

第6节：脾气暴躁，是人类较为卑劣的天性之一

14 0

倍速设置 1X

2019-11-11 15:36:45



— 十点课堂 —

让大咖做你的成长顾问

领悟纵横智慧，改变人生格局。大家好，我是月涵。

在生活中，其实存在着一些情绪圈套。

比如说，激将法。当你想让一个人答应你去做一件事情的时候，你就会故意表现出轻蔑的语气，会说你一定做不到这件事，以此来激怒他。于是，他就为了证明自己可以做到，就上钩了。

还有一些情绪圈套是比较隐秘的，有些人刻意地去营造一种氛围，传播一种情绪。

比如，在与别人交谈的时候，两个人本来能好好地说话，突然其中一个人爆粗口、说脏话，或者说话的语气突然变差。

如果这种情绪的转变是自然而然发生的，就属于没有控制住自己的情绪。

但如果是刻意而为之，就可能是设置的情绪圈套，故意的去引起你的愤怒，让你情绪失控，因为**当你情绪失控的时候，就会做出一些在你平静的状态下不会去做的决定。**

《鬼谷子》中说：“己欲平静，以听其辞，察其事，论万物，别雄雌。”

一个人只有在平静的状态下，思维才会缜密，才能够听清楚别人的言外之词，对很多事情有一个比较理性的看法。**情绪失控了，就相当于你的防线已经被攻破了。**

圣人善于守住自己的门户，真正的大智慧者都是可以控制情绪的收与放。

老话说，**冲动是魔鬼**。愤怒，就是你在不该释放情绪时，把这种怨恨的情绪给释放出来了。

当你愤怒的时候，你的缺点就会暴露出来。也许本来你的计划、你的谋略是无懈可击的，但是**由于愤怒，你的弱点暴露了，你的优势也降低了**。

所以，当我们遇到一些麻烦事儿时，要保持冷静和宽容，如果别人对你恶语相向、骂你，你就当他们是在和空气说话，不要被他们的情绪感染了，这样想的话，你的心情就会轻松很多。

我们说一个人从来没有愤怒的情绪，那也是不可能的，这样的人就是木头人，或者说他是一个庸人。但是一个遇到事情只会愤怒的人，无疑是一个愚蠢的人。

所以，**我们要善于控制自己的情绪，有不良情绪的时候，及时的疏导。**不然，当情绪达到了一种极点的话，就有可能突然的爆发。

你比如说，生活当中，我们都用高压锅煮米饭，如果你在高压最大的时候，砰一下子把锅盖打开了，里面煮的米饭全部都会散开，热气也会伤到我们。

但是，如果在煮饭的时候，通过通气孔，把这个高压锅里的气给放出来的话，就没有什么问题，而且米饭也会煮得比较好吃。这个就是疏导的作用。

那在平时如何疏导自己的情绪呢？这就需要我们去养气凝神。

怎么去养气凝神呢？心平气和就能养气，气养的比较好，反过来也可以使你心平气和。

《鬼谷子·符言》篇中说：“安徐正静，其被节先定。善与而不静，虚心平意以待倾损。”

古代的真主，他是能够做到非常地从容安定、懂得变通，能够做到居位静观、心平气和的。

此外，《鬼谷子》中还强调“以静制动”。聪明的人都是在等对手露出马脚，不聪明的人反而就会被对手干扰，先暴露出马脚。

冯梦龙也说过一句话“怒中之言 必有泄露”。你在愤怒中一激动，就可能把自己的机密给泄露出去了。

达尔文也说“脾气暴躁，是人类较为卑劣的天性之一，人要是发脾气，就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步”。