



老杨的猫头鹰 著

You don't have a soul.  
You are a soul, you have a body.

坚定地做你自己，同时允许别人看法不同；  
温柔地爱着世界，但随时准备要与之抗争！

# 每天演好 一个情绪稳定的 成年人

情绪流感 玻璃心 低气压  
三分钟热度 幼稚鬼……  
专治生而为人综合征

做一个情绪稳定的人，  
清醒、识趣、克制。  
偶尔讨厌，永远可爱。





老杨的猫头鹰 著

# 每天演好 一个情绪稳定的 成年人

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天演好一个情绪稳定的成年人 / 老杨的猫头鹰著

—长沙: 湖南文艺出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5404-9224-3

I. ①每… II. ①老… 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 (2019) 第081009号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销书·励志

## MEI TIAN YAN HAO YI GE QINGXU WENDING DE CHENGNIANREN 每天演好一个情绪稳定的成年人

作者: 老杨的猫头鹰

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 于向勇 秦青

策划编辑: 刘毅

特约编辑: 王莉芳

文字编辑: 王晓芹

营销编辑: 刘晓晨 刘迪 初晨

装帧设计: 李洁

插图: 郝小好

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

印 刷: 北京柏力行彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 875mm × 1270mm 1/32

字 数: 213千字

印 张: 10.25

版 次: 2019年6月第1版

印 次: 2019年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-9224-3

定 价: 45.00元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

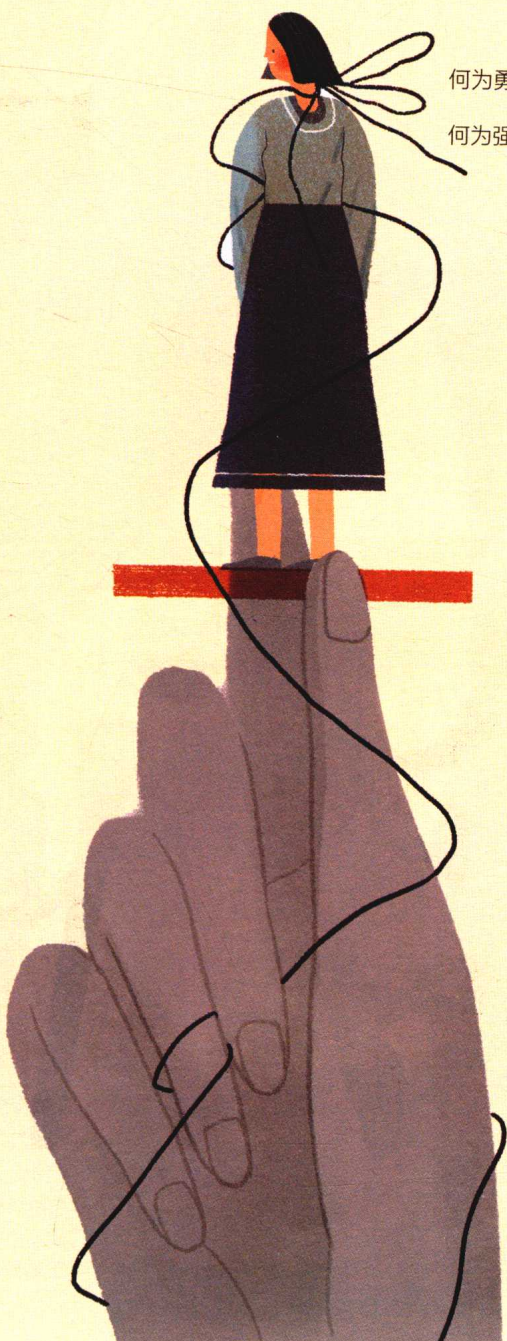
团购电话: 010-59320018

**You don't have a soul.  
You are a soul.  
You have a body.**

何为友情？就是一见如故，再见如初。

何为爱情？就是喜你为疾，药石无医。



An illustration on a textured, light yellow background. A woman with long black hair, wearing a grey long-sleeved top and a black skirt, stands on a small red rectangular platform. This platform is balanced on the tip of a large, purple hand. A black line winds around the woman's hair and the hand. In the upper right, there are two lines of Chinese text.

何为勇气？就是不再回头看。

何为强大？就是能静候佳音。



世界的运行规则就是：

你变优秀了，其他的事情才会跟着好起来。

错的人不会因为你日思夜想、  
念念不忘就变成对的人。

**You don't have a soul.  
You are a soul.  
You have a body.**



**You don't have a soul.  
You are a soul.  
You have a body.**

如果说，你总是把注意力放在那些不喜欢你的人身上，这对那些喜欢你的人来说，非常不公平。





所有的“咬牙坚持”都意味着“有所牺牲”，  
但最好的心态是：心甘情愿，愿赌服输。



你小隐隐于不发朋友圈，大隐隐于各种小号。

你每换一个社交软件就换一种人设，每切换一

个账号就换一种人格。



**小时候，哭是搞定问题的绝招；  
长大后，笑是面对现实的武器**

你的演技不错，尤其是假装快乐，给人的印象是“吃可爱长大的”。  
你面无表情地用着可爱的表情包，一脸冷漠地敲着“哈哈哈”。

你外表是个唯唯诺诺的“老好人”，但内心是个第一等的“顶嘴王”。

嘴里经常说“嗯”和“随便”，心里想的却是“那怎么行”。  
给人的感觉是“乐意效劳”，内心却在咆哮“烦不烦啊”。

你间歇性想谈恋爱，但持续性不想理人。

本以为会在最好的年纪遇到最好的人，但现实却是，在最好的年纪，你觉得谁都不怎的。

也曾骗自己说：“错过就错过吧，好的总是压箱底。”但后来慢慢发现，自己的箱子深不见底。

你要用的东西总记不住放在哪里了，想忘的遗憾之事却总也忘不掉。

就像是起身敬往事一杯酒，往事却对你说：“不好意思，我今天开车，不喝酒。”

你本想来个咸鱼翻身，结果一不小心就粘锅了。

也想过要努力变优秀，但“什么都不做”的那种舒服打败了“说到做到”的那种辛苦。

也想成为人生赢家，但“努力了却没有效果”的那种沮丧击垮了“我一定能行”的那份信心。

你的身体里住着一个不喜欢自己的自己，你平易近人的微笑背后藏着一长串厌倦的哈欠。

别人在朋友圈里发泄情绪，你都往自己身上扯；别人当面夸你几句，你就会反复掂量；别人一句无心的点评，你的心脏就像是被人捅了几刀。

如果最后一条信息没有得到回复，那么你就会默默地再也不发了。

即便是最亲近的朋友也不知道你担心什么，即便是你的亲妈也不知道你在为什么而难过。

你觉得长大非常扫兴，新鲜事寥寥无几，糟心的事却层出不穷。

你发现开心的事情没那么开心了，不高兴的事情也没有那么不高兴。

你总是从自己选择的人生看向自己没有选择的另一种人生，一边羡慕不已，一边悔不当初。你心里经常出现的句子是：“要是当初……就好了。”

你的优点是“知错能改”，但缺点是“从来都不觉得自己错了”；你擅长的事情是“闭门思过”，但思的永远都是别人的错。

你费了很大的力气才说服自己，以为向生活低个头、服个软，生活就能对自己好一点点，结果却发现，生活总是得寸进尺，因为它希望你能跪下。

你小隐隐于不发朋友圈，大隐隐于各种小号。你每换一个社交软件就换一种人设，每切换一个账号就换一种人格。

你越来越清楚地发现，时间只是一个包治百病的庸医，也越来越清晰地感受到了生活的坚硬、现实的功利和交际的不圆融，也越发出“我已泯然众人矣”的伤感和“我还能怎样”的无奈。

往前，没什么把握；往后，找不到退路；站在原地，又惴惴不安。

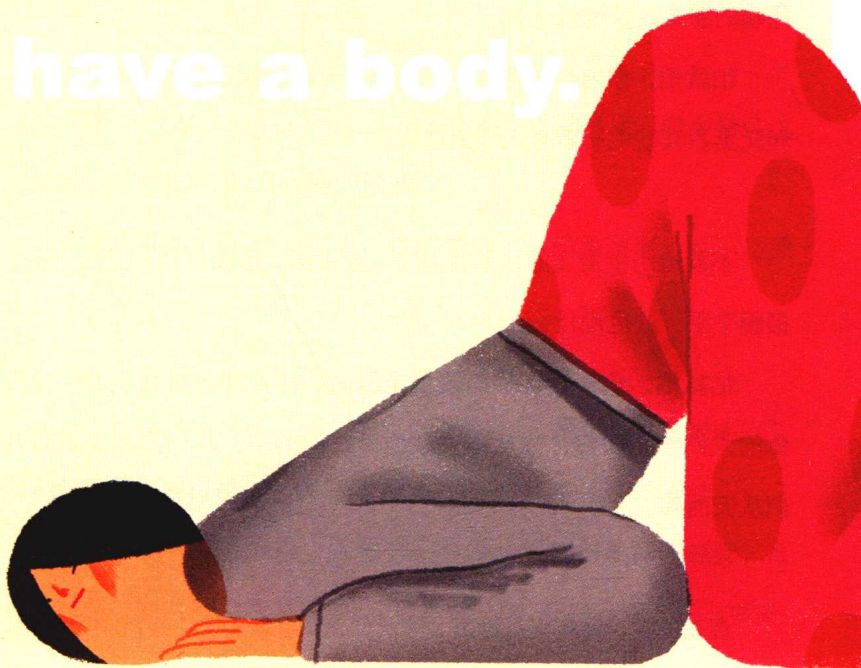
生活的真相就是：除了容易长胖，其他的都挺难。

反正啊，楼上的熊孩子不会因为你不舒服就停止砸东西，邻座的情侣不会因为你沮丧就停止开怀大笑，同寝室的某某不会因为你早点睡就安静下来，顶头上司不会因为你不高兴就让你的方案轻松通过……

反正啊，所有正在让你崩溃的时刻，所有让你惶惶不安的事情，

生活的真相就是，除了容易长胖，  
其他的都挺难！

**You don't have a soul.  
You are a soul.  
You have a body.**



所有你觉得跨不过去的坎儿，都得靠你自己熬下去。

反正啊，在束手无策的现在和得偿所愿的明天之间，在铺天盖地的焦虑和一切都尘埃落定之前，你还有大把时间。

世界到处都是透明的南墙，撞就撞吧，大不了两败俱伤！

毕业了，但初吻还在，这没什么；生活在人群中，却没有几个能聊的朋友，这也没什么。

怕就怕，你内心早就认定了那是“无聊的圈子、无聊的话题”，却又莫名其妙地盼着有人能邀请你。

不能造出宇宙飞船，不能创立商业帝国，这没什么；天赋一般，相貌平平，这也没什么。

怕就怕，你一直在临渊羡鱼，但内心深处却阴暗地盼着努力打鱼的人们空手而归；你从不去做退而结网的事，却热烈地盼着鱼儿们从天而降。

喜欢稳定，喜欢岁月静好，这没什么；喜欢努力，喜欢功名利禄，



这也没问题。

怕就怕，嘴里说“我要好好爱自己”的是你，拼命把自己往深渊里推的也是你；握紧拳头想要和全世界大干一场的是你，一上场就乖乖缴械投降的依然是你。

成长最紧要的任务是学会给自己松绑，而不是强行给自己加戏。

稳定情绪最要紧的事情是学会和自己和解，而不是和世界处处为敌。

如果上帝为你关上了一扇门，你就试试把门踹开，而不是让上帝顺便把窗户也关上，以便你开空调。

如果命运扼住了你的喉咙，你就伸手挠它的胳肢窝，而不是哭诉它没有绅士风度，没有对你怜香惜玉。

不要矫情地问自己，“因为加班欠下的旅行，准备什么时候还上”，而是要清醒地问自己，“因为偷懒欠下的努力，准备怎么补上”。

也不要因为别人在玩，在偷懒，你就心安理得地浑浑噩噩，而是要时刻提醒自己：“我是砍柴的，他是放羊的，我跟他玩耍了一整天，