



6秒后 再做决定

刘瑞军◎编著

小谨慎多制胜，感情冲动事多难
让理智印证你的强大，稳妥安放你的每一次冲动。



6秒后 再做决定

刘瑞军◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

6 秒后再做决定 / 刘瑞军编著 . — 北京 : 中国电影出版社, 2018.1

ISBN 978-7-106-04778-8

I . ① 6… II . ① 刘… III . ① 决策 (心理学) — 通俗读物
IV . ① B842.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 196860 号

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 元明设计

版式设计: 范磊

责任校对: 蔡践

责任印制: 庞敬峰

6秒后再做决定

刘瑞军 编著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpvgh@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市嵩川印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格: 开本 / 880 × 1230 毫米 1/32

印张 / 6 字数 / 220 千字

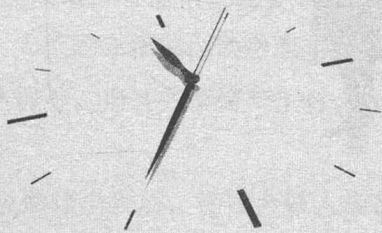
书 号: ISBN 978-7-106-04778-8 / B · 0121

定 价: 35.00 元



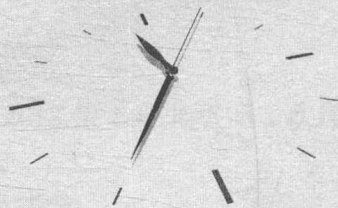
冲动是“魔鬼”

西方有一句古老的谚语：“上帝欲毁灭一个人，必先使其疯狂。”一个无论多么优秀的人，在冲动的时候，都难以做出正确的抉择。冲动是人类情绪中的顽疾，历史中的很多悲剧里都可以找到它的影子。我们要想成就一番事业，就要想办法战胜它。



6秒打败『魔鬼』

冲动是在过激情绪的驱使下产生的，而如果在过激情绪产生之后，你能够停留6秒钟，这些不好的过激情绪就会自动减弱，过激的行为就会被控制。



前言 Preface

人生本无悔，怎奈有“6秒”

情绪脑中绕，消费难自控

怒从心头起，恶向胆边生

冷静定身心，宽容广胸怀

忍耐乃智慧，理智乃品质

糊涂是智愚，看淡是人生

一个人在生活中会产生很多种情绪，有些情绪是积极的，比如高兴、愉悦等，当这些情绪出现时，人生的幸福感便油然而生；而有些情绪是消极的，比如愤怒、生气、仇恨等，当这些情绪产生时，人就如同掉入了深渊，会感到痛苦。

而这并不是最糟糕的，当消极情绪出现后，往往会使人做出冲动、不理智的行为，从而造成一些恶性的后果，让自己后悔莫及。为此，很多人都会刻意地去控制、调节自己的消极情绪，避免不良事件的发生。可你是否知道，化解极端情绪，调节不良情绪的关键就在于6秒钟。

乍看，这似乎是一件很神奇的事情，6 秒钟就能够抑制自己冲动的情绪吗？6 秒钟能够让自己走出“剁手党”的行列吗？6 秒钟能够让自己以后不再后悔吗？6 秒钟能够让自己停止愤怒吗？

答案是可以的，用 6 秒钟的时间你完全可以做到，可以有效改善你身上出现的种种情绪问题。据心理学家研究，当事情发生之后，大脑中的边缘系统会第一时间产生情绪反应，比如喜悦、高兴、恐惧、害怕、愤怒等。而在 6 秒钟之后，情绪信息才会传递到脑皮质，进而做出认知反应。简单地说，当事情发生之后，6 秒钟之前我们的大脑还处于原始状态，不受“理智”的影响，6 秒钟之后才会进行正常的思考和判断。

而一些冲动行为往往是在这 6 秒钟前发生的，换言之，人的冲动行为是本能行为，属于纯“情绪化”的反应。

历经困难，反复地调研论证，很荣幸能够圆满地完成这本书，并将它呈现在您的面前。也许我个人做得还不够好，也许你也有一些情绪问题需要解决，既有缘看到了这里，那么，我们的故事就应该从此开始。希望这本书能够对你有所帮助，能够让你在人生的道路上更加成功。希望多年之后，当你拿起这本书的时候，依然能够津津称道。

第一章 你为什么总是后悔

- 4 不可思议的第一反应
- 7 大多数罪犯是这样形成的
- 9 “双 11”“剁手”心理学
- 11 6 秒反应原理
- 15 都是冲动惹的祸

第二章 原始和文明只隔6秒

- 20 人类情绪进化史
- 22 冲动是如何形成的
- 24 “魔鬼”始于大脑，灭于大脑
- 27 理智决策只差 6 秒
- 29 青少年为何更容易冲动

第三章 谁动了你的情绪

- 34 思想与行为的距离
- 36 被你忽视的从众心理
- 39 追求刺激的欲望
- 41 对事件认知的不同
- 44 外界环境的不同

第四章 消费购物冲动心理

- 50 买买买，冲动消费背后的心理学
- 53 诱发消费冲动的 5 大因素
- 56 感觉与冲动消费的关系
- 59 视觉、听觉、嗅觉与冲动消费行为
- 62 欲望与理智的平衡
- 65 为什么女性更容易冲动消费

第五章 别让愤怒害了你

- 70 愤怒是冲动的导火索
- 72 一分冲动，十分代价
- 75 愤怒是拿别人的错误惩罚自己
- 78 气大伤身，后悔莫及
- 81 仇恨是一把双刃剑

第六章 冷静6秒：遇事不慌，做人不忙

- 88 暂停6秒，给情绪一个缓冲
- 90 不盲目决策，三思而后行
- 93 心静自然凉，不被情绪牵着走
- 96 面对挑战，有效避之
- 98 换个思路，你会看到更好的风景
- 101 心平才能气和，气和才能理智

第七章 宽容6秒：打开眼界，释放自己

- 106 宽容是冲动的克星
- 108 承认自己的不完美，悦纳自己
- 110 聪明者，能容人容事
- 112 计较越多，悔恨越多
- 114 学会宽恕，抑制冲动
- 117 不“争”6秒，一生轻松

第八章 忍耐6秒：忍一时冲动，换百日幸福

- 122 胯下之辱，是为了更大的成功

- 124 能伸能屈，才是大智大勇
- 128 坚持 6 秒，你会看到另一个世界
- 130 正面批评，不如私下交流
- 133 忍不是怕，而是一种智慧

第九章 理智6秒：多一分理智，少一分冲动

- 138 不逞口舌之快，理智应对摩擦
- 140 控制议论是非的欲望
- 143 冲动和争吵赢不来成功
- 146 遇事理智思考，别跟自己过不去
- 149 把理智放在思维的首位
- 152 给自己的情绪找个平衡点

第十章 糊涂6秒：大智若愚，糊涂难得

- 156 为何傻子总是那么快乐
- 158 装聋作哑，明哲保身
- 161 做人要圆，做事要方
- 163 不知为知，知为不知
- 166 装 6 秒糊涂，少一时烦恼

第十一章 看淡6秒：金钱名利，都是云烟

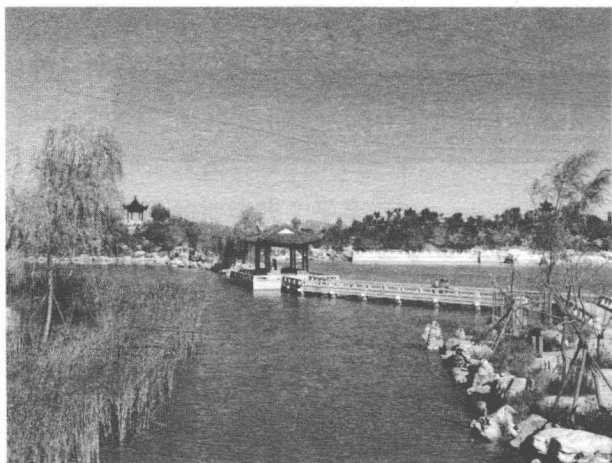
- 170 贪一时金钱，悔一生幸福
- 172 追一时名利，丢一个自己
- 174 面对诱惑，暂停 6 秒再决定
- 177 挡住虚荣的冲动

.....

上篇 冲动是“魔鬼”

.....

...



...

Chapter 1

第一章

你为什么总是后悔

.....

不可思议的第一反应

第一反应，是人的一种本能的自我展现，是内心深处对某种事物现象最直接的意念或想法。从对事物认识的角度来说，第一反应往往基于一定的感性色彩而带有表象性、肤浅性、不稳定性，甚至冲动性，其危害是不言而喻的。因而，对于第一反应，需要理智地过滤，如此才能避免因盲目而造成不利的后果，对此人们必须有良好的认识。

就心理学而言，人们往往可以透过第一反应而了解一个人的真实内心世界。在许多时候，一些诡异之人，即使其谨小慎微，防备有加，但于出其不意之中，也会在第一反应中而不攻自破。在刑侦学上，这类案例有很多。

有一个杀人犯，犯案之后逃跑，开始了隐姓埋名的流浪式生活。由于他善于伪装，经常改名换姓，居无定所，甚至还整了容，所以，警察追捕了好多年都没有抓到。12年之后，警察通过不断地努力，终于找到了该犯罪嫌疑人的线索。但是，由于时隔十多年，犯罪嫌疑人因整容，容貌发生了较大变化，这给抓捕行动带来了一些困难。

俗话说：“再狡猾的狐狸也逃不过猎人的追捕。”这天，警察获知犯罪嫌疑人的行踪，便衣警察悄悄跟在其身后，趁他不注意，大声喊道：“张大奇（犯罪嫌疑人的真实姓名）。”这时，犯罪嫌疑人马上回头答应道：“哎！”便衣警察一拥而上，将其擒获。后来，根据DNA再次确认，他就是12年前的杀人犯张大奇。

两个问题：

问题一：警察是如何确认犯罪嫌疑人就是罪犯张大奇本人的呢？

通过犯罪嫌疑人的第一反应，一些有经验的警察都明白这样一个道理：人在第一时间做出的反应都是最真实的。之前我写过两本书叫《解码微表情》和《解码微反应》，详细阐述了人的行为表情逻辑。从人的行为思想上来说，如果一个人要撒谎，他需要一定的时间去思考准备，然后做出撒谎行为。而在这一系统过程中，他的撒谎行为又会从其他方面表现出来。只是有些人能够发现，有些人发现不了而已。所以说，在人的思想行为没有准备的情况下，人是不会撒谎的。

既然如此，要让一个人表现出真实的自己，有两个条件必须满足：第一，不能给予其编造谎言的准备时间，也就是说，必须是对方在突发状况下的应急反应。第二，善于观察分析，一举一动的细节中往往能够体现出真实。第一点是可以人为创造的，容易办到。第二点对于一个有经验的警察来说已经具备。

所以，当便衣警察出其不意地喊出犯罪嫌疑人的真实姓名时，对方一般都会做出真实的反应。这样，便可以初步确定他是不是张大奇本人。

问题二：张大奇改名换姓这么多年，为什么有人叫他的真实姓名，他还会在第一时间有所回应？

前面讲过，人在没有事先准备的情况下，对突发情况往往会做出应急反应，比如有人向你挥拳头，你的第一反应是躲闪或者还击，而不是去思考对方为什么会打你？该不该躲闪？躲避或还击就是你在突发情况下所做的第一反应。

对于张大奇来说，他隐姓埋名这么多年，目的就是不想让别人知道自己叫张大奇，所以，在别人叫他张大奇的时候，他一定不会答应，这

是一个正常的思维逻辑。那么，为什么警察在叫他真名的时候他会答应呢？因为这是他在突发情况下的第一反应，他不知道有人会叫他的真名，来不及思考对方叫自己真名的目的以及答应之后的后果。

可以看出，人的第一反应真的很不可思议。但从个人素养修炼及成长的角度来讲，不经大脑思考的第一反应往往会给自己带来一些麻烦，让自己做出后悔的事情。我们每天都有可能会受到各种各样的不良情绪的刺激，愤怒、仇恨、嫉妒、哀伤等，如果这个时候不懂得控制自己的情绪，任由第一反应做主，就有可能会做出错误的行为，甚至会导致一些不堪设想的后果。

《吕氏春秋》中记载了这样一个故事，楚国有一个城镇叫卑梁，和吴国边境相邻。有一天，吴国边境城镇的一位姑娘下山采桑叶时，不小心踩了楚国卑梁城镇一位姑娘的脚，楚国卑梁姑娘的家人找吴国姑娘的家人评理，吴国姑娘的家人不但没有道歉，反而理直气壮地说：“小孩子在一起玩，受点小伤也是正常的事情，难道你想敲诈我们不成？”卑梁姑娘的家人听了很生气，争执之下打死了吴国姑娘的家人，吴国人回去召集了人，返回来杀了卑梁姑娘那一家人。卑梁的官吏听了这件事情后非常生气，带兵攻打吴国边境。吴国国王听说楚国在攻打自己的边境，盛怒之下，发兵将卑梁夷为平地。为此，吴国和楚国发生了大战，后来，吴国攻入楚国都城，楚国灭亡。

整个事件的起因只是一个国家的姑娘不小心踩了另一个国家的姑娘的脚，再小不过的一件事情，最后却演变成了国与国之间的战争，招致灭国之灾，着实让人震惊。从心理学的角度分析，导致这场灾难的原因是两国当事人第一反应时的冲动。假如，双方当事人在说话及做出行为之前，能够认真思考如此做的后果，那么，或许就能够避免如此之大的灾祸。

这段血淋淋的历史告诉我们：不经过大脑思考的冲动行为有时会导致