

Your Killer Emotions

哈佛大学情商自修课

当时

低情商的“冲动”不如高情商的“克制”

Ken Lindner
〔美〕肯·林德纳
钱峰 译 著

忍住

情绪管理7步法，重获淡定与自在

就好了

张德芬 | 苏芩 | 壹心理 | 敲桌推荐

当时 忍住 就好了



[美] 肯·林德纳 —— 著
钱峰 —— 译

图书在版编目 (C I P) 数据

当时忍住就好了 / (美) 肯·林德纳 (Ken Lindner) 著 ; 钱峰译.
— 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2018.12 (2019.3重印)
书名原文: YOUR KILLER EMOTIONS
ISBN 978-7-5594-3059-5

I. ①当… II. ①肯… ②钱… 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 (2018) 第251764号

YOUR KILLER EMOTIONS By KEN LINDNER
Copyright: © 2013 BY KEN LINDNER
This edition arranged with Greenleaf Book Group
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2018 BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.
All rights reserved.

书 名	当时忍住就好了
作 者	[美] 肯·林德纳
译 者	钱 峰
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	北京市松源印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	7.5
字 数	135 千字
版 次	2018 年 12 月第 1 版 2019 年 3 月第 2 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-3059-5
定 价	42.00 元



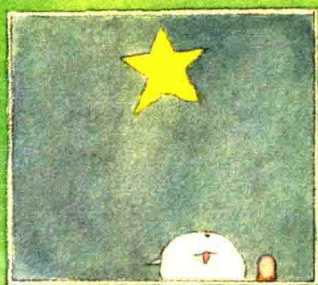
香蕉是“智慧之果”，
传说佛祖因食之而获得智慧。
现实中，香蕉是“快乐之果”，
能使人提升耐力，解除忧郁。
本书即是“心灵的香蕉”，
在隐忍和冲动之间，
她将带给你平衡人生的智慧。



忍耐之草是苦的，但最终会结出甘甜而柔软的果实。



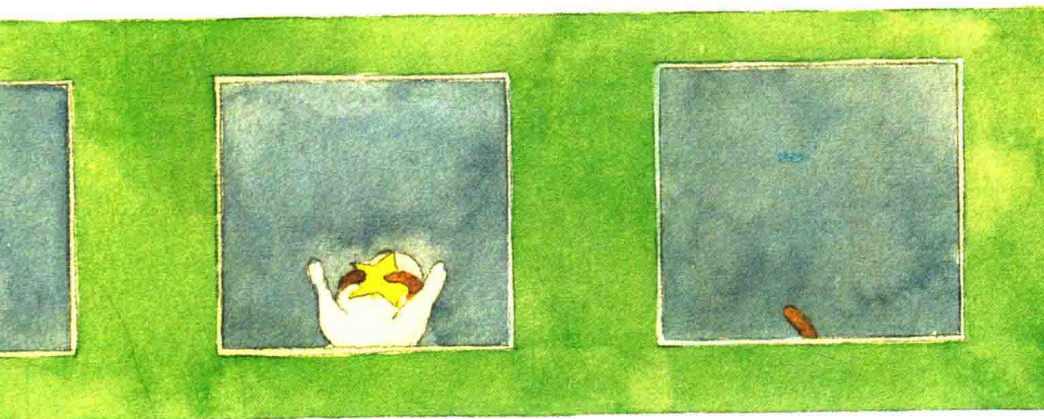
在同一个地方摔倒两次也许是本性天真，
摔倒三次就是本性愚蠢了。记下那些我们
因为当时没「忍」住而后悔不迭的教训，
学会控制自己吧。



在迷茫与纠结时保持清醒，

这是不可能做到的事情。

我们唯一能做到的且不会产生严重后果的事情就是——先忍住。



...



所有我们想着“我还年轻，先及时行乐，以后再去努力，生活还会变得更好”的事情，无一例外地都没有变得更好。我们不想努力的唯一借口，年轻，也在离我们远去。你拖延从来都只意味着低效，而不代表事情会自己慢慢变好，当时忍住不拖延就好了。



每个我们因为抹不开面而答应其无理请求的同事，都不会变成我们真正的好朋友或者对我们有所回报，因为和“无理”之人讲道理是件很蠢的事，如果当时忍住婉转拒绝就好了。

遇到很急的事情，但是急又没什么用时，
不如把时间留在『计较』后果上，
想清楚自己的初衷到底是什么，
能够更轻松地做出有利的人生选择。
这时间是『当时忍住了』为我们留有的。

CHECK LIST

- Gifts
- Travel
- Buy books





愤怒之下所做的选择大多违背初衷；愤怒之下所说的话大多伤害了他人，甚至有可能是我们的至亲之人。

上司的暴脾气、妈妈的暴脾气、女朋友的暴脾气、同事的暴脾气，没有一个人可以忍受他人坏脾气的迁怒，所以当时忍住不发泄愤怒就好了，没有人有义务承受的“没有恶意”的坏，即使是最爱我们的人。



我们十有八九的欲言又止在日后想来都庆幸，而绝大多数的心直口快在事后都追悔不已。不要将自以为是的好变成他人的负担，当时忍住不说就好了。



“当时忍住就好了”，生活中有多少人发出过这样的感叹，就会有多少人需要这本书的帮助。一生中，我们有多少次是因为忍不住而做了不利的人生选择。

面对同事的无理求助，我们忍不住答应了，最后同事化身“邀功精”，走向“人生巅峰”；多少次怒气冲冲时，我们被激得头晕脑胀，忍不住做下违背初衷的选择，最终后悔不迭；对着一大桌需要完成的工作或者是需要写的作业，我们忍不住不停看视频、打游戏、和朋友畅聊不已，最后还有可能应下饭局，出门“嗨皮”。

“忍”不是被动的隐忍与自我压抑，不是“干就完了”的反义词，更不是得不到回报的一味付出。

“忍”是一种意志坚定的极高修养，是一种处理问题的智慧哲学，是一种高情商的“克制”。

“忍”或许并不迷人，但于我们的人生而言，她必定有用。那么，就请静下你的心灵，打开你的思维，随着这本书开始一场自我修炼的旅程吧。

读这本书之前，写下
你因为没有忍住而后悔的
事情：



读这本书之后，在关
键时刻，我们忍住了：



《自序》

关键时刻忍得住，告别容易后悔的人生

当我还在哈佛大学读书时，发现身边很多人都在做着可怕的，甚至自我毁灭的蠢事。看着他们一步一步地亲手毁掉了自己，毁掉了原本拥有美好前程的机会，我感到甚为惊讶和惋惜。这真是天大的讽刺。这些事也让我发现：一个高智商或天赋异禀的人，并不一定能真正控制自己的内在能量。有时甚至完全相反，他们会完全被自己的负面能量所驾驭。

回想一下，你的判断力是否也曾被愤怒、孤独、憎恨、不安、嫉妒或绝望等情感所左右，然后做出一些令人失望或有害的人生选择？如