

## 强者活在事情里 弱者活在情绪里

在综艺《十三邀》中,马东曾聊到自己最看重的一种品质——事在人先。意思是说,把一切情绪抛之脑后,专注于事情本身的品质。

事在人先的精髓在于,事情前置,情绪后置。

而遇到难事急事时,人总是习惯性将情绪置顶,先是生出畏难情绪,而后情绪化大于思考力,最后迟迟行动不起来。有一类人,不会把情绪和事情混为一谈,始终保持人事分离的原则,虚化情绪,然后死磕问题,再突出重围。

正所谓:“强者活在事情里,弱者活在情绪里。”真正强大的人,不会被情绪裹挟,向来都是发现问题,思考问题,解决问题。

### 1

有一句话说得好:“人有情绪再正常不过,但是如果不会控制,那就只能沦为情绪动物。”

段位低的人,有脾气直接发;而高段位的人,先解决事情,再决定要不要发脾气。

《掌控情绪》中写到一个故事。

有一次,作者胡明瑜和同事,一起去外地出差。到酒店之后,同事发现空调打不开,气得狠砸遥控器。胡明瑜见状,没有说话。而是,先打开床头柜抽屉,然后找到电池,并装进遥控器,递给同事。同事的脾气来源于他不知道酒店偶尔会把遥控器的电池取出来。

很多时候,事情本身并不复杂。而当情绪上头时,理智就开始离家出走,找不到妥善的解决办法时,就只剩下发脾气了。



真正的强者,遇事先让自己冷静下来,再让事态朝着自己期望的方向发展。

事情好起来了,脾气自然也就没有了。

### 2

曾看过一匹白马的寓言故事。

一匹白马被农户买回犁地拉车,白马时常与同伴抱怨自己没有遇上伯乐,也生不逢时,只能老死山野。

可当战马邀请它一起驰骋沙场,与千军万马一起飞驰时,白马说:“那多危险啊,一不小心就会送命。不去,不去。”

当驿马拉它一起送信,为千家万户架起沟通桥梁时,白马又说:“太累了,风餐露宿的,还不如给主人犁田拉车的好。不干,不干!”

很多时候,我们又何尝不是这一匹白马。

不满在单位被领导同事排挤,没有展现的机会。抱怨在家庭中的各种付出,得不到相应的回报。暗叹生不逢时,没有站上时代的“风口”。每天

都活在“惯性抱怨”的状态之中,明明不满现状,但又无力改变。长时间抱着怨气生活,迟早有一天,团叠着的怨气会像丢出去的回旋镖,反噬自己。

心理学上有个著名的“强者思维”。

大概是说,当你面对挫折时,先别急着质问命运,而是去想“怎么办”。当你将抱怨的情绪转化为扭转局面的动力时,事情就不会一直坏下去。

弱者抱怨环境,强者改变环境。

不满和抱怨根本解决不了问题,反而会让我们吸收更多的负能量,影响心情和健康。

当事情不达预期时,不妨建立“强者思维”,不带情绪地直面它,解决它。

改变能改变的,接纳不能改变的。

长期坚持,你会发现,生活的“对手”来去也不过这几招。

很多时候,在工作、生活、家庭、人生中,不如意的剧情十有八九。即使偶遇糟糕的“剧情”时,也别满怀戾气,而是争取用最烂的牌,打出赢面来。

### 3

心理学中有个“衍射效应”。

它是指一件事的后续影响,往往取决于人们看待它的心态。

如果一直盯着错误不放,它就在心里不断放大,进而产生一系列连锁反应,就如推倒最后一张多米诺骨牌一样,内心全面崩塌。

人遇事时的反应,也是一样的道理。

如果一开始就发脾气,想抱怨,那么滋生出来的后果,也一定是以弃权而告终。

工作中遇到难题,抱怨一通之后,就选择离职。

感情中遇到挫折,大发脾气之后,就索性分手。

家庭里遇到意外,一蹶不振之后,就原地躺平。

习惯性冒出“不行就算了”的念头,也很容易给自己找借口、找退路。

久而久之,人与人之间的差距就这样拉开了。

作家罗伯特·佩恩·沃伦曾说:“千万扛住,扛到最后,要么你强大了,要么困难就真的过去了。”

越到最难处,越要提着一口气。放弃了,一切都白费劲了。扛住了,才能在生活的蹂躏中脱胎换骨,迎来新生。

强大的人,也往往如此,不到最后一刻,绝不会自行撤退。

他们时刻保持冷静,永远有将一切重新拉回正轨的能力。

壁虎在遇到危险时,会主动用“断尾”来逃生。“断尾”之后,也没有沉浸在伤痛之中。而是寻一隐秘处,潜心静养,分泌激素,刺激细胞再生,重新长出一条尾巴。恢复之后,又是一条“好虎”,依旧能继续捕食蚊虫。

面对人生劫难时,当如壁虎。

摆脱情绪的牵制,死磕当下这一事,才能解决生活中纷至沓来的难题。

愿我们都能不被情绪左右,让事态朝着好的方向发展。

尹虫虫

## 《化成一朵雪花的人》:开启心灵的深度漫游

在作家朱华胜的小说集《化成一朵雪花的人》中,作者勾勒出多元的人物活动舞台,乡村的质朴田园、城市的喧嚣街巷皆为故事发生的背景板。而活跃于其间的,是快递员、护林人、大学生村官、弹花匠等形形色色的平常人物,他们成为作者着力塑造的艺术形象主体。

作者将敏锐的笔触深植于寻常百姓的生活百态,以细腻叙事勾勒出生活本真的绚丽画卷。每一篇小说都仿佛是从生活的土壤中自然生长

出来的,带有浓郁的市井气息。这些似乎随处可见的人褪去了平庸的外衣,摇身变为个性鲜明、内心世界波澜壮阔的主角。他们在冗杂琐碎的烟火日常,淋漓尽致地演绎着爱恨情仇的人间百态,将人性的光辉与隐秘细腻地融入文字脉络,跃然于字里行间。

作者笔下的人物背负着生活的无奈与困境。然而,他们却始终紧紧握住对生活的炽热信念,以一颗诚挚善良的心对待身边人。即便直面生

活的重重磨难与人性的丑恶暗影,这些人亦未曾丧失对美好的执着追寻以及对人性本善的坚定信任。

每个人都有独属于自己的悲伤与欢喜,在各自生命的长卷上留下或深或浅、或黯淡或明亮的痕迹。《化成一朵雪花的人》让我们看到,生活中,人性的光辉无处不在。当我们沉浸于这些故事,便好似开启了一场心灵的深度漫游,得以窥探人性的幽微,进而更为透彻地理解自己与他人。

来源:中青网

