

优秀的人， 从来不会输给情绪

剑圣喵大师 著



管理好情绪，秒变高情商

情商是基本生存能力，
决定着你的心智能力和
一生的走向与成就。

李尚龙 亲笔作序
古典 鼎力推荐

古吴轩出版社

中国·苏州

优秀的人， 从来不会输给情绪

剑圣喵大师 著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀的人，从来不会输给情绪 / 剑圣喵大师著.
—苏州：古吴轩出版社，2017.4
ISBN 978-7-5546-0897-5

I. ①优… II. ①剑… III. ①情商—青年读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 052302 号

责任编辑：蒋丽华
见习编辑：薛芳
策 划：文通天下·孙倩茹
装帧设计：门乃婷工作室

书 名：优秀的人，从来不会输给情绪

著 者：剑圣喵大师

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

经 销：新华书店

印 刷：北京凯达印务有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：9.75

版 次：2017年4月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0897-5

定 价：36.80元

推荐序

真正的教育，是老师牵你过河

李尚龙

这已经是我第N次听到学生向我反馈，说某某老师的课讲得太差了。

我在后台听了那位老师的课，觉得他讲得很好，甚至觉得他讲得很有深度。看得出来，那位老师在课前是下了功夫去准备的，而且很用心。可为什么还是有学生跑来反馈，说他的课讲得不好呢？

后来我又仔细地听了听，发现了一个问题——他讲课很无趣。

我曾经在参加新教师培训的时候，听一位前辈谈过这样的话题：如何在课上打造亮点。她说：“学生的注意力一般只能维持在15分钟之内，所以，你应该每隔15分钟就在课堂上讲一个小笑话或者小故事，这样能让学生集中注意力。”

这句话让我很受益，后来我当新老师的时候也有过实践。我讲到哪儿学生会犯困，以后的课我就在那里加上一个小故事。这个故事看似幽默诙谐，其实和后面的课没有任何关联，但是它的作用却与学生听课质量息息相关。那些故事是我逐字逐句地无数次修改过的，至今还被保存在我的电脑里。

可是，有趣就能让所有人说你好吗？

有一次，我在讲课时发现一名学生开始犯困了，就赶紧讲故事，另一名同学跳出来：“讲重点。”

我当时就懵了，然后微笑地问这位同学：“同学，麻烦你告诉我，什么是重点？”

同学也懵了，说：“不知道，反正我觉得你讲的这个就不是重点。”

我说：“你不知道就麻烦你好好听，别总搞得你跟老师似的，还要教我怎么讲课。”

后来这个学生就不来了，跟别人说我的课讲得很差。要不是我心理承受能力大，真的会哭好几天。可是，我，还有那位老师，我们讲课的水平真的是很差吗？

你理性分析的话，就会发现，其实别人说你的课讲得好还是不好，那经常是带着他的主观意见去评判的。到底怎么去量化好和差呢？其实很难。

后来，这个在课上跟我争执的同学成了我的好朋友。她告诉我，她从高中到大学，遇到过的老师从来不会让学生哄堂大笑。所以她总觉得让学生哄堂大笑的老师不正经，像说相声的。

我汗颜。

评价一个老师的课讲得好还是不好，其实在很大程度上说的是这位老师的授课方式适不适合自己。

适合就是好的，不适合就是差的。

所谓众口难调，人上一百，五颜六色。老师不了解学生，学生不懂得老师，老师就变成了知识的搬运工，自然无法把学生教好。真正的老师，是要做教育者的，而不是做知识的搬运工。

我见过的很多学生里，从第一节课就觉得老师讲得差的，都是因为他们没有空杯的心态；我也见过太多的老师从来不肯改变自己上课的方式，总觉得自己高人一等。

老师和学生到底是怎样的关系呢？

教育的过程应该是老师弯下腰牵着学生一起过河。在过河的过程中，老师和学生是要同甘共苦的，老师负责给学生指引方向，学生负责脚踏实地学习。

他们是一对利益共同体。

每逢高考或四六级考试的前夕，我的心情都不会太好，而且总

是睡得很晚，起得很早。因为这段时间是那些备考的学生感到最焦虑的时候。虽然那些题目我都烂熟于心，可我还是要一遍一遍地再讲一次。而且我每次都是从最基础的知识讲起，我觉得这样做才是牵着学生过河。

这个过程虽然很难受，但我必须这么做。

所以，当老师是痛苦的，也是最伟大的。那条河他自己已经走过无数次了，但为了学生，他还是要继续过河，并且要带着学生找一条最好走的路。有学生看不清前方，只觉得这条路走得不舒服，就会痛斥领路人，说这是一条弯路。这是不对的。

我们应该用空杯的心态去面对新知识和新领域。

至少我每迈进一个新领域的时候，都会虚心地请教每一位老师和前辈。哪怕他们的授课方式不适合我，我也会硬着头皮去听，谁叫我自己什么也不知道呢。

很多人这样问过我：“我以后能不能当个老师啊？你看老师工资也不错，还能有好多学生，这种感觉多好。”

如果你只知道当老师很荣光，认为老师能赚到很多钱，那就不要去当老师。

我想到我的好朋友剑圣喵大师，他是一个真正的教育者。

他跑到了云南怒江兰坪县石登乡去执教，那个地方很偏僻，人

也很少，孩子们没有受教育的条件。很多年轻的教师一听说自己被分配到那里，就会想尽一切办法把自己调去县城。

没有师资力量，没有教学设施，连上网都很难，谁愿意去呢？

其实他们这样做也是可以理解的，老师也是人，也希望过更好的生活。

可是，他就去了。

喵大师告诉我：“那边的人喝的都是矿泉水，吃的都是野味。”后来他笑了笑，说：“算了，告诉你实话吧，从来吃不饱。”

我五年前曾到河南的一个小地方去执教，待了两周就跑回来了。因为我觉得自己体验过就好了，加上那里的条件实在太恶劣，那种苦真的让人难以消受。

可是喵大师不一样，他在石登乡待了一年。

那一年，他感受到了教育的艰难和贫穷的可怕。我问他为什么要待一年，他说：“就是想看看真正的中国，想试试自己能不能把这些学生一点一点地带出来。”

就这样，他一点一点地教，一步一步地陪他们走。他回来的时候，已经有许多学生获得了奖状。

他的这句话让我很感动，因为这是真正的教育：老师首先跳入泥潭，然后拉着孩子的手，一步一步地陪着他们走出泥潭，等他们

都上岸了，自己再重返泥潭，继续带下一波孩子。

这才是伟大的老师，这样的教育才是真正的教育。

我认识喵大师是机缘巧合，他在那种艰苦的环境里还读到了我写的书。他说那本书给了他很大的鼓舞，后来他自己也开始写书，想找我作序。

我看了他的文字，听了他的故事，很喜欢，于是同意了。

他的书，我到时候一定会买。

云南看云

张建雄

如果你既年轻又有理想、有才华、有不服输的精神，同时还有一颗清醒的头脑和一个精心策划的奔向成功的缜密计划，那你就有可能成为下一个剑圣喵大师。

像看一朵花绽放，在短短一年的时间里，我眼看着剑圣喵大师完成了从无名小卒到“网红”作家的转变。不得不感慨网络时代“造神”的速度，感慨喵大师的奋发与执着，也感慨在这个越来越令我看不懂的时代里奇迹的涌现。

写很多文章，出一本书，开设微课，成为“网红”作家，这些事会给他的生活和人生带来改变吗？答案应该是肯定的，否则喵大师不会如此努力，而且乐在其中。他的目的就是让自己通过这种改变来脱胎换骨，凭借这些把自己的境界提升几个层次、把同龄人甩

下几条街、让人仰视吗？好像又不是。至少我每次见到喵大师，都会看到他那谦恭的笑容，感知到他的坚定与温和，我会忍不住地想：“这是一个多么有礼貌的小伙子。我要是有个女儿，就让她嫁给他！”

可惜，我没有女儿，所以只能期盼剑圣喵大师能够遇到和他同样优秀的女孩，并在今后的人生中拥有他该有的幸福。

从字里行间，我能看到剑圣喵大师变成熟的过程——像一只蛹化身为蝶，变化的过程就是成熟的过程——褪去青涩变得圆润，抛去单调变得丰富，走出迷茫找到自己的观点和思想。最初我读他的文字会感到一丝艰涩，到后来读着感觉自然流畅起来……不过是短短一年的时间，我们还奢望一个人能够改变多少呢，喵大师成长的速度已经让我们感到惊叹了！

喵大师是自信的。我不知道他这种自信是来源于实力还是来源于性格。有自信而又有很强的分寸感，便构成了他笔下那个独特的“我”——那个叫周若愚的青年人。这个“我”轻松自如地点评着他的朋友沙大神和情圣，得心应手地指点着身边的红男绿女，潇洒随意地评说着人世的奋斗与牺牲，诊断着情商、人格、心理、爱情、事业、人际关系等种种病症，然后像老中医不容置疑地给人开处方一样，开出自己的药方。这不是活脱脱一个年轻老中医的形象吗？

我这个比喻让他吃了一惊。

回到他这本书。他说：“你帮我想想书名好吗？”我顺口答应下来，却发现这实在是件吃力不讨好的事情。就像帮别人家的孩子取名，你怎么知道别人中意与否？叫《心战术之剑圣喵大师篇》，叫《忍or不忍——若愚说》，还是叫《贴心与冷读》好？我似乎也陷入了选择困难症。转念一想，书名固然重要，可内容才是更吸引人的东西，这本书应该说是“有料”的——至于这种“料”是普通的石料还是玉石毛料，甚或是已经成型的珍宝之作，内里藏着黄金般的东西，能照亮自己的眼、点亮自己的心，得读者亲自去品鉴，我不想做过多的引导。

这本书的体例是我想点赞的地方。原本珍珠般散着的一篇文章，以讲故事的方式被串在了一起，似散，也不散，读来还是饶有趣味的。不管是编辑的功劳还是喵大师自己的主意，这种小小的创新都是值得肯定的。

第一本书有时比初恋还难忘，我理解喵大师此刻的心情。那就祝愿本书出版以后，能够登上畅销书排行榜，让作者和出版机构都皆大欢喜！反正祝愿又不需要我开支票。何乐而不为呢？

C 目 录

Contents

推荐序 / I

CHAPTER / 01

会说话的人，一开口就赢了

所有的聊天其实都是在聊尊重，
不断接纳关系是一个人存在的根本。

真正的情商高手，很少主动表现自己 / 002

所有的聊天都是在聊尊重 / 008

伟大的爱情都是从聊天开始的 / 016

如果你好好说话，我也许会立刻爱上你 / 023

真正的情商高手，不会轻易说冷话 / 031

生活中能不能既说真话又不得罪人 / 038

学会自主性沟通，不要总用威胁的口吻对待别人 / 043

真正的情商高手，不轻易让人说“不” / 047

CHAPTER / 02

高情商，不只是会说话

关心一个人说话的内容远远没有关心他说话时的状态重要。

- 056 / 瞬间赢得别人信任的冷读术
- 064 / 聊天时每个人都想聊自己
- 072 / 请告别无效的安慰
- 081 / 我不是不懂世故，我只是懒得用套路
- 086 / 冷读术如何挽救绝望的人生
- 094 / 三个心理学语言技巧，让你迅速提高情商
- 102 / 真正的情商高手，用聆听征服世界

CHAPTER / 03

你看起来很厉害，所以一事无成

“努力感”才是扼杀你成功的元凶。

- 你还要被你的“努力感”欺骗多久 / 110
- 熬夜不是你想努力，而是不肯原谅自己 / 119
- 那么美好的梦想，为何要用愚蠢的坚持毁掉 / 126
- 你以为你很聪明 / 134
- 30岁，我们“死”在了朋友圈里 / 141
- 你看起来很厉害，所以一事无成 / 147
- 不删掉这四种思维，你的努力毫无意义 / 153
- 这才是你想要的努力 / 161

CHAPTER / 04

不是优秀了才强大，而是强大了才优秀

忍让，换不来友善。

最好的友善，不是“求求你不要打我”，而是“你敢打我试试”。

170 / 不要以为和你聊天，就是喜欢你

177 / 痴情，是你穿不起的名牌

183 / 越是委屈自己，别人越不在意

190 / 先付费才关注的爱，我不买

196 / 爱情只看选择不看实力

202 / 别傻了，这才是你单身的真正原因

208 / 不是优秀了才强大，而是强大了才优秀

215 / 学会艺术地拒绝为难我们的人

CHAPTER / 05

真正的情商大师，不会轻易输给自己

谈恋爱时最吸引对方的一定是你的个性，
而个性中最吸引人的莫过于自信。

请立即放弃“绝望的成熟” / 220

你无趣是因为你过度谨慎 / 226

恋爱中如何让自己得到异性的青睐 / 233

情人节，我们找个路人拥抱，可好 / 238

真正的情商大师，不会轻易输给自己 / 245