

01 美國洛杉磯大學醫學院的心理學家加利·斯梅爾做過一個心理學實驗:他讓一個樂觀開朗的人與一個鬱鬱寡歡的人同處一室。結果,不到半個小時,這個原本樂觀的人也開始唉聲嘆氣起來。

加利·斯梅爾通過進一步的實驗證明:只需要 20 分鐘,不良情緒就會在不知不覺中傳染給別人。人的壞情緒就像病毒一樣,具有很強的殺傷力和傳染性。善待自己最好的方式,是遠離別人的壞情緒。

*** 不與別人的憤怒糾纏** 尼採曾說:“與惡龍纏斗過久,自身亦會變成惡龍;凝視深淵過久,深淵將回以凝視。”與其為別人的垃圾情緒買單,不如放平心態,避之則吉。

***不被別人的沮喪傳染** 植物都喜歡向陽而生,有陽光的地方,就有溫暖。人也一樣。遠離負能量的圈子,才能還生活一片淨土。

***不被別人的焦慮裹挾** 有句話說得很好:“在命運為我們安排的時區里,一切都準時,一切都剛剛好。”你不必為別人的期待而感到焦慮,也不必被世俗的價值觀所捆綁。一個人只有發自內心地接納自己,才能活得自在坦然。為別人的情緒負責,是一種越界的表現。

白岩松曾說,我們之所以活得很累,並非生活過於刻薄,而是我們太容易被他人的情緒所左右。一個人最清醒的認知,是明白別人的情緒,

永遠不要為別人的情緒買單

與自己毫無關係。

02 我們對情緒的誤解:積極情緒是好的,消極情緒是不好的。通常來講,我們會覺得令自己感到舒適、愉悅的就是“好情緒”;令自己不適的就是“壞情緒”。但情緒真的有好壞之分嗎?

當我們接納某一種情緒,它便可得到釋放和流動,當我們排拒某一種情緒,它便會堆積、壓抑從而變得具有破壞性。情緒無有好壞,關鍵是要用破壞性的方式表達它。

只要控制好自己,“壞情緒”就不會影響我們。解決方法其實是:你要去把垃圾倒了,不然房間收拾的再整潔,你還是會聞到垃圾桶的味道。只有“負面情緒”被消除,我們才會過得更好。

我們所要做的,只是學會更好地讓情緒通過自己,不再淤堵滯留在我們之中。情緒無法被消除,因為它本來就不屬於我們。流露情緒是軟弱的表現,還可能傷害他人。

其實,情緒是不可能真的完全被“埋藏”起來的,對方總會或多或少地感受到。與其維持表面的和平,真實地表達可能反而是更勇敢,也更容易解決問題的方式。情緒是不由自主,不受控制的怪物。我們要學着有意識地“知道”我們身

處什麼樣的情緒中,學會有意識地管理情緒。學會表達情緒容易變得“情緒化”。“學會表達情緒”則正是去學習如何帶有自知力的瞭解自己,表達內心真正的情緒。

03 管理情緒的三把鑰匙:

*** 事不順時, 讀書** 作家蔡瀾每年春節前都會開放一陣微博評論,回答網友提問。有人抱怨說自己近來事事不順,覺得人生簡直暗無天日,問他該如何排解。蔡老聞言,只回了兩個字:讀書。

書不是藥,但藥在讀書的過程中。人生難免有疾風驟雨時,閱讀,是自愈,也是自渡。它能讓你心沉靜,腦清醒。縱使被生活拖入泥沼,也有一寸一寸拉自己上來的精神力量。

*** 氣不平時, 運動** 運動,往往自帶修復內心的

力量。運動時產生的多巴胺和內啡肽,是世界上最好的解憂藥。一場大汗淋漓下來,你會發現,煩惱早就被拋在了天邊。

*** 心不靜時,冥想** 很多時候,困住我們的不是眼前的事,而是自己的情緒。專注大師安迪曾提出過一個思考方式:第三者視角。簡單來說,把你當成張三,把你碰到的問題也當成張三的。換種角度和心態,很多困難往往迎刃而解。



百家号/奈余姐姐



寬容待人才能收穫更多

有句俗語“水至清則無魚”想必是家喻戶曉了,粗看下去它的字面意思非常簡單,這句話出自《大戴禮記》,非常通俗易懂,即便是沒有太多古文基礎的人也能看得明白,大致意思就是當水過於清澈時,游魚就無法生存在這裡。從科學上講,水過於清澈,里面沒有任何雜物,也沒有水藻或浮游生物作為魚的食物,當危險來臨時也無處藏身,這樣的水里魚根本就活不下去。古人沒有現在的世界觀和方法論,僅憑切身觀察就能明白這種道理,實在是令人肅然起敬。

當然,俗語通常不是簡簡單單的一句描述,它往往會接觸淺顯易懂的生活常識,來讓讀者自然而然體會到一個深邃的生活哲理。這句話也一樣,它的下半句就是緊隨上半句衍生而來,也是作者想要告訴別的的道理,這就是“水至清則無魚,人至察則無徒”。

“察”原意是觀察,引申為要

求嚴格、斤斤計較。而“徒”在古代指門徒,也引申為同伴。這下半句話的大意就是,一個人過於精明,對別人苛求太甚,為人處世過于斤斤計較,就很難找不到朋友。做人交友當然要追求完美,但這世界上哪有真正的完人,任何人都會犯錯,都有自己的缺陷,做人就不能像清水一樣,太過嚴苛,一定要注意分寸,沒人會願意和一個心胸狹隘的人交朋友。

當我們越是對朋友苛求,路就會越走越窄,朋友們逐漸都會與你分開。寬容是一種美德,尤其是身處管理方面的職務,就應該有“宰相肚里能撐船”的氣量,在位居高位、強化自我之時,也要在日常生活中對一些小事儘量寬容,避免過于耿介,引發他人怨恨。很多時候,一味的嚴格反而會造成負面效果,不如放寬一些,讓大家都少點煩惱,讓大家都輕鬆生活,自然朋友就會越來越多,路也會越走越寬。

當然,這不意味着任何時候都需要寬容,在原則問題上絕不能放鬆,每個人都應有自己的底線,不能被突破,防止墮落。須知,一味的白不可取,而黑更加不可取,無原則的妥協,最終只會導致整個局勢的崩盤,招來更多的怨恨,丟掉底線後,人格也會墮落。很多時候,老祖宗的話都能給我們帶來啟發,讓我們生活更加圓滿。

“面善心毒”之人有 5 個特徵

俗話說:“畫龍畫虎難畫骨,知人知面不知心”,而人們也常說“世事難料,人心難測”,人心隔肚皮,僅僅通過一個人的表面,很容易被欺騙,因為生活中,也存在着一些“面善心毒”之人,從表面上看,他們有一副讓人親近,放鬆警惕的外在表現,而實際上,其內心卻與外在截然相反,說好聽點,便是帶刺的玫瑰,說難聽點,便是披着羊皮的狼。

生活中,遇到“面善心毒”之人,很容易受到傷害,因為這樣的人,猶如笑面虎,十分之虛偽狡猾,善於偽裝自己,讓人難以琢磨。如何區分“面善心毒”之人,十分重要,他們往往有以下五個特徵,害人之心不可有,防人之心不可無,瞭解下也無妨。

第一、表里不一:面善心毒之人,最可怕之處,便是善於偽裝,在生活中,他們往往表現得表里不一,人前一套,背後一套。表面上看起來,道貌岸然的樣子,背地里卻是雞鳴狗盜。面善心毒之人,往往兩面三刀、綿里藏針,有時候是朋友,卻做着仇人的勾當,口蜜腹劍、笑里藏刀,別被其表現所迷惑,否則很容易吃虧。

第二、搬弄是非:面善心毒之人,有時候,如同“長舌婦”般,喜歡亂嚼舌根,搬弄是非,一旦聽到什麼事情,便議論紛紛,添油加醋,通過輿論去打壓對方,甚至會落井下石,做盡

小人,十分之陰險。

第三、唯利是圖:天下熙熙攘攘,皆為利來利往。追求利益本身並沒有錯,但是要通過合理的途徑,也就是古人所說的“君子愛財取之有道”,然而,面善心毒之人,往往為了利益,表現得虛偽,他們將利益看得比任何事情都重要,唯利是圖,甚至是見利忘義。

有利可圖的人,他們表現得面善,無利可圖的人,他們表現得心毒。一旦你得利,他們便蜂擁而至,讓你看到面善的一面,一旦你失利,他們則遠走高飛,形同陌路。

第四、拋棄原則:俗話說,“無規矩,不成方圓”,于事於人都是如此,做人要有底線、要講原則,堅守紅線。當一個人拋棄了原則,變得沒有底線,則會一步一步走向黑暗的深淵,最終難以回頭,變得“面善心毒”。

生活中,遇見拋棄原則、不講底線的人,則要多加注意,因為他們的內心可能是狠毒的,甚至可以無情冷血到拋棄所有。

第五、欺軟怕硬:欺軟怕硬之人,與唯利是圖之人一樣,都很可

能是面善心毒之人。欺軟怕硬之人,不是為了利,而是為了勢,一旦得勢便仗勢欺人,欺負弱小,絲毫沒有手下留情,這樣的人,往往趨炎附勢,善於見風使舵,不得已的情況下,會表現出虛偽“善良”的一面。

以上便是生活中,“面善心毒”之人的五種特徵,在生活中,有的人甚至與之相處了十幾年,仍然不知道對方是面善心毒之人,從中可見,老實善良之人,很難應付得了面善心毒之人,因為他們太過於心狠手辣,太過於虛偽狡詐。

人活一世,我們不僅要真誠待人,與人為善,廣結善緣,更要保護自己。行善要有智慧。行善的方式,如果助長了別人的傲氣與貪心,就不好了。



百家号/奈余姐姐

人身上這“4 個毛病”,要學會改掉,別傷到自己

古語常言“金無足赤,人無完人”,我們每個人都不是聖人,身上或多或少都會有各種小毛病。一些小毛病其實也不能叫毛病,而是叫性格的具體體現,算是你個人的性格辨識標籤,無傷大雅。

但是有些毛病看上去很微小,稍不注意就會影響你的前程,無意中得罪別人或者傷了自己,最好能夠改掉,才能讓自己職場或者生活中都過得順風順水。

一、不斷退讓,過度善良的毛病

在《奇葩說》辯論中,柏邦妮曾說過這樣一段話:“善良是很珍貴的,但善良沒有長出牙齒來,那就是軟弱。痛苦本身並不是財富,但對痛苦的反思是財富;被欺負本身也不是禮物,但是對被欺負的那個反擊,就是禮物。”

楊娟是公司剛招入的人事專業員,小姑娘剛大學畢業沒多久,性格開朗,工作認真,做事非常麻利。

楊娟與同事相處更是熱心周到,也樂意幫助同事,於是同事有些啥雜事都會找楊娟幫忙。楊娟覺得互相幫忙也沒問題,都是滿口答應。

可是漸漸的,找楊娟幫忙做事的人越來越多,她有點應接不暇,甚至開始影響到她的本職工作。有次一個大姐忙著去接孩子,就把本應該她做的項目表讓楊娟幫做。

楊娟對大姐負責的工作並不是特別熟悉,只得硬著頭皮上,加班才把項目表趕了出來。結果因為對項目不熟悉,問題很多。大姐因此被領導批了一頓,她記恨起了楊娟,總覺得是楊娟故意整她的難堪。

因為找楊娟做事的同事多,她難免會漏掉一些同事交代的事。漸漸的,在同事眼里,楊娟成為工作能力不行,責任感欠缺的表現。

最終楊娟沒能獲得轉正,只得離開了公

司。

無論職場還是生活,常常是“斗米養恩,擔米養仇”,你常常對別人好,別人就會把你的好當成理所當然,不會對你生出一絲感激之情。哪天你突然因為自己有事,沒幫別人,別人反而會責怪你。

所以我們要學會樹立自己的原則與底線,在別人侵犯的時候就要堅持學會拒絕。善良是好事,但過度善良,換不回別人的回報,只能收穫別人的欺負。

得寸進尺永遠是人的本性。

二、別人對你好一點,你就馬上推心置腹

多年前,我大學剛畢業到一家公司實習,剛到公司,內心非常忐忑與不安。這時部門一位老大姐對我特別好,經常給我帶點小零食、小玩意,常約我一起去吃午飯。

我就覺得這位大姐讓人感覺非常溫暖,於是把她當成了職場好朋友,對她完全不設防,啥都講。

一次我和男友吵架,心情非常鬱悶,沒忍住和這位大姐訴了苦,大姐自然安慰了我。本以為事情就這樣過去了,可是沒想到當天下午,領導說第二天要帶一個人去上海出差,她問我要不

要和她一起去。

我自然願意,能和領導一起出差可以學到很多東西的,剛想答應。就聽到大姐對領導說:“領導,小奈剛和男友吵架,心情不好,這時讓她出差會不會有點不近人情。”領導愣了下,就對大姐說:“那你跟我去吧。”

於是我出差的機會就這樣泡湯了,事後大姐還和我說她是為我好,想讓我這幾天找機會和男友改善一下關係。我只能笑笑說沒事,但從那以後我記住了一點:別隨便對人推心置腹。

後面我也漸漸看懂了,大姐對我所謂的好,只不過是她順手之舉而已。她送我的東西都是別人給她的,她不喜歡轉送給我。約我吃中飯,是因為大部分時間都是我在買單。

別人對你一點好,你就感動得不行,馬上把別人視為知己,什么都說。殊不知這樣的行為,就是把一把捅自己的刀交到了別人手里,別人什麼時候用,你完全無法控制,最終受傷的只能是自己。

三、看不懂臉色,不斷追問

有些人說好聽了是性格耿直之人,說不好聽就是情商過低,不懂看人臉色行事,總喜歡打

破砂鍋問到底,給別人難堪,也影響了自己的人緣。

你開口問別人某個事情,如果對方含含糊糊就應付你,然後轉向另一個話題,那就說明別人不想和你談這事,就要懂得適可而止,別再追問。

有些人完全不顧對方感受,自己想知道什麼就一定要追問,殊不知這是非常討人厭的行為。

如果你有這個毛病,就儘快改正,人與人相處要講究分寸,過了分寸就成為萬人厭了。

四、過度好為人師

可以說每個人都會有好為人師的一面,出發點是好的,想把自己感興趣的、掌握的內容分享給別人。可事實上,過度的好為人師,或者說主動去好為人師是件容易引起別人反感的事情。

我有個同事很喜歡打羽毛球,他一遇到機會就開始向同事們普及打羽毛球的好處及相關知識,讓大家都去打。一開始同事還會應付他一下,可是時間久了,大家都有點受不了他了。

但凡他一講羽毛球的話題,所有人都會想辦法馬上岔開,不然講起來就沒完沒了。到後面同事聚會都不敢約他,大家都怕他講羽毛球知識了。

所以想分享自己精通的知識,就算是出于好心,也要看對象,如果對方已經表現出對你想分享的內容沒有興趣,那就要馬上閉嘴,不要再提這個話題。

你覺得蘋果好吃,不代表別人也覺得蘋果好吃。

以上四個毛病,其實都不是什麼大問題,但如果能在工作、生活中稍微注意,改正它。別太委屈自己,也懂得換位思考,那人生之路自然越過越順遂了

