，焦躁和不安只能起到相反的作用，这说明他已经失去了主宰大局的绝对权力。

愤怒是指当某人在事与违时作出的一种惰性反应。它的形式有勃然大怒、敌意情绪、乱摔东西，甚至怒目而视、沉默不语。其起因往往是不切实际地期望任何事物都要与自己的意愿相吻合，当事与违时，便会怒不可遏。

愤怒使人情绪低沉，甚至破坏情感关系，阻碍情感交流。所以我们要抑制自己的愤怒。具体方法如下：

1. 承认自己的愤怒。把自己的情感公开地表达出来。试着这样说：“我感到愤怒是因为……”

2. 记录自己产生愤怒的过程。把自己在什么处境下爆发愤怒记录在日记中。记录下时间、地点以及刺激物是什么。确认可能导致愤怒爆发的因素。

3. 实施一套保持冷静的方式。例如，建立一套自己能在感觉到愤怒之际使用的方式。往后退、抓住某种东西、放松紧张情绪、在说话前先深呼吸，等等。

4. 挑战呆板的思想。思想越呆板就越有可能出现勃然大怒。检查一下自己的“应当”、“必须”、“应该”以及“糟.透了”的思想。

5. 学着换个角度审视问题。稍稍换个角度来看问题，并向自己多次重复已经演练许久的自我声明。在你感到受挫时，有意识地把这些声明移植进自己的思想中。

（摘自赵一，梁苏娟编著. 世界上最经典的心理学故事全集【M】. 石油工业出版社，84 -85.）