掌控情绪，从来都不靠忍

作者：剑圣喵大师

图书在版编目（CIP）数据

掌控情绪，从来都不靠忍 / 剑圣喵大师著．—武汉：长江文艺出版社，2018.8

ISBN 978-7-5702-0513-4

I. ①掌… II. ①剑… III. ①情绪-自我控制-青年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第130338号

微信公众号：黑火电子书

扫码关注：黑火电子书

每天更新最新电子书

书　　名　掌控情绪，从来都不靠忍

剑圣喵大师 著

责任编辑 张　维

总发行 北京长江新世纪文化传媒有限公司

（湖北省武汉市雄楚大街268 号湖北出版文化城B 座9-11 楼 邮政编码 100028）

印　　刷 三河市百盛印装有限公司

开　　本 880 毫米×1230毫米 1/ 32

印　　张 8.5

字　　数 154千字

版 印 次 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

书　　号 ISBN 978-7-5702-0513-4

定　　价 42.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式：（0571）88925591；http://zjdxcbs.tmall.com

目录
CONTENTS

推荐序：用看一朵花开的时间，见证一个人的成长
自序
PART1 认知升级：你对情绪的认知，决定了你的生活高度
内心真正成熟，需要达到四个标准
你对情绪的认知，决定了你的生活高度
二十来岁的你，要学会转换身份
一个人能否走向成功，看他情绪崩溃后的样子
常常“自我怜悯”的你，还能抵抗这个世界的伤害吗？
你熟悉的事物，正在一步步摧毁你
PART2 情绪的朋友：成熟的人，懂得与情绪为友
成熟的人，懂得与情绪为友
我们总是想要珍惜，却又一身脾气
克制情绪，从来都不靠忍
你看不起我？抱歉，我都懒得看你
那些威胁你的人，都是胆小的鼠
别让情绪过激毁了你的人生
不会出格的人，只会出局
PART3 情商高手：情商高手不是人人都喜欢的“大众情人”
最艰难的成熟：明明看透了很多人，却不能轻易翻脸
情商提高秘籍——共情心理学技术
真正的情商高手，懂得被人讨厌
真正的情商高手，少不了对情绪的洞察
聊天中的高情商，你得拥有“故事力”
高情商的聊天就是：做一个戏精
PART4 社交沟通：当我们聊天时，都在聊什么？
我们为什么会把天聊死？（一）
我们为什么会把天聊死？（二）
在心理学中，说服人需要哪几项黑科技？
三个语言细节，让你从此与众不同
比颜值和智商更重要的东西——幽默
怎么聊天才有效？
如何读懂沟通背后的诉求？
如何判断一个人值不值得交往？
你关心我的方式，让我想去死
PART5 亲密关系：我们该如何和这个世界相爱？
一个人值不值得爱，看他心情低落时的样子
“妈妈不爱我”——“那又怎样”
我希望他要对我好！
了解男人对待感情的态度，看他花钱的方式
你喜欢的人，终究是个凡人
你这么棒，怎么能毁在感情上？
怎么去爱一个人？怼他
这样与家人讲道理才有用
如何与长辈沟通催婚这件事？

人的情绪起落是与他对事实的感知成反比的，你对事实了解得越少，就越容易激动。当你有一套对事实全面评估的系统时，你就能随意调用某一种情绪来为你的人生助燃，帮助自己在大千世界中不断获得成功。

推荐序：用看一朵花开的时间，见证一个人的成长

李尚龙

真正的高手，永远明白如何控制情绪，何时释放情绪。推荐你看喵大师的新书，希望对你有帮助。

在熬过无数个不眠之夜，又独自饮下无数瓶酒后，我的长篇小说《刺》终于上市了。朋友们为这本新作发来许多祝福与评论，这其中就有剑圣喵大师所写的书评。此时我才突然发现，这个看过我的书的年轻人就要出第二本书了，就如春风呼唤之下的种子，破土而出。

如果不是因为喵兄，我是不知道云南那个叫做石登乡的地方的。我依稀能在心里想象一个年轻的支教老师，凭借一根网线从那样偏僻的环境里走了出来，写出了那本《优秀的人，从来不会输给情绪》，不但成为一个可以管理和控制自己情绪的心理学讲师，而且也用他的经历和学识告诉人们怎样才能管理好自己的情绪。

我们生活在这个时代其实是很幸运的，但因为这个时代与我们的父辈所生活过的时代大相径庭，所以在生活当中注定有很多父辈无法为我们解释清楚的困惑。

一个人的成长总会经历这样那样的事，有些经历看起来并不那么美好，它们总会将这个时代赋予年轻人的幸福感一点点消耗，让许多人的记忆在繁华都市的街头变得支离破碎。标志着时代文明进步的动车上闪动着年轻人泪如雨下的脸，但时代依然在按照它的速度与方向飞速前进，它永远不会因为谁的眼泪和笑容放慢或是停下脚步。因此无数人渴望在这个日新月异、又像旋转木马一样永远追逐的生活中得到一种外界的救赎，就像在游戏里亡命追杀只为了得到一套神通广大的装备，以此能够从容面对来自敌方的围追堵截一样。但是，许多人沉迷于在游戏中的成功，却往往忽略了现实生活中自身的提高和重塑。在这一点上，喵兄做到了“自救”。

他曾经在自己的作品中多次提到过，当年他被下派到边远地区支教时，在那个偏僻的山村读着我的书就开始改变自己，并且是完完全全的改变。虽然他也是一个酷爱游戏的人，但是他从游戏中走了出来，站在生活的阳光下将自己做了最彻底的改变——要想在世间仗剑走天涯，最实用、最具有强大战斗力的武器，就是自己的实力。

作为一个写书的人，当看到自己的文字与思想能够让人有所改变，无论怎样我都觉得这也不枉自己埋头伏案的这份辛劳。我更希望广大读者中能有更多的“剑圣喵大师”出现，不要痛哭流涕，在生活中少些这样那样的抱怨，学会做一个优秀的人。这样的结果才是我们写作者的初衷所在。

我们都希望世界充满爱，而这个爱的基础就是我们能真切地感受到世界的美好，它需要我们每一个人的付出与参与。那么，如何在这个看起来不那么完美的世界遇见最完美的你呢？答案就是：掌握好情绪，不要让自己输给自己的情绪，而是要做情绪的主人，让它给予我们力量，然后做一个优秀的人。

喵兄应该是把这种理念发挥到极致的人。那个偏远的山村中学可以造就一个优秀的人，同样也可以生出无数牢骚与平凡。这是任何一块土壤都具有的功能，这是任何一块土壤上的生物们都逃脱不了的命运。这就是为什么，同样长在一个山坡上的花，有的就开得那么娇艳，有的就开得那么无精打采。这就是人的身上无时无刻不在的情绪掌控与选择的结果。

原来，看一朵花开，竟然就如看一个人的成长。而一个人的成长与蜕变，又与一朵花的灿烂绽放这般相似。

自序

01‹‹

自从做自媒体以来，我每天都会收到上百条消息，都是读者发来的求助问题。

这些问题百分之七十都和情绪有关。大家常问的一个问题：“喵老师，你是怎么克制情绪的呢？”

他们不知道，情绪是可以选择的。

人不是一台机器，输入特定指令就一定会产生特定情绪。人们可以在条件允许的情况下，选择对自己最有利的情绪。

然而，大部分人对情绪都有一个误区——我们只需要正能量的情绪，不需要负能量的情绪。对于负能量的情绪，我们要把它消灭掉。

很多人认为，真正成熟的人，都是没有负面情绪的，他们永远正能量爆棚，永远淡然自若，永远不会发脾气。他们常说：“控制不了情绪，怎么控制人生？！”

其实，这是错误的。

情绪不是用来控制的，情绪是用来认识的。

情绪就像是“辅政大臣”，大脑就像是“皇帝”，情绪的出现是在提醒“皇帝”一些他没注意到的事情，帮助“皇帝”做出决定。

如果大脑“皇帝”是个昏君，贪图玩乐，只喜欢做一些轻松的决定，他就会被某一个“大臣”控制，成为傀儡。这个“大臣”权倾朝野，会把其他的情绪“大臣”斩杀殆尽。于是，身体这个“王朝”就不可避免地走向崩溃的结局。

很多人觉得情绪是不能控制的，就是这个原因。因为大脑“皇帝”尚且年幼，而情绪多半是先天进化来的，大脑难以对情绪进行长时间的掌控。

如果大脑“皇帝”是个暴君，他讨厌情绪的出现，不遗余力地抑制情绪的产生，那么，隐忍过度的情绪“大臣”终会爆发，发动政变，掌控朝廷，囚禁大脑“皇帝”。

强行控制情绪，是一种很大的精神负担，这个策略可以偶尔采用，但绝对不能长期运用。

所以你的大脑“皇帝”，需要学习一些帝王之术，帮助你开张圣听，采纳情绪“大臣”的忠言，又能让各种情绪相互节制，不会一方独大，被情绪支配。

02‹‹

很多女孩问我：“老师，我无法原谅他！人为什么要原谅伤害自己的人？”

仇恨是伤人的，有时，原谅也伤人。

但真正伤人的，不是仇恨或者原谅本身，而是你内心对这两种情绪的不认可。

仇恨可以帮助你警惕那些伤害过你的人，它是有作用的。当你面对一个伤害过你的人，特别是亲人，你会不知道到底该原谅他还是仇恨他。这种不知所措的情绪就是伤人的！

要解决这个问题，其实很简单。

你的大脑必须充分认识一件事：“仇恨”和“原谅”这两种情绪，到底哪一种能帮助你避免伤害。

比如，对于我的学生，我通常都是原谅的。

当老师必须“佛系”一点。你对学生多一分宽容，他们改正错误的概率就会高一些。而如果你批评他们，会引发他们的强烈反弹。谁叫这一代学生比较“玻璃心”呢？

什么样的人，我永远不会原谅他呢？某些平台上的“大V”。

当你的流量超过他们时，他们会不惜一切代价来攻击你。

这个时候原谅是没用的，你必须正面迎敌，任何的原谅行为都会被看成是懦弱，会招致更疯狂的打击。

成熟的人，懂得选择情绪。

03‹‹

请不要放弃你的任何情绪，它们是一把把利剑，能在你最绝望的时候帮助你。

请从现在开始树立一个观念：你的任何情绪对你都是有益的。你的认知系统需要甄别，这种情绪到底是一种原始功能，是一种不适应于当前特定环境的谎报？还是一种更大的智慧，提醒你的认知没有意识到的深层问题？

比如“嫉妒”这个词，大家听起来就反感，认为是一种该被抛弃的情绪。这就相当于看到洗澡水太脏，就把里面洗澡的婴儿一并倒掉了。

充满嫉妒的人，脾气暴躁，行为极端，这种过分的反例会让大家厌恶“嫉妒”这种情绪。但嫉妒是有好处的，它可以提醒我，我想要某些东西，我需要想办法得到它；或者我的恋人正在被某种东西吸引，我该做一些改变或加强情感链接来保住她。

真正的情商高手，总能在感性和理性之间保持平衡，他不会让任何一方处于绝对控制的地位。因此，他有了先天祖先带给他的智慧，也拥有了后天社会竞争中所积累的经验力量。

情绪所透露的很多关键信息，会轻易地被人的主观认知过滤掉。从现在开始，请刻意提醒自己养成思维习惯，每天认知情绪，并与它为友。

心理学家也非圣人，也逃不过七情六欲。只是相比于普通人而言，心理学家能够洞悉、理解产生这种情绪的机制，观察它，并提前避免不理智的行为，这便是心理学的乐趣和奥妙所在。

时光荏苒，再动人的记忆也会模糊。但所有对情绪的思考，最终会融入你的绅士风度里，融入你日渐变高的情商里。

PART 1
认知升级：你对情绪的认知，决定了你的生活高度

人的两条情绪通路能并行运行、互补有无时，一个人就能对外界的刺激作出及时准确的反应，从而成为特定环境里的佼佼者。而当某条通路出现问题，或者两条通路冲突严重时，人会出现严重的心理问题。

内心真正成熟，需要达到四个标准

01‹‹

曾几何时，我是那么讨厌听见“成熟”一词。

因为我每次听见别人说：“渔，你要成熟一点。”我就立即明白，又到了需要自我牺牲的时候了。

渐渐地我发现，别人嘴里要求的“成熟”，并不是真正的成熟。他们所谓的“成熟”是建立在他们对我的要求上的。

但自从成为一名网文作者后，我开始喜欢“成熟”一词。我在长辈们认为“最不成熟”的地方——网络，发现了真正的成熟。

在网络上，既有叛逆的个性张扬，也有理性的客观思辨。在网络中，所有人都在进行一项重要活动，那就是不停地更新自己，我想这才是真正的成熟。

所谓真正的成熟，是一个不断成长的过程。那些开口就“想当年”，喜欢为过去的自己辩解的人，都是生活越过越糟的人。

有句话说得好：真正的成熟是经历了世态炎凉之后的通透，是饱经沧桑之后的洗练，而不是经受挫折之后的苟且。

很多貌似成熟的人，就像没有成熟就落到地上的果子，看似成熟了，实际上是被虫子咬了，烂了。

我恍然大悟，我总结了几个真正成熟的标准。

02‹‹

一、当你终于沉默，成熟才刚刚开始

清晨上班，年级主任又开始传达校长的精神，学校的目标是三年初中第一名，高中第三名。全场的老师像打了鸡血一样，拍着胸脯说跟着领导走前途无量。

我高兴不起来，因为我意识到疯狂的加班又要来了，不过不会加工资。我沉默了，年级主任白了我一眼，散会的时候对我说：“小渔老师，要支持学校工作！”我对主任笑笑，没有说话。

接着一个星期的加班，不断有老师去教育局上访要求学校改善待遇，办公室里问候年级主任全家的脏话喷涌而出。

还有几个老师约我一起辞职，不要在这个破学校待了。我笑了笑，拒绝了他们，埋头写我的材料，准备第二天的课。

一年后，我成了大学老师，每周只有十几节课，是原来工作量的一半。不用再熬夜写材料、守自习课或者帮领导按电梯。

我翻看朋友圈，当年邀约我辞职的小伙伴还在苦苦煎熬着。有人在朋友圈怨气冲天，诅咒学校早早倒闭；有人在呻吟自己多么辛苦，在朋友圈配上半夜赶材料的照片，祈祷领导能够看到。

我不是个内向的人，我之所以沉默是因为我不想恶心自己去迎合别人。

真正的强大是沉默的，假如你还想对这个世界了解得更多，那就要继续一声不吭。在这个希望和失望已经浑然一体的时代里，沉默是对生活最好的蔑视。

二、在这个功利的世界里深情地活着

某天，一家培训机构邀请我和杨师兄一起去讲课，许诺的报酬很丰厚，机构负责人甚至亲自开车来接我们。

在开车送我们去上课的途中，负责人接了个电话。电话内容似乎是有一个快递到了，负责人说他在外面，让快递员明天送来，而快递员似乎不方便。

“我正在接送老师去上课，有什么事回头说！”负责人粗暴地挂上电话。

我劝他先回去拿东西，我们自己过去就行。然而杨师兄当场要求下车并取消课程，我和负责人惊呆了，无论我怎么劝说，杨师兄都不听，也不解释理由，还劝我一起走，但我舍不下那份报酬。

事实证明，杨师兄是对的。我尽心尽力地讲完五天课后，负责人并没有如期支付我报酬，之后电话也打不通。其实，他也没有跑路，他的机构也依旧红红火火地招生。而我多次讨要报酬无果，负责人甚至用黑社会威胁我。

吃了这次大亏，我佩服起杨师兄的先见之明，我问杨师兄为什么他能洞察这个负责人是一个骗子。

“渔师弟，你被一点蝇头小利迷住了眼睛，亏你还是学心理学的。”杨师兄狠狠地责备了我，“一个对快递员态度恶劣的人，必然是一个自私的人，我并没想到他是一个骗子，但我可以肯定，与这样无情的人来往有弊无利。”

我突然明白了，即便再赤裸的利益交换背后也有人情在。

幼稚的人往往会把这种利益关系看成是“一手交钱，一手交货”的交易，由于阅历的欠缺，他们在表达自己利益诉求的时候往往过于开门见山而缺乏必要的情感判断，最终遭遇骗子。

从此我对快递小哥永远报以微笑，对服务员总会说“谢谢”。

也许是我的错觉，但是感觉来找我合作的人越来越多了。有所大学经常找我讲课，一个朋友跟我说，他们校长很喜欢我，因为我每次来讲课都是自己打车来的。

三、不要去别人嘴里要一个答案

很多女生在发现男友出轨后，喜欢去找小三和男友讨说法，我认为这是一个非常不明智的事情。

当你气势汹汹地指责男友，而小三楚楚可怜地躲在男友身后时，你就把一个摇摆不定的男人彻底推向了对面。

其实这个问题的答案不在男友嘴里，即便他保证一万次“我爱的是你”，也无济于事。答案其实在你心中，如果你愿意宽容他一次，你可以选择给他一次机会把他拉回正轨；假如你无法接受，你可以当场一刀两断。

这个世界没有所谓的正确选项，只有“取舍”二字罢了。取舍是一种大智慧，这件事只能我们亲力亲为，从别人嘴里要答案，只会捡了芝麻丢了西瓜。

对你而言，真正重要的东西，只藏在你内心深处。

四、成熟的人能接纳自己

成熟的人，内外是一致的。不要责怪你的柔软和脆弱，一个人不用活得像一支队伍，一个成熟的人只要活得像一个人就行了。如果你不能接受自己的软弱，自然也找不回你的强大。

更不要羡慕别人的成功，你“做不到”没有什么可耻。这个世界上有很多你能做到的事，你需要找到它们，而不是把别人的成就视为你一生的负担。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（https://www.shgis.cn）
文档名称：《掌控情绪，从来都不靠忍》剑圣喵大师 著.epub
请登录 https://shgis.cn/post/1328.html 下载完整文档。
手机端请扫码查看: