

掌控了自己的情绪，就拿到了开启幸福之门的钥匙，反之成了情绪的奴隶，沉浸在抑郁、愤怒、悲伤、沮丧这些负面情绪中无法自拔，也就被卷入了痛苦的黑洞，还有一种情绪值得我们警惕，那就是自我膨胀后的得意忘形，它会将我们置于人生的悬崖边上，向前一步不是黄昏，而是危险的万丈深渊。向后一步虽然不能得到人生的全部，却可以让我们走得更加安稳。