

优秀的人， 从来不会 输给情绪

连山 编著

别让情绪绑架你

当暗能量无法避免时，
我们能做的，
就是和这个世界温柔相处



优秀的人， 从来不会输给情绪

YOUXIUDEREN,
CONGLAIBUHUISHUGEIQINGXU

连山

编著

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀的人, 从来不会输给情绪 / 连山编著. -- 北京:
中国华侨出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5113-7410-3

I. ①优… II. ①连… III. ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020330 号

优秀的人, 从来不会输给情绪

编 著: 连 山

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 笑 年

封面设计: 李艾红

文字编辑: 焦金云

美术编辑: 刘欣梅

插图绘制: twins 水彩工作室

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 160 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7410-3

定 价: 32.00 元

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

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生着奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。情绪的影响力可见一斑。而成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大

多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

因此，我们要擅于掌控自己的情绪，只有这样我们才不会沉沦。让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵。没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态可以决定命运，情绪可以左右生活。早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。好情绪会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。如何掌控好自己的情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

本书从实际应用入手，通过大量案例，解析了关于情绪的种种问题，帮助读者了解情绪，掌控情绪并走出情绪陷阱。书中所述都是无数成功人士拼搏人生的智慧和经验的总结，每一条都是在实践中摸爬滚打，走了无数条弯路，经受了无数次挫折才得来的，为处于人生十字路口不知何去何从的年轻人带来了实质性的指导，帮助他们塑造一个平和、充实的人生，同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。管理好情绪，你的能力才能加速提升，你的境界才能实现质的飞跃。不要把时间浪费在无用的事物上，优秀的人，从来不会在情绪上浪费时间！



第1章

为坏情绪买单，太贵

我们把世界看错了，反说世界欺骗我们 /2

人生有多残酷，你就该有多坚强 /4

生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器 /7

生命的百孔千疮，是残忍的慈悲 /10

心不怨恨则宽容，心存善良则美好 /12

如果抱怨能让你抱出金砖来，你就一抱再抱 /15

把眼泪留给最疼你的人，微笑留给伤你最深的人 /18

一生气，你就输了 /20

苦难是精神最好的肥料 /23

不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪 /25

第2章

恨不能一日千里，往往事与愿违

抬头之前先低头 /30

应届大学毕业生：你只值 300 元 /33

石头碰鸡蛋，为什么受伤的总是鸡蛋 /36

还当不了领头羊时，就先待在羊群里 /39

只有坐得了冷板凳，才能坐得了高堂 /42

怎样正确对待“怀才不遇”和“大材小用” /46

天地之间的高度只有 3 尺 /49

低调做人，和睦共处 /52

矮人一截不等于低人一等 /55

为什么小丑有时比主角更受欢迎 /58

为什么到处都是有才华的失败者 /60

破碎的葡萄成就红酒的美丽 /63

第3章

每一个优秀的人，都有一段沉默的时光

寂寞成长，无悔青春 /68

每一只惊艳的蝴蝶，前身都是不起眼的毛毛虫 /70

不喧哗，自有声 /72

心中有光的人，终会冲破一切黑暗和荆棘 /75
虽然每一步都走得很慢，但我不曾退缩过 /78
善于等待的人，一切都会及时到来 /80
不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡 /83
做一个安静细微的人，于角落里自在开放 /85
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆 /88

第4章

颜值时代，更拼“言值”

在狂妄泛滥的地方危险就大 /94
与人争辩，你永远不会真赢 /97
有一种愚钝叫居安不思危 /100
今天不留余地，明天山穷水尽 /103
杂草多的地方庄稼少，空话多的地方智慧少 /106
卖弄的结果就是把自己卖了 /109
越流行高调，越要唱低调 /113
没有匍匐的本领，哪能一飞冲天 /116
目光长远者最懂分寸，知进退 /120
聪明反被聪明误 /122

第5章

跟自己较量，和别人共用能量

你的人际关系，决定你的未来 /126

人在社会中，独木难成林 /128

成功人士的共同特征：善于向他人求助 /132

个人主义在现代社会早就落伍了 /135

做事能力只给你一种机会，而交际能力却给你一百种机会 /139

亮出闪光点，摆脱“谁也不是”的状态 /143

把自己武装成“绩优股”，吸引各方的注意 /144

如果能被对方需要，自己也会变得很重要 /149

团队合作，才能采到比别人更多的果子 /151

第6章

带着你的微笑和武器，面对人生的不期而遇

阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵 /156

美好的日子给你带来经历，阴暗的日子给你带来阅历 /158

情绪低落时不妨假装一下快乐 /162

冬天里会有绿意，绝境中也会有生机 /165

笑着天下几多愁 /168

世上最美的，莫过于从泪水中挣脱出来的那个微笑 /170

用你的笑容去改变这个世界，别让这个世界改变了你的笑容 /174

你对生活笑，生活就不会对你哭 /179

世上没有绝对不幸的人，只有不肯快乐的心 /182

快乐不快乐，完全取决于你 /187

在最深的绝望里，遇见最美丽的风景 /189

07

有些事没那么重要，就随它去吧

智慧的人懂得适时放手 /192

错过花朵，你将收获雨滴 /194

勇于选择，果断放弃 /196

紧紧攥住黑暗的人永远都看不到阳光 /198

今天的放弃，是为了明天的得到 /201

不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜 /202

与其抱残守缺，不如断然放弃 /205

要有计划地抛弃阻碍发展的一切 /207

悬崖深谷处，撒手得重生 /209

明智的舍弃，是一个人进取的前提 /212

抛弃重负，让生命之舟轻扬 /214

收获的代价就是学会放弃 /217

放下是一种自由和觉悟 /219

路还很长，我还年轻，一切归零

你是独一无二的，要告诉世界“我很重要” /222

走自己的路，让别人说去吧 /224

张扬个性，“秀”出自己才有机会 /227

像世界超模一样走路 /229

保持特质才能赢得蓝天 /232

自己的人生无须浪费在别人的标准中 /234

不要拿过去犯下的错误处罚自己 /236

把“我不可能”彻底埋葬 /238

相信自己能飞翔，才能拥有翅膀 /242



第1章 /

为坏情绪买单，
太贵

我们把世界看错了，反说世界欺骗我们

在我们这个世界上，许许多多的人都认为公平合理是生活中应有的现象。我们经常听人说：“这不公平！”“因为我没有那样做，你也没有权利那样做。”我们整天要求公平合理，每当发现公平不存在时，心里便不高兴。应当说，要求公平并不是错误的心理，但是，如果不能获得公平，就产生一种消极的情绪，这个问题就要注意了。

实际上绝对的公平并不存在，你要寻找绝对公平，就如同寻找神话传说中的宝物一样，是永远也找不到的。这个世界不是根据公平的原则而创造的，譬如，鸟吃虫子，对虫子来说是不公平的；蜘蛛吃苍蝇，对苍蝇来说是不公平的；豹吃狼、狼吃獾、獾吃鼠、鼠又吃……只要看看大自然就可以明白，这个世界并没有公平。飓风、海啸、地震等都是不公平的，公平只是神话中的概念。人们每天都过着不公平的生活，快乐或不快乐，是与公平无关的。

这并不是人类的悲哀，只是一种真实情况。

生活不总是公平的，这着实让人不愉快，但却是我们不得不接受的真实处境。我们许多人所犯的一个错误便是为了自己或他

人感到遗憾，认为生活应该是公平的，或者终有一天会公平。其实不然，绝对的公平现在不会有，将来也不会有。

承认生活中充满着不公平这一事实的一个好处便是能激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是“生活的使命”，而是我们自己对生活的挑战，承认这一事实也会让我们不再为他人遗憾。

每个人在成长、面对现实、做种种决定的过程中都会遇到不同的难题，每个人都有成为牺牲品或遭到不公正对待的时候，承认生活并不总是公平这一事实，并不意味着我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。

当我们没有意识到或不承认生活并不公平时，我们往往怜悯他人也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。但当我们真正意识到生活并不公平时，我们会对他人也对自己怀有同情，而同情是一种由衷的情感，所到之处都会散发出充满爱意的仁慈。当你发现自己在思考世界上的种种不公正时，可要提醒自己这一基本的事实。你或许会惊奇地发现它会将你从自我怜悯中拉出来，使你采取一些具有积极意义的行动。

公平公正能够向往，但不能依赖和强求，不要把堕落的责任推诸于他人，更不能自欺欺人！许多不公平的经历我们是无法逃避的，也是无从选择的，我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但能毁了自己的生活，而且还会使自己精神崩溃。

因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，只有学会接受它、适应它才能把人生航向调转过来，才能驶往自己真正的理想目的地。

人生有多残酷，你就该有多坚强

成就平平的人往往是善于发现困难的“天才”，他们善于在每一项任务中都看到困难。他们莫名其妙地担心前进路上的困难，这使他们勇气尽失。他们对于困难似乎有惊人的“预见”能力。一旦开始行动，他们就开始寻找困难，时时刻刻等待着困难的出现。当然，最终他们发现了困难，并且被困难击败。这些人似乎戴着一副有色眼镜，除了困难，他们什么也看不见。他们前进的路上总是充满了“如果”“但是”“或者”和“不能”。这些东西足以使他们止步不前。

一个向困难屈服的人必定会一事无成，很多人不明白这一点。一个人的成就与他战胜困难的能力成正比。他战胜越多别人所不能战胜的困难，他取得的成就也就越大。如果你足够强大，那么困难和障碍会显得微不足道；如果你很弱小，那么障碍和困难就显得难以克服。有的人虽然知道自己要追求什么，却畏惧成功道路上的困难。他们常常把一个小小的困难想象得比登天还难，一味地悲观叹息，直到失去了克服机会。那些因为一点点困难就止步不前的人，与没有任何志向、抱负的庸人无异，他们终将一事无成。

成就大业的人，面对困难时从不犹豫徘徊，从不怀疑自己克服困难的能力，他们总是能紧紧抓住自己的目标。对他们来说，自己的目标是伟大而令人兴奋的，他们会向着自己的目标坚持不懈地攀登，而暂时的困难对他们来说则微不足道。伟人只关心一个问题：“这件事情可以完成吗？”而不管他将遇到多少困难。只要事情是可能的，所有的困难就都可以克服。

我们不能成为一个自己给自己制造障碍的人。如果一切事情都依靠这种人，结果就会一事无成。如果听从这些人的建议，那么一切造福这个世界的伟大创造和成就都不会存在。

一个会取得成功的人也会看到困难，却从不惧怕困难，因为他相信自己能战胜这些困难，他相信一往无前的勇气能扫除这些



障碍。有了决心和信心，这些困难又能算得了什么呢？对拿破仑来说，阿尔卑斯山算不了什么。并非阿尔卑斯山不可怕，冬天的阿尔卑斯山几乎是不可翻越的，但拿破仑觉得自己比阿尔卑斯山更强大。

虽然在法国将军们的眼里，翻越阿尔卑斯山太困难了，但是他们那伟大领袖的目光却早已越过了阿尔卑斯山上的终年积雪，看到了山那边碧绿的平原。

乐观地面对困难，多一些快乐，少一些烦恼，你会惊奇地发现，这不仅会使你的工作充满乐趣，还会让你获得幸福。你会发现，自己成了一个更优秀、更完美的人。你用充满阳光的心灵轻松地去面对困难，就能保持自己心灵的和谐。而有的人却因为这些困难而痛苦，失去了心灵的和谐。

你怎样看待周围的事物完全取决于你自己的态度。每一个人的心中都有乐观向上的力量，它使你在黑暗中看到光明，在痛苦中看到快乐。每一个人都有一个水晶镜片，可以把昏暗的光线变成七色彩虹。

夏洛特·吉尔曼在他的《一块绊脚石》中描述了一个登山的行者，突然发现一块巨大的石头摆在他的面前，挡住了他的去路。他悲观失望，祈求这块巨石赶快离开。但它一动不动。他愤怒了，大声咒骂，他跪下祈求它让路，它仍旧纹丝不动。行者无助地坐在这块石头前，突然间他鼓起了勇气，最终解决了困难。用他自己的话说：“我摘下帽子，拿起我的手杖，卸下我沉重的负担，