【情绪管理】

李尚龙：别做情绪的奴隶

（一院楚惠，2016年6月4日）

推荐理由：人长大的标志有很多，但是懂得控制情绪是其中很重要的一点。懂得控制情绪，不让自己的负面情绪随意的表达，自控力的提高是一个人必须要学习的技能。不良的情绪不恰当的发泄最终只会造成不良事故，人要学会适当的转换，控制情绪，才能主掌自己的人生。



小白是我们团队主持人，姑娘什么都很好，就是死轴。经常对着录音设备，因为一句话读不清楚不吃不喝，有时候差点把录音设备砸了。

结果呢？

越读越差，越努力，越失意。越失意，越悲观，越悲观，越觉得自己什么都不是。

大学那年，她参加同学生日party，所有朋友在楼下等她一起去一家特别棒的餐厅吃饭，那餐厅很难预定，过时间就要再等很久。几个姑娘在楼下跟她打电话让她快点，可她偏偏一句话就是读不清楚，她死轴，一句话读了快二十遍，半小时过去了，楼下姑娘牢骚满腹的的冲了上去，结果看到她对着录音机大发雷霆。

要不是姑娘们及时赶上去，录音机肯定是被砸了的。

那天，朋友生日也没去那家很棒的餐厅，几个人在一家小餐馆吃的饭，那顿饭对小白来说极其漫长，因为所有人都在指责她浪费时间，耽误了一个美好的晚上。

而她不停的抱歉。

那天回到宿舍，她坐在录音设备旁边，忽然发现，这句话读的通顺了很多。

她忽然开始后悔，要是自己没有被情绪左右就好。现在，又吃上了好吃的，又没有得罪朋友，最重要的是，这句话也读清楚了。

后来，她在工作中学会了深呼吸，当遇到死轴过不去的时候，就赶紧换个思路再回来，效率果然就高了很多。

人是一个很特殊的动物，因为有喜怒哀乐而变得和其他动物不同。不幸的是，人却总是会被情绪左右，有时候兴头来了，去你的天王老子，我都可以不管；有时候嗨了，管你明天上不上班，今天咱们喝到尽兴。

可是之后呢?

第二天一定头疼，头疼后就上不了班了，然后被老板骂，甚至丢了工作。

这种生活状态很让人向往，尤其是对我们这种江湖人士，随性一点，自由一点，日子确实能舒心愉快很多。

可如果是团队合作，涉及到工作事业，这样总被情绪左右的人，到底总是会吃亏，或者把队友坑了。

换句话说，如果只是一个人，随心随性让人喜欢，可是如果是一个团队合作，情绪这东西，能少一定要少。

曾经有一个导演跟我说她的一个女性朋友负责她跑路演的一站，那是他们第一次合作，本来以为这姑娘很靠谱，人也很不错。

不过整个团队到了影院，才发现没人接待、展板也没做好，最重要的是，整个电影院零零散散的就坐了几个人，宣传几乎没有。

那场活动办得一塌糊涂，导演回到北京，才知道那个姑娘非常情绪化，这两天正在和男朋友吵架，一气之下把手机关机了，谁也不想找。

自然工作也没有做。的确，这一关机，自己爽了，把整个剧组给晾在那里了。这个导演后来再也没和这个姑娘合作过，甚至也很少联系。

他说，她实在是太情绪化了。

的确，当你遇到一个超级情绪化，整天被情绪磨不透的队友，将会是一件非常麻烦的事情。

我曾经有一个朋友，去一家五百强公司面试，人家决定要他后，他问了别人一个问题，当没有得到满意答复后，他转身就走了，没有签。

我问他，你问的啥问题。

他说，我问他们老板结婚没？他们说，没。我靠，四十岁还没结婚，肯定是个工作狂，我可受不了半夜三更给我打个电话叫我起来加班的生活状态；而且，一个性生活不和睦的老板，情绪会非常不稳定，上午笑嘻嘻下午就开始骂人，这样你让我怎么和他一起工作？

事实证明，是真的。

那个老板是出了名的坏脾气，经常半夜三更因为ppt上的一个标点符号让员工起来改，员工几乎都被折磨到半死。

其实假如他能控制住情绪，改一个ppt这种事情根本不用这么着急，明显可以第二天去做，何必非要大半夜把人叫起来去折磨他。所以，可见有一个稳定的情绪的老板是多么重要。

尤其是领导，当遇到一件大事，地下的人乱成一锅粥，领导跟着一起乱，团队不散才怪。

其实生活也是，这些年，我特别佩服我父亲的一点，就是他从来不把工作的事情放到家里，我在生活里从没听过他抱怨过工作种种，虽然等我长大后才知道他的工作也有过不顺心的时候。

大多情况，他回到家就丢掉了工作上所有不顺心的事情了，偶尔我能看到他挤出的微笑，在他心里，工作的烦恼不能带到家里。

这点很伟大，因为我知道的就有很多孩子因为父亲看了场球就挨了一顿打，因为母亲输了一场麻将就没饭吃，而且比比皆是。

孩子时常莫名其妙，总觉得好像是自己做错了，其实，不过是大人情绪的衍生成找茬，他们被情绪左右，最终把一件事情变成另一件事，负能量放大，受害者变多，最后得不偿失。

何必呢。

这些年，我愈发觉得稳定的情绪在生活中是多么的重要，遇到事情，深吸一口气，不发怒不抱怨，想解决方案，解决完叹息，没解决也不要爆发，毕竟爆发只能造成更多受害者，越亲的人，伤的越重。

不以物喜，不以己悲的状态是让人敬佩的。

生活的高手，从来不会让情绪控制自己，然后作出后悔的举动，他们只控制情绪，变成生活的主宰者。

这些人，是生活的强者。

愿我们都能活成这样。

（推荐者注：本文来自360doc个人图书馆2016年6月2日，老鄧子摘自淘漉文化，原注：文章来自：龙影部落[lslmoviegoers]，原标题《强者从不被情绪左右，他们控制情绪》，选自作者新书《你所谓的稳定，不过是在浪费生命》）

（注：学校关工网站刊发时间：2016年6月12日）