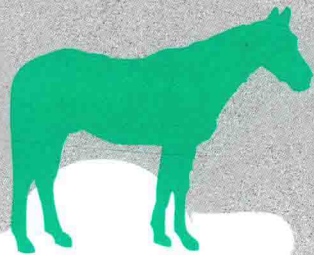


情绪认知

在复杂的世界里，
做个明白人

你的情绪里，藏着你的未来
世界很复杂，你要趁早活明白

尹惟楚 著



情绪认知



在复杂的世界里，
做个明白人

尹惟楚
著

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪认知：在复杂的世界里，做个明白人 / 尹惟楚
著. — 南昌：百花洲文艺出版社，2019.1
ISBN 978-7-5500-3158-6

I. ①情… II. ①尹… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 290486 号

情绪认知：在复杂的世界里，做个明白人

尹惟楚 著

出版人 姚雪雪
策划编辑 许鸿琴
责任编辑 胡青松
封面设计 门乃婷工作室
出版发行 百花洲文艺出版社
社 址 南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮 编 330038
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市华润印刷有限公司
开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
印 张 9.5
版 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷
字 数 200 千字
书 号 ISBN 978-7-5500-3158-6
定 价 45.00 元

赣版权登字 05-2018-533

版权所有，侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网址 <http://www.bhzwy.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。



前言

曾经旁人给我最多的评价，就是过得太随性。

学生时代，明明自己喜欢文科，但分科的时候选择了理科，大学又是一头扎进了工科。

步入社会的第一年换了四份工作，短的二十几天，长的也不过三个月。

我把原因都归咎于曾经的选择，选了错误的专业，排斥任何与之相关的工作。这样也算是为自己找了一个合适的理由。

现在想来，与其说随性，倒不如直接说自己活得不够明白。

高中分科的时候，我从未想过自己喜欢什么，便直接做了一个随大流的选择。上大学的时候，脑子里充斥的都是从高中解放后的兴奋，却从未思考过专业与职业发展的关系。

最后选择工作的时候，依旧乘着专业对口的思想，没有任何跨专业的意识与勇气。所以在后来很长一段时间里，对于眼下的

工作，自己总是在抗拒与不得不接受的状态中备受煎熬。

仿若一只跳入了沙坑里的鱼，一边哀怨，一边等死。

那时候，我从未想过如何去改变，或者说潜意识里没有意识到改变也是一种选择。

我想的是如果因去做自己喜欢的事情而放弃专业，那大学几年的意义是什么，父母会作出何种反应，而且万一转型不成，旁人会怎么看……在各种顾虑中越想越泄气。

其实，这种状况不是发生在我身上的特有现象，而是当下整个社会的缩影。这个世界活不明白的人终究占据了绝大部分。

大家总是陷入各种烦恼，情感也好，生活也罢。

写文以来，我听过无数人吐露自己的情绪：有爱而不得的痛苦，有拼而无获的失望，有不知选择的踟蹰，有无力改变的悲哀。

但是听多了后我发现，除了很多确实无法人为改变的客观事实外，绝大部分人的烦恼与痛苦其实更多的是源于自身对事物的理解、对周围环境的认知。

我们总是将自己置身于庞大的人群里，却很少去探究过自己的内心；思维狭隘但又想得太多，情绪也总是被环境左右。

有人苦恼于复杂的交际，宁愿不断地降低自己的原则，也要屈从于别人的感受，最终在左右逢源里迷失了自己。

有人陷入一段错误的感情，放弃觉得不舍，继续拥抱又觉得

疼痛，在不知如何选择的徘徊中备受煎熬。

有人跌倒于人生的某个节点，在牢笼里左冲右突，可精疲力竭后仍是困于原地。

罗曼·罗兰说，世界上只有一种英雄主义，就是在发现了生活的真相后依然热爱生活。

可很多人其实根本连生活的真相都没发现，他们感受到的只是一种囿于自身眼界与格局、自我捆绑后的残酷。生活的真相，需要我们跳脱到环境之外，不断放大自己的心灵边界，探索自己到底想要什么，从而构建出属于自己的三观。

唯一令人觉得安慰的是生活对所有人都一视同仁，它不会因为你的逃避而变好，也不会因为你的愤世嫉俗而变坏。

我们总是刚从泥泞中爬起，立马又陷入另外一片沼泽。但为了让生活看起来更好一点，我们又不得不将自己置身于世界的滚滚洪流里。

而人生的艰难，并不仅仅在于艰难本身，更让人痛苦的是它从来都不做标准的减法，不会因为你年岁的增长、阅历的叠加而逐渐减少。它更像一只蓄势待发的野兽，在每一个你毫无防备的瞬间突然出现，给予你沉重一击。

所以开始的时候我们歇斯底里，而经历多了之后又干脆选择了随波逐流。

但人生真的不应该是这样的。

有一种人，他们和我们一样，同样承受着朝九晚五的苟且，同样面临着世事无常的变幻。但他们活得明白，在嘈杂中追求理想，在迷乱中寻找皈依。他们清楚地知道自己想要什么，不被外界干扰，不为环境所困。

就像行驶在暴风雨中的列车，沿着自己的轨道一往无前。

生活中的那些明白人，肯定是拥有较高认知以及较强执行力的人，因为这不仅需要一种智慧，更需要一种勇气。

他们坚持自己的选择，捍卫自己的原则。这种执着可能不合群，甚至不为身边的亲人朋友所理解，却能丰沛自己往后的漫长人生。

于我们绝大部分人而言，不为世界改变便是一种伟大的胜利。

愿你可以成为这样一个人：在喧嚣的人群中有独立的思想，有自己的准则，在复杂的世界里活得明白，不变初心。



目 录

—— // 你的情绪里，藏着你的人生

- 你的情绪里，藏着你的人生 / 002
- 不联系，不代表我不在乎你 / 008
- 你都不懂得拒绝，又哪来真正的朋友 / 013
- 很多迷茫，都是闲出来的 / 020
- 生活不是比惨，谁都活得不易 / 026
- 有人过得不好，是因为对所有人都好 / 032
- 远离偏见是一种智慧，也是一种善良 / 038
- 我的朋友圈仅对你可见 / 043

// 慢一点，人生不要过于焦虑

慢一点，人生不要过于焦虑 / 050

去拼，去闯，去远方，永远不要忘记家的方向 / 056

不过度打探别人的生活，是一种教养 / 063

你的城市风很大，愿你不再晚归家 / 068

与其迷茫，何不做一件有意义的事情 / 074

// 你还这么年轻，又何必害怕去犯错

也许不幸运，但可以很努力 / 082

你远比自己想象中的更加优秀 / 088

你没必要活成所有人喜欢的样子 / 094

这才是你最好年龄的样子 / 100

你还这么年轻，又何必害怕去犯错 / 105

四

// 好的爱情需要等待，更需要努力

- 爱情不可重来，主动有何不可 / 112
- 你是年少的欢喜 / 117
- 爱情里，这样的套路最撩人 / 123
- 这才是爱情最糟糕的样子 / 128
- 别等一个对你永远关机的人 / 133
- 我用缓慢的、笨拙的方式爱你 / 138
- 你走吧，最好别再回来撩我了 / 144
- 好的爱情需要等待，更需要努力 / 149

五 // 我以为你刀枪不入，你以为我百毒不侵

我也喜欢曾经那个不顾一切的自己 / 156

我以为你刀枪不入，你以为我百毒不侵 / 161

别人不要的东西，也别再给我了 / 167

我再也不想变成你喜欢的样子了 / 173

为什么男生追求你没耐心 / 179

不要脸，是爱情里最宝贵的品质 / 184

别看有多好，就看有多坏 / 189

六

// 你到底为什么要结婚

你到底为什么要结婚 / 196

遇到你以后，我都开始不酷了 / 202

珍惜那个陪你一起打伞的人 / 208

什么样的伴侣会让对方放心 / 215

喜欢一个人，就不要问别人好不好 / 222

喜欢你的人，都愿意陪你说废话 / 227

为什么大家都不愿意相亲 / 232

宁愿晚一点遇见，也不要过早放弃等待 / 238

七 // 努力得到的都不是侥幸

努力得到的都不是侥幸 / 244

不要和否定你梦想的人在一起 / 249

有梦的人永不孤独 / 255

职场中你必须知道的几件事 / 260

层次越低的人，越得理不饶人 / 267

为什么我不支持异地恋 / 273

你死不放手的样子真难看 / 282

真正的友谊，从来都不贵 / 287



—— // 你的情绪里，藏着你的人生



很多时候，你的行为，决定你的人际；
你的人际，决定你的运气。

你的情绪里，藏着你的人生

1

网上曾有一则“高铁上女子怒斥吃泡面”的视频燃爆网络。

一个男士在高铁车厢内吃泡面的时候，遭到同车厢另一位女士的言语阻止。劝阻无效后，这位女士转为大声斥责。画面中女子言语激烈，伴随夸张的肢体动作，并多次以“高铁上禁止吃泡面”“没有公德心”等言辞怒斥对方。视频发出后，立刻引发了网络热论。

对于当事男士吃泡面的行为，有些人觉得不妥。但更多人却将枪口对向女子，一致谴责她在公共场所情绪失控，影响他人。

事实上，相关部门从未有过“高铁上禁止吃泡面”的规定。相反，女子这种在公共场所大声喧哗的行为，则涉嫌违反公共场

所治安管理的相关条例。

事后女子解释，因为自己孩子对泡面气味过敏，而且最开始亦有过言语劝阻。

其实，姑且不论对错，单就女子这种在公共场所劝阻无效后恼羞成怒的行为，可以看出她缺乏一种最基本的情绪管理能力。

对她的孩子来说，由此引发的后续事件，比泡面气味带来的负面影响大很多。同样不难推断，她的生活与事业必然也因为自身的情绪放纵而变得困难重重。

一个无法控制自身情绪的人，遇到负面事件时，对外界与旁人往往容易行为激进，因而在人际交往中将自己陷于孤立。

而在群体社会里，人际资源所占据的分量举足轻重，甚至足以影响到整个人生。

2

心理学上有一个词叫作情绪效应，即一个人的情绪状态可以影响到旁人对他今后的评价。

很多人有渊博的学识，有过硬的专业能力，却因为情绪管理能力的缺失，造就了自己恶劣的交际环境，一手好牌最后却被打得一团糟。

这样的事例，在我们生活中比比皆是。

情绪认知：

在复杂的世界里，做个明白人

曾有读者向我大吐苦水，她说感觉人生一片灰暗。

那段时间，部门领导刚好离职，位置便空了下来。她和另外一个同事被公司选择待定竞争。本以为胜券在握，结果却有些出乎她意料。

明明自己资历最老，业务能力也不差，却在最后一项同事考核中败下阵来。领导更是委婉地表示，她的升职可能会影响到整个团队的化学反应。

这让她觉得很受伤。

事实上，周围很多同事都是她一手带出来的。只是她脾气非常不好，很容易将个人情绪带到工作中，在与同事工作接触时要么冷漠消极，要么言行激烈，稍有不顺便恶言相向。

趋利避害是人类的原始本能，谁都不愿意为别人的坏情绪买单。当旁人经历过你的“情绪失控”后，自然也就给你打上了不好相处的标签。

后果便是你在生活中形单影只，在事业上孤军奋战；遭遇困难时，多是落井下石者，少有雪中送炭人。

平时大家既碍于她的资历，又顾及同事关系，只在背后表达不满，表面上选择敬而远之。

她也是不以为意，反正大家靠业绩吃饭。直到此次升职事件，同事们不假思索地把票投给了更好相处的另一个同事。