



高配的人生,早就戒掉了這三種情緒

1
有人說:能控制好情緒的人,比能拿下一座城池的將軍更偉大。也有人說:人生路上遇到的最大敵人,不是能力,不是條件,而是情緒。一個人想要變得強大,就一定不能被情緒所束縛,要具有把控情緒的能力。

真正高級的人生,早就戒掉了以下三種情緒。

第一種情緒,是對窘境的沮喪悲戚。
朋友跟我講過這麼一個故事。一天早上,一個男士急急忙忙地趕去坐地鐵,就在車門要關上的時候,一個健步跨了上去。雖然他趕上了地鐵,但他上車的時候左腳被門夾了一下,

自己太倒霉了,因此感到有些沮喪嗎?”男士卻絲毫不在意地回答:“反正我也不可能下車跑回去把鞋撿回來了,那又何必爲了這件事影響自己的心情呢?”

“覆水難收”這個成語我們都非常熟悉,有些事情既已發生,我們做再多的努力都只是徒勞而已。所以,與其一直沉浸在窘況的沮喪情緒里,不如藉助笑容的力量,給他人一份歡樂,也給自己一份釋懷。

2
第二種情緒,是對小事的怨憤怒氣。
前段時間,我在網上看到一則令人痛心的新聞。一名 19 歲的男孩,因爲一件小事和物業保潔員發生了口角,一時憤怒之下,男孩從家里抄出了一把水果

刀,將保潔員劃傷。

男孩的父親見到這個情況,立馬跑出來勸阻。可沒想到,他在阻攔的過程中被怒氣沖天的兒子誤傷,最後送到醫院搶救無效死亡。

等到男孩冷靜下來,意識到是自己的一時沖動害得父親離世後,在內心的後悔和譴責下,他選擇了跳樓自殺。就這樣,好好的一個三口之家,從此陰陽兩隔,只留下媽媽一人,還有無盡的悲傷。

憤怒的情緒,就像一把尖銳的利刃,要么傷人,要么害己。

古希臘哲學家畢達哥拉斯曾告誡我們:“憤怒以愚蠢開始,以後悔告終。”

高級的智慧,是不因一時的不愉快鬧得不可開交,從而斷送一段關係;更不因他人的小錯誤產生過多的負面情緒,從而懲罰自己。

3
第三種情緒,是對未來的過分焦慮。

一直以來,網上都有很多讀者,身邊也有一些朋友,會向我傾訴自己內心

的擔心和焦慮。似乎,大家都在爲自己的未來,或者是孩子的未來擔憂。

我一直都很喜歡這麼一句話:命運的精彩之處,就在于未來的不確定性。

與其爲了尚且一無所知的未來過分憂愁,不如好好立足和把握當下。

王陽明曾說:“吾儒養心,未嘗離卻事物,只順其天則自然,就是功夫。”簡單地說,就是干好自己能幹好的事情,剩下的,順其自然便好。

以前,我總是習慣以一個人的學歷、能力等去判斷對方。後來見的人多了,經歷的事情

也多了,才發現,那些真正高配的人生,不僅得益於出類拔萃的個人能力,更取決於對情緒的管理。

懂得控制情緒的人,即使遇到困難、處于逆境,往往也能通過理智的判斷和從容的行動力挽狂瀾。

看過這樣一句話:“任何時候,一個人都不應該做自己情緒的奴隸,不應該使一切行動都受制于自己的情緒,而應該反過來控制情緒。”

那些真正厲害的人,早已經戒掉了不必要的悲戚、怒氣和焦慮。情緒能影響一個人的人生,願我們每個人都能夠學會打敗那些壞情緒。

成長是什麼?有人感慨說,雖然認識的人越來越多,但真正的朋友卻沒有幾個。

確實,人生長路漫漫,交朋友並不困難,困難的是維持友誼。朋友之間相處,無論關係多么親密,也不要忽視這三條“潛規則”。

一是,別仗着兩人關係好,就疏于禮節。
有句俗話叫“熟不拘禮”,意思是熟悉的人之間,就不必拘泥禮節了。

這話原本也有一定道理,但有些人卻做過了頭:他們對陌生人笑臉相迎,對朋友卻常常沒有耐心。最後,莫名其妙傷害了感情卻不自知。

曾看到過這樣一個故事:
有個姑娘需要搬家,想請自己的發小幫忙,發小雖然答應了姑娘的請求,卻有點不太情願。搬家那天,發小又因爲要參加其他朋友的聚會而食言了。

就因爲這件事,兩人關係產生嫌隙,乃至歸于冷淡。姑娘後來說:“她總是這樣,對待剛認識沒幾天的朋友可以拔刀相助,但對本該情同手足的朋友卻毫不在意。”

成年人的友誼,有時沒那么堅固。而友誼的破碎,往往源于一些看似不起眼的小事。這種小事積累了,矛盾就出現了。

在與朋友相處的過程中,該重視的禮節問題,一定不能忽視。

二是,別仗着兩人關係好,就言語刻薄。

“你說什麼樣的話,就是什麼樣的人。”很多時候,兩人之間友盡,一句話就夠了。

一個真正有修養的人,不會口無遮掩地戳朋友痛處,也不會肆無忌憚地開朋友玩笑。

很多時候,越是親密的關係,越需要用心去維護和經營。要明白,當你習慣了言語刻薄時,很可能會失去來之不

易的好朋友。

一句話能把人說笑,也能把人說惱。既然如此,何不讓自己的態度溫和些,話語好聽些?有修養的人和朋友相處,總是隨和、謙讓、低調。

用心呵護身邊的每一段友誼,才配得上友情常在,人生的道路才會越走越寬。

三是,別仗着兩人關係好,就沒了界限感。
在一本書中看過這樣一句話,“一切交往都有不可超越的最後界限,這界限是不清晰的,然而又是確定的。”在現實生活中,很多人際關係的矛盾,都是界限不清晰造成的。

比如,有些人過度介入朋友的生活,要么過多摻和人家的私事,要么面對請求不會拒絕,結果出力不討好,矛盾越來越多。

在這個世界上,每個人都是獨立的個體,無論朋友關係多么親密,都不可以隨意介入乃至侵犯別人的生活。

真正的朋友關係,是舒服而自在的,是擁有界限感的,既要親而有間,也要疏中有密。

願你也有一份美好而舒適的友情,溫馨,暖心。

關係再好,也不要忽視交往的“潛規則”



一天清晨,我在路邊排隊買煎餅,排在我前面的是一名穿着校服的小學生。他原本安安靜靜地排着隊,忽然側過身,朝着馬路對面喊某人的名字,我順着他喊話的方向看去,馬路對面是另一名穿着跟他一樣校服的小學生,應該是他的同學吧。但是那位同學似乎沒有聽到他的呼喊,自顧自地往前走,然後消失在路的轉彎處。

“距離太遠了,他沒聽見。”我對着站在前面的學生脫口而出這句話,對方沒有回應我,買好煎餅就走了。我有一絲尷尬,但是並不強烈,取代尷尬感的是一份好奇:我爲什麼會對他說那樣的話呢?我當時是什麼感覺?

自我分析下來,原因是我認爲這個男孩會因爲他的同學沒理會自己而沮喪、失落。我對他說“距離太遠了,他沒聽見”這話是想安慰他。但我想安慰的對象真的是眼前的這位小學生嗎?不,而是我自己——那個我內在受傷的小孩。

從小到大我都害怕的事情之一便是:我向別人打招呼,別人不理我,這會讓我感覺很受傷,認爲對方是故意不理我的。反之,別人和我打招呼我沒有回應,事後對方問我:我那天叫你,你怎么沒理我啊?我會害怕和緊張得要命,怕他誤會我故意不理他,所以會拼命擺手,趕忙解釋:不好意思啊,你什麼時候同我打招呼的?我沒有聽見,你不要誤會啊!

“別人不理會我”和“別人誤會我故意不理

他”就是我的心理按鈕。認識到這一點後,我輕鬆了許多。

在人際關係中,如果我們常會莫名其妙地被別人“激怒”,然後怒氣沖沖,小題大做,很有可能是因爲別人恰好按到了我們的心理按鈕。

心理按鈕是在成長過程中,被設定在一個人的內心的“心理程序”。別人說了某句話或做了某件事好像按了我們的“心理按鈕”,然後快速啓動這個“心理程序”,經過了自己心中程序自行地解釋與處理,我們會產生某些情緒或行爲反應,通常這些情緒和行爲反應是比較負面的,我們會感覺自己被人激怒了或被別人傷害了。

我有個男性友人,各方面條件都不錯,但身高低於一米七。他在上學和戀愛問題上,都曾經因爲身高問題遇到一些挫折,被同學取笑,被喜歡的女生拒絕。因此,儘管事業上發展得很順利,但“個子矮”是他的心理按鈕。如果別人笑他個子矮,或者別人一不小心按到有關“個子矮”的心理按鈕時,他就容易憤怒,難以控制自己的脾氣。

在親密關係中(比如夫妻之間),心理按鈕

更容易被觸動,也很容易因此破壞彼此的關係。我有個女友,如果看到老公下班後或者周末休息在家,坐在客廳里一邊看電視一邊打瞌睡,就會勃然大怒。原來她小的時候,父親經常失業,而且很懶惰,失業後不去找工作,整天窩在家里無所事事,躺在沙發上看電視和睡覺,也不做家務,有的時候還罵母親燒的飯難吃。家里的經濟來源基本上依靠她的母親,生活條件不好,所以她的母親很辛苦。每當她看到老公坐在沙發上看着電視打着瞌睡的樣子,就激起她對父親的不滿和憤怒以及對貧困生活的焦慮和恐懼,彷彿童年痛苦的經歷再次在她身上上演。因此,在最初的時候,她和老公常常因此事吵架。

看到这里,很多人都會明白,並不是別人令我們生氣、憤怒、不舒服,而是因爲自己的心理按鈕。我們的負面情緒和痛苦常常與別人無關,別人

有一種智慧叫學會「轉彎」



課堂上,老師提問:“如果你要燒壺開水,生火生到一半時發現柴不夠,你應該怎麼辦?”底下學生們都在竊竊私語,有的說趕緊去找更多的柴火啊,有的說去找周邊的農戶借點柴火,還有的說花錢去買……

一時間,大家七嘴八舌,各抒己見。過了好久,老師說:“爲什麼不可以把壺里的水倒掉一些呢?”

捨棄比取得容易多了,換個思路一樣可以喝到水,而且更快。

生活也是如此。世事洞明皆學問,生活中很多時候都需要有轉彎的思維。不墨守成規、不故步自封的人,才會快人一步。

有的人總是不撞南牆不回頭,直到有一天傷痕纍纍了才幡然醒悟,如果是錯的路,走到黑也是徒勞啊。

人的一生就好比一輛正在行駛的列車,有人一路高歌、風馳電掣,有人小心翼翼、四平八穩。駕輕就熟的人,走走停停,一路風光盡收眼底,該前行時前行,該轉彎時轉彎,好不肆意瀟灑。一路莽撞疾行的人,只知道一股腦往前沖,連撞見懸崖峭壁都不會剎車,更別提觀景了。

很多時候,我們只要稍微回下頭,或換個角度思考,就會有意想不到的結果。

好事,順其自然,傾心而爲;壞事,不鑽牛角尖,人也舒坦,心也舒坦。

常言道:“直道可跑馬,曲徑能通幽。”學會轉彎,何嘗不是一種智慧人生。

只不過是無意間按了這個按鈕。

如果你因爲別人無意間的言行被激怒,先去思考:我的內心發生了什麼?是什麼觸動了我內心的痛苦?這個痛苦從何而來?比如,如果有人不理我,我會進行內心對話安慰自己:人家不是故意不理你的,這一點你很清楚,不然你去跟對方核實一下好了。然後我鼓起勇氣問對方:你是不是故意不理我?得到的答案往往證實我的擔心是多餘的。經過幾次這樣的程序更新,我害怕別人不理我的心理按鈕就被撤銷了。如果你有心理按鈕,也可以這樣先自我發現,後更新程序。

直面自己的心理按鈕,你會發現它其實並沒有想象的那么可怕。

