



## 第二章

# 情绪负债

人们从小就背负了很多情绪债务，这些债务会影响人的一生。所以人们应该学会改变自己，摆脱情绪负债。



## 第一节 情绪负债是人们自己造成的

教育使人们背上情绪的债务

情绪负债让人伪装、压抑自己

### 情绪的最高境界是自由自在

人是万物之灵，和其他的动物不一样，人比动物高明。但是为什么动物不要上学，人要上学？它们不需要受教育，人却要受教育？动物可以自由自在，人却没有办法自由自在？这些问题困扰人们很久。人类本来就应该自由自在，不受任何拘束，可是现实中人类却要受很多的限制和约束。就连孔子也说他到 70 岁才自由自在，爱怎么样就怎么样，但是还是要“不逾矩”。即一个人可以很随便，爱怎么样就怎么样，但是不能违反规矩。

人类受了教育，就会有一些框框，在这些框框里面，大家要去找到合理的自由。如果没有框框的负担，人们就觉得有自由，但是当没有框框限制的时候，人们很快就会违反规矩，“自由”受到打击。所以，人类是没有框框要先找框框，有了框框以后，慢慢要把它解脱掉。这个过程看起来很无聊，其实是人类通向自由的一条必经之路。

情绪的最高境界就是自由自在、毫无拘束。比如可以想哭就哭。其实哭原本是很自然的，但现在不是。大家现在哭，第一个，要哭给别人看；第二个，要哭一个样子；第三个，没有泪水，就开始制造一些假泪水，甚至现在有一个职业就是帮人哭。人类越来越奇怪，越来越违反自然，越来越把自己折磨得不成人样。其实该哭就哭，不要管是男是女；想哭就哭，不过这样做的前提是要先顾虑到别人，不然会显得你很自大。只有在大家可以接受的范围之内，人类才有充分的自由。

## 人类从小就背负情绪债务

### 人类被迫背上情绪债务

人从小就有很多的情绪负债，使得大家不知道如何是好。童年的情绪负债会成为人类最早最无辜的债务，有很多人终生摆脱不掉。而人类从小就背负上情绪债务，很大程度上是教育的“功劳”。

一个小孩刚生出来的时候哭，大家不会骂他、不会打他，因为觉得小孩子哭是对的，很自然。可是等到小孩子半岁、一岁或者两岁的时候还哭，大人就会对他说不能哭。其实这时大人已经教错了，因为小孩子会觉得好像“哭”是件很丢脸的事情，好像“哭”是要有目的的。一个人到了五六岁的时候，他就会明白大人的意思了，比如一个小孩骑脚踏车摔跤了，很痛，但他不哭，他爬起来推脚踏车回到家，妈妈一问他怎么了，他就开始哭，哭得很难过，因为他已经知道了哭是要哭给别人看的，没有人看就不用哭了。这就扭曲了人类自己的感受。

现在有些人不送他们的孩子到学校去，也不让孩子上大学，因为他们认为老师会把自己的孩子教坏。老师教孩子画图的时候，会告诉他要怎么画，但是孩子为什么一定要听老师的呢？画图应该是每个人都有不同的画法，但是老师却在教花儿一定要是红色的，叶子一定是绿色的，如果有的孩子问一句“为什么”，也会被老师斥责，说他“扰乱课堂秩

序”，其实这是不对的，这样做的话，孩子的思维就被禁锢住了。

现在很多人乱教，小孩子也就乱学，然后这些乱教的东西就变成他们的情绪负债。比如一个小孩子有一次考试考了92分，他就知道回家要挨打8次，因为要补到100分才行，这就是负债。所以，每一次考试小孩子就认为一定要考100分，结果一到考试就紧张兮兮，实在考不到100分，他就开始想怎么作弊。这些都是教育上的误区。如果考多少分都不会挨打，小孩子是不会作弊的。

很多事情大家都是被迫这样做的，是父母、师长、领导让做的。所以一个人幸运不幸运，就是看他有没有好的父母、好的老师和好的领导。如果他们给的标准是正确的、合理的，那这个人就会自由自在；如果他们给的标准是扭曲的，这个人就会有情绪负债。而在现实生活中，每个人多多少少都有情绪负债。

#### 人类不得不压抑、伪装自己

长期的伪装和压抑，会给人造成一种没有充分表达的压力。把话讲出来，虽然会造成很多的问题，但是讲话的人会很痛快；如果不敢讲，就会造成一种紧张和不愉快，最后影响到大家对人、事、地、物的看法。一个人不要压抑和伪装自己，但是现在很多人不得不伪装，这也是人从小就有的一些负债。

比如一个小孩回家，爸爸问他今天考得怎么样，小孩说考试不及格，爸爸就问为什么不及格，小孩子第一次会说全班都及格，就他一个人不及格，爸爸觉得很没有面子，就会打他。以后小孩子就知道不能这样说了，这样说会挨打。如果下次爸爸问他为什么不及格，他就会说又不是他一个人不及格，全班都不及格，爸爸就不会打他。从此以后，小孩子慢慢就懂得要伪装和说假话，长大以后，会知道要让对方有面子，就开始扭曲自己，然后造成很多情绪负债。

很多人从小就知道要诚实、要坦白，但是都不敢做，就是因为小



时候的情绪负债造成的，如果不解除负债，人就经常会很痛苦、很不安。

## 情绪负债亦造成人自己

人是怎么来的？西方人相信人是上帝造的，达尔文说人是动物进化而来的，中国人说人是自己搞出来的，是自己把自己弄成这个样子的。

人生只有一个规律，就是“自作自受”，“自作自受”不一定是负面的说法。比如一个人自己做饭，自己吃得愉快，是“自作自受”；一个人自己做的事情，自己享受成果，不管好坏，也是“自作自受”。每一个人要替自己负起全部的责任，因为没有人能替别人做主，没有人能替别人负责任，大大小小的事情都要自己承担。人必须要对自己负起全部的责任，才不会把责任推给别人。

各色各样的人生经历，造成了今天的人们。人在1~10岁时，其实都差不多，没有太大差异。年纪越大，差异越大。因为人类自己在不停地积累自己，就造成了不同的样子。比如一个人的长相就是自己造成的，18岁以前的长相，是父母给的；18岁以后长什么样子，是人自己造成的。因为“相由心生”，一个人情绪负债太多，心里被扭曲的地方多，他就可能把自己弄得精疲力竭、弄得未老先衰，或者弄得昏头昏脑；如果一个人情绪很稳定，生活很乐观，他就会是一种做事不慌不忙的样子，脸上的表情始终会很平和。



## 第二节 情绪负债的三个来源

三种不同性格产生不同约束

伪装和压抑使人压力增大

人们在“不满”与“不改”之间挣扎

### 依赖型性格

情绪负债有三种来源：一种叫做依赖型性格，一种叫做控制型性格，一种叫做竞争型性格。这三种不同的性格，会对人产生不同的约束。

具有依赖型性格的人常常在好坏、善恶之间徘徊，给自己造成很大的困扰。比如“这件事情是好的还是不好的”，“我是好孩子还是坏孩子”等。这在心理学上叫做“自居”，自居就是把自己比喻成什么。比如玩“过家家”的时候，男孩子经常自居是爸爸，女孩子经常自居是妈妈，所以慢慢地男孩子就跟爸爸学，女孩子会跟妈妈学，长大以后他们自然会“扮演”好自己的“角色”。不过现在爸爸一般都比较忙，很多小孩长期跟妈妈在一起，上学以后又碰到很多女教师，很多男孩子都女性化了。人类女性化、中性化，其实都是情绪负债。

其实有些东西很难分好坏，很多事情与好坏也完全没有关系，可是人类经常在善恶、好坏之间，自己找自己的麻烦。比如你小的时候去看电影，肯定会问：妈妈，这是好人还是坏人？后来你越长越大，就越不知道哪个是好人、哪个是坏人。分好坏是不切实际的，因为分不了，好人也会做很多坏事，坏人也有很多好的表现，好中有坏、坏中有好才是比较实际的。

“我是男子汉吗？我是真正的女人吗？”没有人能有答案的。世界上有一些事情是黑白分明的，但是还有很多的事情是黑白不分明的，它们和大部分“黑白”完全没有关系，但是有人会把自己深深地陷入在这里面，造成他自己的不安宁和别人的不愉快。

有很多事情人类是无可奈何的，要靠自己去调整。只有小孩子会问“我可爱吗？我会遭大人讨厌吗？”但是有些人会把这种情绪带到成长里。有人一开口，就好像他还是六七岁的样子；有人到了二三十岁，他的表现还和小孩一样，这个人就是长不大。很多人是长不大的，就是因为他们依赖从前、依赖父母、依赖这种对于好坏的判断。一个成熟的人，是没有这些困扰的，因为他会告诉自己，没有办法分好人和坏人。不能说一个人这件事情做得不对就是坏人，这件事情他表现得好就是好人。只要经常想到这些，人就会慢慢成熟。

## 控制型性格

控制型性格有三个大问题。第一个，在对错之间徘徊，“我做对了吗？我做错了吗？”其实没人知道什么是对、什么是错，人不要在二分法的两极化当中增加自己的困扰。当一个人越来越成熟的时候，他就越清楚想要做到“黑白分明”是困难的，会有很多灰色地带，会知道对中有错、错中有对的范围在慢慢扩大，这样，他的情绪才会比较平稳。

第二个，“我聪明吗？我是不是很蠢？”其实没人知道什么是聪明，投机取巧的人可能是最笨的人了，因为他吃的亏一定最多。现在很多人





很喜欢看那种“厚黑”之类的书，觉得自己既能得到好处，又不违法，是最聪明的。其实不见得，因为人是有良心的，但是那些书都没有告诉人们良心在哪里，会造成人的良心不安。

第三个，“我坚强吗？我软弱吗？”最软弱的人其实是最坚强的。水最柔软，但是水却能把钢板滴穿。世界上的东西“软硬”是变化的，不是固定的。比如风吹来的时候，最硬的东西往往会先折断了，软的东西则不会断。很多人喜欢竹子，因为竹子“韧而不僵”，很少会断。

## 竞争型性格

现在有很多人提倡大家要有竞争意识，因为现在的社会，一个人如果缺少竞争意识的话，会很快被淘汰。人类发明电脑，是有价值的，因为电脑可以让人记忆、计算方便，但是现在很多人在电脑上拼命工作，变成电脑的奴婢，好像自己在电脑前待的时间越长，自己越努力一样，结果最后死在电脑上面。人类发明钞票，是为了让大家买东西方便，可是人类很快就变成了钞票的奴隶，认为谁的钱多谁的本事就大。人类发明汽车，是用来代步的，可是现在有人又要买名牌，又要买排量大的，好像不买名牌自己就被别人比下去了一样。人类发明东西，本来是为了帮助人类自己过好日子、过好生活的，但很多东西总会慢慢变成折磨人类的“凶手”，弄得大家很严重地扭曲自己。

其实，每个人都不同程度地具有这三种性格的优点、缺点，大家要了解自己的性格类型，看是哪种性格占主导地位，然后积极改善，获得情绪自由。

### 第三节 人们获得很多毒性教条

处处都有毒性教条

毒性教条也是一种情绪负债

#### 家庭常见的毒性教条

常常有很多人批评中国的文化有缺点，其实是不太正确的。如果中国文化有很严格的教条，规定人不可以这样、不可以那样，那么，大家就知道这规定是错的。但是其实中国文化里没有那些所谓的教条，人们所受到的教条都是无中生有的。只有说人做错了，没有说中国人的道理错了，因为中国文化里并没有什么主张。比如儒家为什么不能成为儒教？因为凡是有宗教，就一定有教条、有戒律，而孔子是没有什么教条、戒律的，他的“主张”也只有五个字：无可无不可，即世界上既没有什么东西是可，也没有什么事情是不可。几千年来，一直有人要打倒孔子，但是最后都没有打倒他，因为他是一个没有“主张”的人，人们也就抓不到他主张里的缺陷。

## 不合理的家庭规则

人们今天在家里面受到很多父母对文化的扭曲，那不是中华文化的错，是父母的错。很多人家里有不合理的规定，比如“不准哭”。小孩本来就要哭，因为他不会说话的时候，只能通过哭来表达自己的。一个会当父母的人会去观察这个小孩为什么哭，比如“是不是他肚子饿了？”那么父母这次给他吃，下次就要记住了，在他肚子饿之前，先给他吃东西，他就不哭了。还有的父母规定：不能垂头丧气。这也不太现实，因为人总有情绪高昂的时候，也总有不得志的时候，总让一个人情绪高涨，那是不太可能的。

## 家人貌合神离有隔阂

人人都有不被了解的痛苦，就算一家人，也很少去了解彼此的内心世界。父母只看到儿子又搞得脏兮兮的；妻子觉得丈夫今天穿得不正式，要去见重要的人应该打扮得好一点，等等。大家只看到外面，没有顾虑到别人的“里面”。比如丈夫今天根本就不想出去，他有很多事情做不完，但是妻子一定要让他陪自己去逛街，根本不在乎他的想法，丈夫心里不情愿，但为了让妻子高兴，只好装作很愿意的样子陪妻子去逛街，结果自己身心都很累。这样的家庭叫做“貌合神离”。一家人貌合神离，各想各的，这样的人活着还有什么意思？再有钱也没有用。

## “家和万事兴”的紧箍咒

有些人为了“家和万事兴”弄得家里面的人很假，有话不敢说，有脾气不敢发，有事情不敢提出来讨论。为什么？怕家庭不和。其实对这个“和”字大家有很大的误解。“和”有两种状况：一种是一团和气，一种是和稀泥。一团和气又有两种状况：可以万事成，也可以一团糟。“和”这个字要同另外一个“合”合在一起，合不能够和，它是假

的和；大家要能够合作，要能够心和心连在一起，这种和气才是好的。如果为了装表面的和什么事情都不谈，各搞各的，那只是表面的好看，内心是连不在一起的。

中国人是含蓄的，但含蓄是指不要那么冲动、不要那么激烈、不要那么夸张，而不是让人完全没有情绪。人不可能没有情绪，一个人如果把愤怒藏在肚子里面，肚子里面是会爆炸的；人也最好不要压抑，有适当的抒发其实是很好的。所以在家里，妻子哭的时候，丈夫不要制止她，等她哭得差不多了，眼泪基本没有了，她自然会停下来，这时候丈夫同她说话才有用。同样，丈夫发脾气的时候，妻子不说话就是了，等他发作完再和他说话，因为他发作以后就没有那么多气了，这样自然的抒发对彼此都有好处。

但是人们现在为了追求形式上的和气，为了做表面文章而弄得很假、很虚，这个会引起情绪的不安，因为它是不正常的。现在的家庭里面有很多错误的举动，这个同中华文化没有一点关系。家和万事兴这个道理是对的，但是大家对它的体认要很深刻，即有问题要说出来，大家互相了解，才能真正的和。如果每个人都为了怕爸爸发火而不敢讲话，为了怕妈妈生气就躲躲藏藏，这些都会成为不和的隐患，时间久了一定会爆发。比如一个小孩在家里很乖，到外面他就很坏，因为这样他才能平衡。所以一个小孩在家乖得出奇，乖得让父母感觉到奇怪的时候，父母要有心理准备，因为小孩可能在外制造了很多问题。一个在丈夫面前“是是是、好好好”的妻子，丈夫要提高警觉，她在外面可能有问题。如果丈夫回家看电视动都不动，非常有礼貌，也不讲脏话，那他八成在外面有什么动向……

## 学校里的毒性教条

人到了学校以后，也会有很多毒性教条，这些毒性教条将会追随人们一辈子。这其实是对人的一种考验，人们可以学习在面对毒性教条时



怎样去解脱，而不是盲目地接受毒性教条然后加以抱怨。假定家里面没有一个毒性教条，人怎么会长大？假定老师没有做错一些事情，学生又怎么会明白其中的道理呢？

一个人在太单纯的环境里面是长不大的。所以家庭越富裕，社会越繁荣，有些人的脑筋就越不管用。全世界脑筋最发达的两种人是犹太人和中国人，就是因为他们所受的折磨最多。很多人的聪明是后天启发出来的，不是生下来就有的。

上学以后，老师要给学生的每一个学科打分，甚至包括体育也要打分。其实，学生只要运动了，只要达到健身的目的就行了，老师不一定非要给他们打分。

现在很多人会觉得分数是代表一个学生的价值的，所以学生为了考高分，就会去作弊。但是有的人天生对数学没有兴趣，他的基因里面没有这套东西，所以怎么学也学不好，怎么考也考不了高分。其实分数并不能代表一个人的价值，但是直到毕业以后大家才会明白这个道理。事实也在证明，很多当初考试成绩好的人毕业以后，不一定在社会上混得比那些考得差的人强，因为工作和考试是两回事。

## 社会上的毒性教条

现在人们很重视外表，这是社会的毒性教条。比如看一个人穿的是不是名牌，戴的是不是名表，开的是不是名车，名片上的头衔是不是一大堆……有一个笑话：有个人怕掉到厕所里面去，但是不怕他家里面着火。因为家里没有什么值钱的东西，所有财产都在他身上，一掉到厕所里面就完了。全部财产都在自己身上，很多人都是为了这么一个虚伪的外表而生活着。比如有的人赚的钱其实不多，但是也要咬紧牙关买部车子，而且有了一部车子后，他一定会把车钥匙拿在手上，生怕别人不知道自己有车。这其实是他心里不踏实，才会有很多奇奇怪怪的情绪表现。

## 人心理上的毒性教条

有的人喜欢处处同别人比，比如“为什么隔壁的小王考100分，我就考30分？”一个人从小就同别人比，会比出很多痛苦来的。如果同别人比，他会觉得自己很高，但是一比就会觉得自己很矮，然后为了心理上的平衡，他就会去找一个比自己矮的人去比，这是很无聊的。其实一个人高也高不到哪里去，矮也矮不到哪里去，只要把这些想通了，就不会再老想着同别人比了。

竞争的社会，胜者优败者劣

很多人说现在的社会是个竞争的社会，其实不然。有的人从小不上补习班，每天晚上很早就睡觉，家长也不要求他考100分。因为“考那么多分又不能当饭吃，你考那么多分干什么？”为了考高分而不择手段，整个人都会扭曲掉。

有的人和别人立足点不平等也要去比，比来比去，伤心的还是自己。比如有的人看见别人的房子很大，装修很豪华，回到家看到自己的房子比别人的小很多，就会觉得自己很凄惨。其实不见得，大房子、小房子各有利弊。有时候住大房子也是很吃不消的。

### 案例

很多美国人的房子都很大，但光是整理草坪，一年就要花一万块钱美金，一会儿生虫子了，一会儿被邻居小孩破坏了，很让人操心；而且木头的房子容易坏，三天两头需要修，一般人负担不起。有的美国人花800万美金买一栋房子，只有三个人住，里面有10个洗手间。太太要出门的时

候，光是去关门就要40分钟，回家开门同样要40分钟，整天关门、开门就浪费许多时间。但是在美国挣钱多的人就必须住大房子，这样和自己的收入、地位才相匹配，不然别人会不理解的。



其实天底下最自由自在的就是中国人。比如有的人即使有钱，也喜欢住小房子，他不喜欢摆阔，他不愿意去受住大房子的“罪”。

### 只能赢不能输

有的人觉得做什么事情只能赢不能输，其实是不现实的。首先，什么事情都是有输有赢才好，比如一个人下象棋下得很好，从来都赢，结果到最后没有人跟他下了；另一个人也是象棋高手，但是他下棋的时候有输有赢，每次赢别人一点点，然后再输一下，让别人觉得自己还有赢的希望，才会继续跟他下，这才是高手。其次，人是各有所长、各有所短的，人应当同自己比，不同别人比。因为一个人同自己比，看自己在不断进步，是件很有成就感的事；如果一个人跟别人比谁的胳膊粗，谁爸爸的力气大，没什么用——没这方面的优势，会越比越难受的。

## 毒性教条即情绪负债

情绪负债从小就不断地被加在人身上，最后累计成为一种很不正常的情绪反应。每个人一定要逐一地加以检讨、加以改正，把这些负债清除掉，直到有一天，你会觉得偷懒不是罪恶，悠闲不必竞争，那才是真正得到情绪上的自由了。

当一个人没有钱的时候，钱就会显得很重要；但是当这个人稍微有些钱、衣食无忧的时候，就不用那么拼命地去赚钱了。如果一个人赚尽

了全天下的钱，但是把自己宝贵的生命搭进去了，那他就是天底下最大的傻瓜。命比钱重要得多，但是现在许多人为了钱而拼命，那就是跟自己的身体、跟自己的生命过不去。

中国人很喜欢要求别人，其实是没必要的。儒家是反求诸己，从自己做起，一个人把自己的情绪稳定了就行，不要去管别人如何，因为只有自己稳定，别人才会跟着稳定。尤其是当领导的，如果他一来就弄得大家紧张兮兮的，是没有人愿意跟着他干的，因为谁跟着他干谁倒霉。很多员工都说领导不在的时候，自己根本不紧张，会自己安排工作，但是领导一来就不得了，他会弄得大家没法工作。因为领导的情绪不稳定，所以使得整个组织里面的人都不稳定。

还有，如果爸爸不在家，小孩就会觉得很轻松；爸爸一回家，他就开始紧张兮兮，因为爸爸动不动就骂他，动不动就摔杯子什么的。就因为爸爸的情绪不安，所以使得全家人的情绪都不安。儒家说反求诸己，就是指发生了一件事情之后，人们先要看看自己哪里不对，然后先改变自己，这样别人才会跟着改过来。为什么叫做“风气”？因为情绪和风一样，风一吹过来，所有的草都跟着动起来。一个人一改变自己的情绪，别人也会跟着改变。





## 第四节 如何解除情绪负债

生活的意义在于有理想

人们要学会自我调整

人们要学会改变自身想法

### 明白生活的意义在于有理想

生活的意义是要有理想，一个人没有理想的时候，他的情绪就没有目标，不能控制。当一个人有理想的时候，他就不会刻意去控制自己的生活。如果你问一个人：为什么要给儿子钱让他去读书？那人会说是希望他将来长大了，把钱赚回来还给家长，那么这就是投资报酬。以前中国人重男轻女，就是因为大家认为给男的投资，将来回收得比较多，而女的不能回收。但是现在，大家要知道这不是投资报酬，这是应该尽的一份义务。作为父母，要么就不生孩子，如果生了孩子就要尽量去栽培他，至于他将来要怎么样，那是他的事，和家长无关。如果父母能经常这样想，就会慢慢觉得自己没有压力。有的人也常常在埋怨自己的孩子没有良心，觉得自己把他们养那么大，到头来也不知道孝敬自己，这就会给自己造成压力。其实做父母的要常常这样想：我对他没有什么恩

惠，所以他将来要怎么样是他的事，不是我的事，我要怎么做是我的事，他要怎么做是他的事。经常这样想的父母就会慢慢地把这个情绪负债解除掉。

一个人怕冒险，勉强安于现状，但是这样又不能实现他的理想，他就觉得很矛盾、很痛苦。其实人的一辈子就是要完成自己的理想，理想有两种，一种是私的理想，一种是公的理想。人完全为私的理想，会一辈子痛苦，如果为公的理想就不会痛苦了。比如保持环境整洁，看到有脏的东西，大家有时间、有精力就可以去收拾收拾，但是有些人做了之后就会想让别人知道自己的功劳，其实，这也是一种情绪负债，很多人会陷入这种自己找麻烦的状况。如果能认为自己没有什么贡献，不值得大惊小怪，这本来就是自己的理想，是该做的事的话，自己的心就会自由自在，情绪负债就被解除掉了。

人类要不要自由自在，能不能自由自在，完全是自己的事情，和别人没有关系。有人之所以不能做，是因为情绪负债太多：我做这件事情，就应该让别人知道。如果妈妈在家里面从小就咋咋呼呼：“你们这些小孩子知道吗？我一天要花多少时间做家务，我这么辛苦你们知道吗？”这会给孩子造成一种情绪负债，让他长大的时候刚拿起笤帚就讲：这么脏，你们都没有看到吗？我来。其实那个时候他心里是很不愉快的。他认为自己吃亏了，为什么别人都不动，只有自己动？其实这是他自己的事情，他要这么做是他自己的决定，不要去管别人，那他就没有情绪负债了。

## 改变自己，摆脱情绪负债

人们从小就被一层一层的情绪负债包裹着，很难摆脱。在这种情况下，唯一的办法就是改变自己。如果自己不改变，情绪永远不会安宁。那么，如何改变呢？首先，人要学会自我调整，把不必要的还清、拿掉，这样人就会越来越轻松，越来越自由，越来越成熟。第一，不要

压抑自己的情绪。情绪压抑不了，而且压抑情绪对自己也不好；第二，不能过分控制自己的情绪，如果一个人完全按照自己的情绪来反应，会没有人喜欢和他在一起，到哪里别人都不太理他或者看到他就躲，看到他就闪。因此这个人就会开始压抑，开始有控制，造成一种不能够表达的压力，最后得忧郁症、恐惧症，甚至更严重的自闭症。

人类会压抑、控制自己的情绪，是因为如果无限制地表达出来的话，可能会造成不好的结果。但是如果不把情绪表达出来，一直压在心里，长久以后，人不但会生出病来，而且一旦爆发会不可收拾。比如火山，有很强的能量，偶尔爆发一下，不会造成大灾难；只要长期没有爆发，一旦爆发就是不可收拾的。人也是这样，忍无可忍就完了。所以，一个人要让自己的情绪有适当的疏解，不要压抑，不要过分控制，不要让自己心里充满不安的情绪。

其次，人要学会改变自己的想法。比如正向或者负向情绪是可以共存的。“不是正就是负，不是负就是正；不是对就是错，不是错就是对”，这种想法是不切实际的，是幻想，只能增加人们的苦恼，不能解决问题。情绪也一样，不可能很简单地分成正负、好坏、善恶、是非，但是有人偏偏去钻那个牛角尖。

其实，每一种情绪都是有价值的，人生要尽可能多一种体验，否则生活永远不会完整。比如当你开车来到你所要到达的那条街的时候，你开始想自己是向右拐还是向左拐，你知道这条街是自己要找的，但是你不知道自己要找的目标是在左边还是在右边。因为你不是那么熟悉，所以你就先向右拐，右拐不对，你就开始后悔了，觉得走了冤枉路，然后情绪就非常不安。有人不是这样的，当他发现走错的时候，他就会想：幸好拐错了，不然我一辈子看不到这边的景象。他反而会很愉快。反正已经走错了，已经消耗了时间、浪费了精力，何必再增加自己的苦恼呢？而且自己还得到了经验，知道以后问路要问清楚在什么路口，往左边还是在右边，就会减少错误；如果还是错误了，那就享受这个错误，

## 情绪

管理 Emotion Management



这时候心情会完全不一样。而且当人心情改变的时候，他整个的情绪就会跟着改变。现在科学家已经证明了有这种现象：看到一杯茶，你先说它很好喝，它就会真的很好喝；你说“这算什么茶”，它就会变得很难喝。

再次，从自己做起，把自己的情绪弄好，少管别人。中国人不喜欢别人管，所以一开口就是“不要你管”。其实，每一个人把自己管好就行了。比如做事情，先看看自己该做些什么。每个人都有一张工作表，上面写得很清楚，该做什么就把它做好，不会的问别人。一个人把自己管好，先从情绪开始。比如上班前五分钟不要做事，先把大家情绪稳定了，每个人看看自己该怎么做，好好记住，然后就开始工作了。但是有些公司经常一上班就把大家集合起来，然后弄到乌烟瘴气的马路上喊口号，做给别人看。这是领导牺牲干部、牺牲员工的健康来建立的一种假形象。如果一上班大家互相打个招呼，情绪稳定，看看彼此有什么地方要帮忙的，然后各就各位，开始上班，这样就比较好。