**圆桌派第四季第6集 情绪：你心情好吗？心能管理吗？**

语录摘读一：

很多其实有一些特别有天分的人，他会有这个感觉，不安全感，就是那种什么，被球打一下那种感觉都会让他很紧张；而且说有这种感觉不安全的人，他反而会做一些跟大众有关的事情，就是当他面对大众很多人的时候，他反而就会感觉是安全，就是他越内心越害怕别人的人，越会出去跟人。

肯尼迪就这样说，说他其实是一个特别害羞，在家里特别暴躁的人，但是他一出去，对大众讲演的时候就变得非常有安全感，非常有亲和力，就有时候人格会有这样的一种矛盾。

语录摘读二：

当你一旦开始接受有人喜欢你的时候，你就堕入了喜欢和不喜欢的圈套里面。

语录摘读三：

我最近看一个科学家写的东西，他说你看我们人类已经可以造出比最高明的象棋高手，就是更高明的这个电脑，对吧？但是我们造不出一个像普通猫狗一样，可以在房间里自由行动，碰不到任何东西的动物的机器人，还造不出来。

他说说明我们的这个理性和理智进化的时间其实才几万年，但是我们的动物本能，对任何事物的本能反应，这个反射它的进化有几十亿年。

语录摘读四：

一个老师跟我讲了，我就觉得所有的事情都是不管是什么，你能不能在你这一辈子里面，把你天生的这些东西能够再进一步。就无论是你对自己的个性的觉察，那自卑可以就是导致成你退一步，你就你自毁；再进一步是你怎么用它，你变得谦卑，你可以变得更丰盛。

语录摘读五：

王阳明的心学就是吾性自足，就是一切都在我的这个心里，但这样你就得把这个心撑得足够大，装下自己，也装下别人。

语录摘读六：

就是有的人适合静下来，有的人适合乱中取胜，就我觉得就对我来讲，因为我特别喜欢那个大卫·林奇一个导演，他也做音乐，其实我看他说的时候，他就跟你的说法一样，他喜欢打坐，他觉得带他到了一个全新的，怎么说从未触碰到的那么一个层面，他可以感受特别多东西。

语录摘读七：

苏东坡不是说吗，说这个佛说酒能乱性，这个道说是酒能养性，他说我呢，有酒就学道，无酒就学佛。

语录摘读八：

一天的虫子，就这个虫子它就活一天，然后那个《诗经》也有写到了，就是《国风》就有写到它，说它活一天的虫子，但是它就是那个“采采衣服”，就是它活得都是那么漂亮。但是其实反过来想，它活了这一夏天，灿烂的一个夏天，对它来说也是一个生命的一个圆满自足。

语录摘读九：

一个鸡怎么会去揣测一个鹰的境界呢？

语录摘读十：

罗素这个方式叫转念，当他注意到自己有这个念头跟情绪的时候，他一转移这个念头的注意力到外部，而转移了对这个事情放大的恐惧。

语录摘读十一：

所以有的时候就是觉得好吧，就是怎么说点到为止，我不愿意也不愿意太过深入，就是做一个过客特别好那个感觉，其实当你深入进去以后，也就会发现它其实也是不爽的，不爽的事情很多。

语录摘读十二：

极痛实际还会带来某种瘾，就是某种过瘾，甚至是我总觉得有些艺术家或者说是生命能量非常强的人，我跟你说，就是喝糖水一样的恋爱对他来讲不够劲儿，不够劲儿。

语录摘读十三：

作曲家的真实状况和他的音乐是不一样，就跟莫扎特一样，其实莫扎特你看他的书信就知道了，他也是满嘴脏话的，可是音乐就是天籁一样。

语录摘读十四：

每一个人表现的那个方式不一样，比如说我爸爸，我从来没见过他任何情绪，我从来没有见过，他没有情绪吗？他一定有，但是他永远那个部分是不会让你看到的，当然他是一个普普通通的人。

但是艺术家就真的是不行，我觉得他要去宣泄那个部分，就是不一定他疼痛，他写出来音乐就是疼痛的，有的时候刚好是反着的。

那也是他的解救，也等于是他的治疗。

语录摘读十五：

最深的这个修行上讲，就是人就待在观察自己的那个立场上，到达最后，你像我经常拿文道开玩笑，我拿那个讽刺他，就是说这个说就是到最后你对你的感受，能够达到一种没有价值判断。

语录摘读十六：

人类现在可能真的是有，人类历史上最长的和平时期、繁荣时期，大家全世界的人不光是中国人，全世界的人都在思考我们的情绪，都在觉得我们没啥事儿可愁了，就烦恼自己的烦恼。

语录摘读十七：

耶鲁大学说开了一个课叫快乐课程，说是历史上最受欢迎的就一门课，几千个学生全去报名，后来呢开了就是第一个学期就不开了，就是那老师说这课太受欢迎，其他老师都不高兴，就是说你想教授快乐，结果你发现你导致了其他人不快乐。

语录摘读十八：

其实脑子里是有一个觉察系统，你比如举个例子来说温度计，温度计它有冷有热。但温度计本身是冷还是热，它没有冷和热。所以它能准确地知道你现在的情绪是冷对还是热，那就是好像我们的精神世界里存在着这么一个镜子。

语录摘读十九：

莎士比亚说，就是始于愤怒必终于羞愧，我发现就是当我很愤怒的时候，愤怒到顶点之后我回过头来想，我觉得我第一反应是特别羞愧，就是我怎么能那么生气，我怎么能那么那么失态，就是那个就是你观察到你自己，当这个温度计爆到一个你不能接受的刻度了，你看见自己了就是羞愧，那个我就是羞愧。

语录摘读二十：

中国儒家讲这个“慎独”，慎独什么意思，自己一个人的时候，也要注意自己的这个想法，对吧？没人看得见，但是你自己有个良知，你自己知道自己到底在打什么主意。所以说保持着这个，我觉得应该是一个自我实现的或者自我管理的一个方向。