

● 我之所以这么聪明，是因为我从来不在不必要的事情上面浪费精力



我为什么 那么聪明：

最有效的自我心态调节法

WO WEI SHEN ME NA ME CONG MING

墨 非◎编著

控制自我情绪，
提升自我专注力，
把精力放在人生重要的事情上。

中國華僑出版社

● 我之所以这么聪明，是因为我从来不在不必要的事情上面浪费精力

我为什么那么聪明：



最有效的自我心态调节法

WO WEI SHEN ME NA ME CONG MING

墨 非◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我为什么那么聪明：最有效的自我心态调节法 / 墨非编著. — 北京：中国华侨出版社，2017.3

ISBN 978-7-5113-6723-5

I. ①我… II. ①墨… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058515 号

● 我为什么那么聪明：最有效的自我心态调节法

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 嘉 嘉

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 283 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6723-5

定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

尼采曾经说过，我为什么这么聪明，是因为我从来没有思考过那些不是问题的问题——我没有对此浪费过精力。

生活中，当你被各种事务缠身理不出头绪时，是不是应该问问自己，究竟有没有合理分配你的精力？尼采曾坦言自己从不在不成为问题的事情上花费精力，甚至连想都不去想，他只对“有价值的问题”花费精力。也就是说，一个人的聪明主要源于其良好的情绪控制能力，从来不在毫无意义的问题上去花费精力。

在汲取知识方面，聪明者知道自己要避开什么、抛弃什么，从不喜欢泛泛读书，不认为读书越多越好，只挑自己有问题的书籍去研习。在行事方面，聪明者总能理性地控制好自己，不会把精力浪费在不必要的事情上面，这是成就不凡人生的关键所在，也是化解一个人焦虑、痛苦、悲伤等情绪问题的锦囊妙计。

在聪明者看来，所谓的精力浪费，体现在工作中就是经常被无关紧要的事情轻易扰乱节奏；体现在生活中就是明明生活很和谐、美好，却偏要因为情绪失控而与自己过不去的较劲；体现在人际关系里是拿本该用来对待亲和的和善去招待陌生人，太将他人的话放在心上，总让他人的表现来影响自己的心情或者扰乱自己的生活。体现在男女情感中是抛下自我理想也要陷在他爱不爱我的无端的猜疑中。每个人的精力都是有限的，消极的情绪、主观的臆想、琐碎的小事、常响的手机，总会像八国联军一般瓜分着属于你宝贵稀缺且一去不复返的时间和精力。

生活中，许多人直到长满老茧的神经末梢，还根本没有意识到精力的消耗，因为这此事情太过理所应当、习以为常。如果你时常被情绪所左右，被他人的建议所掌握，那就该立即试着去扫除一些生活和情绪方面的垃圾，让你的生活和工作高效起来，将有限的精力用于有意义的事情上面去。本书，正是从这点出发，旨在告诉人们智商很高却出不了成绩的真正原因以及看上去很努力却迟迟不出效率的症结所在。同时也让人们了解情绪的神秘力量，并且提出了许多有效的调控和管理自我情绪的方法和方式，形成一套行之有效的“心态调节方法”，从而帮助读者在生活中保持好情绪、在工作中拥有好心态，远离“情绪病”，做情绪的主人；修炼高情商，做成功的自己；拥有好心态，做幸福的自己！

一位哲人说过：“一个成熟聪明的人，不管外面刮风下雨，心房都会住着快乐的精灵，播撒下高效的种子，盛开出太阳般美丽的花朵，成就自己并温暖他人。”的确，良好的心态是成就一个人的关键因素。通过阅读本书，让我们通过有效地调节自我情绪，做一个真正的聪明人。



上篇

精力达人：用良好的情绪调节力来避免干扰

第一章 我为什么那么聪明——只在有价值的问题上耗费精力

1. 精力达人，都会主动避免坏情绪的干扰 /4
2. 将工作中的“情绪”投入最小化 /6
3. 别总在小事上纠缠不休 /7
4. 木屑已经很碎了，何须再去锯呢 /9
5. 多疑让你一败涂地 /11
6. 莫让别人左右了自己 /13

第二章 坏心态是颗“毒瘤”——疯狂使人毁灭

1. 坏情绪会害了你 /16
2. 都是冲动惹的祸 /18
3. 摆脱的就是你需要的 /20
4. 越困苦越积极 /21
5. 怀抱希望不迷茫 /23
6. 把情绪装进口袋 /26
7. 缺什么不能缺自信 /27
8. 为自己的失控道歉 /29

第三章 看透心态的实质——学会调控，不为所困

1. 激发情绪的无限潜能 /32

2. 做坏情绪的终结者 /33
3. 情商对每个人都极为重要 /35
4. 学会选择好心情 /36
5. 克制自己的情绪 /39
6. 心境决定人的心情 /41
7. 愤怒之前多三思 /43

第四章 让生活多一点理性——宠辱不惊，不易冲动

1. 不要让心灵留下遗憾 /46
2. 记住下一次，不要下一个 /47
3. 不要在冲动时做任何决定 /50
4. 不要争强好胜 /52
5. 适可而止，做适合自己的事情 /54
6. 生活需要一盏理智的灯 /56
7. 蒸发掉情绪的水分 /57
8. 心态决定着状态 /59
9. 用勇气和信心挑战自卑 /60

第五章 我的情绪我做主——唯有自己才能走出坏情绪的“泥潭”

1. 与其抱怨不如去改变 /64
2. 生活要你积极点 /66
3. 人生不需要推辞和借口 /68
4. 不要丢掉人生的尊严 /70
5. 不要错失了身边的幸福 /73
6. 所有绝境都必藏生路 /74



中篇 情绪管理：做情绪的主人，让情绪收放自如

第六章 远离悔恨——无法改变的，就要放下和释然

1. 不犹豫，不后悔 /80

2. 把如果改为下次 /81
3. 在失败中总结经验教训 /82
4. 人生不后悔的活法 /83
5. 道路是开辟出来的 /84

第七章 战胜挫折——你若不勇敢，没有人替你坚强

1. 在危机中寻找出路 /88
2. 战胜困难一次，你就强大一次 /89
3. 成功就是战胜自己 /91
4. 挫折一向欺软怕硬 /93
5. 做生命的强者 /94
6. 坚韧造就传奇人生 /96
7. 感谢挫折和失败 /97
8. 挫折是成功的入场券 /99
9. 把挫折踩在脚下 /101

第八章 遇事不恐惧——处变不惊，练就从容风格

1. 不要吓倒自己 /104
2. 胆识决定了人生 /106
3. 从容镇定，急中生智 /108
4. 从容是一把宝剑 /110
5. 坚信实力不放弃 /111
6. 战胜心里的恐惧 /113
7. 用勇气铺人生之路 /116
8. 临危不乱是一生的财富 /118

第九章 抛却焦虑——拒绝患得患失，明确方向不迷茫

1. 不为明天而焦虑 /122
2. 越放松身体越轻 /123
3. 远离“慢”的焦虑 /125
4. 别让焦虑害了你 /127
5. 人生不可患得患失 /129

6. 当机立断不犹豫 /132
7. 放下包袱，轻松前行 /134
8. 把复杂的问题简单化 /136

第十章 放下忌妒——正确看待生活，做好自己最重要

1. 忌妒害人又害己 /140
2. 超越可比范围，成就独立风景 /141
3. 做一双人生的平底鞋 /143
4. 忌妒是一种卑下的情感 /146
5. 学会保持心理平衡 /148
6. 换一种眼光欣赏别人 /150
7. 爱情不忌妒 /153
8. 赞美是一种财富和力量 /155

第十一章 祛除浮躁——沉稳拥抱美丽人生

1. 有多少耐心，就会有多少收获 /160
2. 沉稳是战胜敌人的法宝 /162
3. 告诉自己没什么大不了的 /165
4. 小不忍则乱大谋 /166
5. 脚踏实地，留下自己的脚印 /168
6. 宁静的内心才美丽 /170
7. 幸福，需要心灵的关照 /172
8. 强行坚持，必然导致浮躁 /175
9. 成功需要戒骄戒躁 /177

第十二章 放弃忧郁——快乐是自己的，切莫自寻烦恼

1. 烦恼不寻人，莫自寻烦恼 /180
2. 快乐是自己给的 /182
3. 放弃迷茫，学会借力远行 /185
4. 自信的人生不忧郁 /186
5. 徘徊不定是成功的敌人 /188
6. 不要背着包袱前行 /191

7. 做最好的自己，付出多少就会得到多少 /193

8. 走出消极的误区 /195

9. 学会不断地自我调整 /197



下篇

情绪调节：远离坏情绪的袭扰，拥有真正的快乐

第十三章 情绪选择——做好心情的选择题

1. 看到自己的幸运 /202

2. 灾难大不过人心 /204

3. 把压力变为动力 /205

4. 学会给自己喝彩 /207

5. 有一种选择是积极改变 /209

6. 宽容是一种高贵的品格 /211

7. 让快乐在人与人之间传递 /213

8. 关键时候坚持住 /215

第十四章 情绪释放——给坏情绪找个合理出口

1. 告诉自己会有更好的 /218

2. 懂得知足才会快乐 /220

3. 给心灵指明一个方向 /221

4. 让道歉为心灵减压 /223

5. 学会为生命减速 /225

6. 卸下心灵的重负 /227

7. 成败不拒绝泪水 /229

8. 笑出健康好心情 /231

第十五章 情绪调节——别让坏情绪纠缠自己

1. 不要把自己看得太重 /234

2. 沉着冷静赢得成功 /235

3. 硬碰硬会伤得更深 /237

4. 学会当“坏人” /238
5. 幸福就是一种心态 /240
6. 不会休息，就是浪费生命 /242
7. 拓宽心灵的视野 /244
8. 寻找脚下最方便的路 /245

第十六章 情绪转移——换一种心情更轻松

1. 有人比你更不幸 /248
2. 因为忽略，所以跨越 /249
3. 掉头的同时发现机遇 /251
4. 淡化人生的苦难 /253
5. 心存美好，则无可恼之事 /254
6. 换一种思维，就会有出路 /256
7. 固执会让你付出代价 /258

第十七章 情绪传导——小心别人的情绪感染你

1. 做自己的主人很重要 /262
2. 把坏情绪拒之门外 /264
3. 分享快乐才是真快乐 /266
4. 传递心灵的温暖 /267
5. 安抚别人的坏情绪 /270
6. 别让快乐如此廉价 /272
7. 让别人为你加油 /273
8. 摘掉你的有色眼镜 /274

| 上篇 |

精力达人：用良好的 情绪调节力来避免干扰



有精力，做事高效者，从不会把精力浪费在毫无意义的事情上面。为此，他们有着极好的情绪调节能力，来避免自己被无谓的坏情绪所干扰。

现实中，很多人对情绪的种类和影响知之甚少，不懂得如何调节自己的情绪，以至给自己带来很多不必要的困惑和麻烦！事实上，负面情绪有很多种，比如焦虑、抱怨、恐惧、忧郁等等。这些情绪很容易让人们失去正常的理智和判断，更会抑制自己潜能的发挥，同时还会带来心灵上的“负担”，让我们白白地耗费精力。

所以，我们只有弄清楚这些情绪以及人们的危害，才能在生活中有效地防范和疏导，从而远离坏情绪带来的困惑和阻碍！尤其在现在激烈的社会竞争中，面对各种挑战 and 压力，能否及时释放出心中的“郁结”，能否用情绪调控法去避免干扰，在很大程度上影响着一个人的成败！

我为什么那么聪明

——只在有价值的问题上耗费精力

一个人之所以聪明，就是只在有价值的问题上耗费精力。这种理论已受到当下许多人的热烈追捧。人们仿佛在一夜之间如梦初醒，一下子找到了诸如“学习成绩很好却考不上哈佛”、“职场上付出了很大努力却不能升职”、“曾经恩爱的夫妻却半途分手”之类困扰人生问题的答案。

人格健全、理智达观、情感稳定、内心平和、身心和谐，能时刻用全局性、多维度、系统性的眼光去看问题，只将专注力放在有价值的问题上，这不仅是一个人内在修炼圆满的一个标志，更是国人未来成长的新坐标，同时也是一个人能否取得成就的关键所在。所以，要做一个真正的聪明人，就要从根本上提升情商，学习调节自己的心态，只将专注力放在有价值的问题上。



1. 精力达人，都会主动避免坏情绪的干扰

生活中，那些身上挂着所谓的“精力达人”、“高效精英”之类的隐形牌匾的人，都是具有良好情绪调节力的。他们不会将自己的精力浪费在无关紧要的事情上面，在任何情况下，都会主动地避免干扰，以百倍的专注力去完成既定的工作。

在工作的五六年时间里，刘寅在单位被人称为“精力收纳狂”。在他离开第一家公司时，老板曾对他三度挽留；与第二家公司分道扬镳后，经理用三个人填补他原先的岗位空缺；在当下的单位中，他也被同事称为“高效达人”。

除了能够顺利地完成任务外，刘寅每周都会保证自己阅读3~4本书，大部分工作日下午下班后就直奔菜市场买菜做饭；他想健身，因为没时间去健身房，所以就在家置办了跑步机、健腹机等健身器材，可以抽出更多的时间来锻炼。尽管每天都会加班，但是他还是会抽出时间去博物馆当志愿者。很多同事曾问他精力为何总能分配得那么好，刘寅则答：在任何时候都别让无所谓的事情去分散你的注意力，耗费你的精力。具体来说，他会把淘宝网页设置成受限站点，上班时间不要网购；在做需要注意力高度集中的重要任务时，把手机都调成飞行模式；路过茶水间的妈妈帮、相亲团聚众闲聊时，不宜久留；业余时间做自己喜欢做的事，累积的正能量是他渡过一切苦厄的绿色通道。

事实上，成就大事者，都是不轻易浪费和耗费精力的人，他们能合理地分配时间，有极高的情商，能很好地控制自己的情绪，不会因为情绪问题而置自己于焦虑、忧虑、担忧和痛苦中，他们只将专注力放于“当下”。

真正重要的从来不是用蛮力做什么，而是沉下心来，避免干扰，去认真做好一件事。要知道，一个人一生的时间和精力都是有限的，专注，有时候比努力重要100倍。

生活中，我们总是感慨他人所取得的成就、头衔、名目，而一心想要追逐，幻想着自己有朝一日也如他人般耀眼夺目。而其实，鱼与熊掌，不可兼

得。你想要的越多，会失去越多。一辈子能做的事本来就并不多，我们千万不要因为情绪问题而干扰自己的精力。

其实，那些不凡者，之所以能够成就大事业，主要就是依靠一种乐观且稳定的情绪定力。

俞敏洪说：“企业实力弱，创业者经验不足，不能很好地处理一些困难，这个时候如果创业者的情绪不够稳定，就容易影响军心。”

李彦宏说：“想想这十几年以来，我自己生命当中，经常说的就是认准了就去，不跟风，不动摇，同时对自己要有清晰的判断，一个人应该做自己最擅长的事情，同时也做自己最喜欢的事情，这样的话，做成的概率会很大。”

企业家黄怒波在谈到自己成功的经验时不无感慨地说：“其实，我并不是一个天生的成功者，许多人都比我更聪明、更有才华。我唯一比他们强的只不过是我更容易控制自己的情绪罢了。我很冷静，从不为那些情绪化的事情浪费时间和精力——我的意思是说，我享受不起那种感伤。”

著名企业家王志东说：“碰到低谷的时候，其实很重要的是考验自己的信念。坚持住了，你就成功了。”

.....

“坚持”、“稳定情绪”、“认准就去”，等等，这些都是对良好调节情绪的诠释，正是这些品质造就了人生的不凡。

个人能否取得巨大的成就，其中一个最为重要的因素就是能否保持镇定、集中精神，让大脑时刻处于井然有序的状态，即便是面临再大的危机也是如此，其实这就是所谓的“情商”。从小的角度来说，这种精神状态可以使你最大限度地释放你的能力，帮助你解决眼前的困难和问题；从大的角度上来说，良好且稳定的精神状态能帮你找到人生轨迹，使你全身心地专注于你的事业，做计划和研究。所以，如果你想成为一个不凡者，就要学会合理地调节自己的情绪，避免不必要的干扰。



2. 将工作中的“情绪”投入最小化

生活中，很多人并不缺乏聪明才智，也不缺乏能力，而最终却做不出成绩来，其主要原因就是在工作过程中，情绪化太过严重。

沈丽经常向同事诉苦，说自己工作太过劳累，要么会被不计流量的工作任务累倒，要么被复杂的人际关系虐到心塞，要么被自导自演的小剧本杀死脑细胞。

可是同事经过她办公桌的电脑时总能看到她挂着没来得及关闭的淘宝网页，有时买的宝贝和图片有色差要退货，和店家博弈与快递联系就折腾一上午；有时候，沈丽还会在开会前偶遇集团大老板，因为打招呼不自然懊恼好久；不调成静音模式的手机整天滴滴答答作响，她手机循环拿起放下，最后任务没完成只能加班。

一天下午，沈丽又在向同事诉苦时，同事给出了这样一句话：“别在上班的时候投入过多的‘情绪’，你若能很好地调节好自己的心态，你的问题就能从根本上解决。”

其实，生活中，像沈丽一样的人有很多，他们总是在工作上投入过多的“情绪”，从而影响工作效率，进而抱怨不止。

工作中，我们不难发现，工作时间刷淘宝、想心事、收快递、平杂事、唠闲嗑的人和抱怨为什么工作加量不加价是同一拨人；碎纸机般的社交 APP 把成块的时间切割成零碎片段，让人的工作效率直接下降；习惯性地点开网页弹出的新闻更是让精神发散……这些都是大部分人一生都碌碌无为的主要原因。

在一家箱包皮具销售公司，老板吩咐三个员工一起去做事：去供货商那里调查一下皮具的数量、价格与品质情况。第一个员工五分钟后就回来了，他并没有亲自去调查，而是简单地向下属打听了一下供货商的情况就回来做工作汇报。30 分钟之后，第二个员工也回来了。他亲自到供货商那里了解了皮具的数量、价格和品质，而且还根据公司的采购需求，将供货商那里最有价值的商品作了记录，并且和供货商的销售经理取得了联系。而第三个员工