



第三章

慎重选择情绪

现代人有很多选择。选择力大，情绪不稳造成的破坏就大，所以，人们应当慎重选择情绪。



第一节 现代人具有极大选择力

选择力大，造成的破坏就大

人们应该“慎始善终”

反复思考，不要立即反应

选择力大，情绪不稳造成的破坏大

在没有人类的时候，世界上的一切都是自然界在决定，但是有了人类以后，就不太一样了，因为人有创造性，有高度的自作主张的能力。人们一方面依赖自然，一方面也会有很多自己的意见，中国人把这叫做“天人合一”。“天人合一”就是人与自然要取得协调，要有共同的目标。但是科学发达以后，“人定胜天”的欲望和信念越来越强，似乎人类已经可以掌控整个世界。

人类有创造力，但是人类的破坏力往往比创造力更强。以前人们会有“天灾人祸”的观念，但现在几乎没有天灾，基本都是人祸：气候的变化、空气的污染、环境的破坏，很多都是人为的。所以，当大家说到“人定胜天”的时候，一定要格外小心，因为现代人已经有非常大的破坏力。科学技术给人类带来很大的方便，但是也给人类带来有史以

来最严重的威胁，因为它随时可以把整个地球毁灭掉。

比如说以前打一次仗，最多死几百个人、几千个人；但是现在都是高科技了，假如一个按钮按下去，几百万人就可能不见了。所以现代人一定要小心，时代是不一样的。

在这种人的能量特别强大的时代，每一个人都需要稳定自己的情绪，否则的话，你可能无意之间就闯了大祸。以前情绪不稳定所造成的破坏不大，现在情绪不稳定所造成的破坏力非常大。所以，情绪管理在现代来讲比以前更重要。

用理智来指导情绪

大家应该记住四个字——慎始善终。其实慎始都不一定能够善终，如果不慎始那就更糟糕了。而慎始善终是中国非常古老的观念，现在大家如果要应用，就要稍微进行调整和改变。

人不可能完全理性

大家首先要认定人是相当不理性的，每一个人都有缺点。有些人很喜欢“完美”，但是完美主义者其实是不切实际的。一个人如果发现自己很追求完美，那他的一生肯定会痛苦不堪；他如果要求别人完美，就会发现没有一个人是对劲的，所有人都很讨厌。因为不可能完美，如果硬要求别人完美，那是自己和自己过不去。有一个词叫做“人无完人”，什么是“完人”？“完人”就是把人做完了、要死了，人只有死才完美，没有死以前一定是有缺点的。一个人要包容别人的缺点，而不是指责别人的缺点——你不可能改变那些缺点。

用格物致知来指导感情

人们要用自己的理智来指导自己的情绪，这是《大学》里面所讲的“格物致知”。什么叫做格物致知？就是要注重科学。很多人都觉得

中国的儒家对科学不是很重视，尤其有人说《周易》是妨碍中国科学发展的，这都是不正确的。中国人是非常重视科学的，格物致知就是说：人把事情搞清楚，就会得到充分的知识，然后用这种理性来指导自己的情绪和感情。一个人只要很理性，他的情绪一定是很正常的，但是人不可能时刻都理性，人不可能每时、每事都理性，因为人无完人，法无良法。

先格物致知，然后得到一些知识，再用这些知识很理性地指导自己的感情，这就叫做自律。自律就是自己管自己。中国人是非常不喜欢别人管的，一开口就说“不要你管”、“你管那么多干什么”、“你少管我”。中国人对管理天生有一些抗拒，但是学习西方管理的时候，人们没有注意到这一点。

案例

有位专家去公司里面做咨询，总会建议总经理把管理部门取消掉，改称行政部门或者总务部门。现在很多企业的领导人也很盲目，他们的很多管理理论都是向西方学的，他们觉得企业好像只有有了管理部门才能现代化。其实，西方的管理理论就是想尽办法去管人，他们的重点是为了提高效率、为了增加收益。

美国人为什么要度假？就是因为他们工作得精疲力竭，需要通过度假来彻底休息一下；而中国人是很自由自在的。很多中国人每天工作有十小时，不像美国人只做八小时。为什么美国人做八小时就精疲力竭，中国人做十小时还精神旺盛呢？因为中国人自己会调节，大部分时间认真工作，但偶尔会偷懒一下。

人不要别人管是好现象，但是自己一定要把自己管好，只有自己管好自己的，才有资格不被别人管。

为什么把情绪管理摆得这么重要呢？因为人不是圣贤，都会犯错。现在如果你一犯错就觉得自己见不得人了，那你就不要做人了；但是也不能说错就错到底，那也是不理性、不合理的。

反复思考才做出反应

中国人心中有别人的存在，并且了解别人的感受，他们会反复思考，然后才做出反应，所以中国人是很谨慎、很周到的。大家最好要养成习惯，即尽量不要立即反应，一个人一定要谋定而后动，对情绪也是这样，千万不要草率。想一想自己的观点对不对，你把它调整得合理，然后做出适当的反应，就不会出差错了，而不是现在什么都要的“快快快”。

电视给人们提供了很多方便，但是现在大家要特别小心电视的内容。电视节目是教育用的，不是娱乐用的，可是人们现在都让它娱乐重于教化，里面有很多不适合小孩子看的内容。但是，小孩子是没有选择能力的，他看到什么就会记住什么，所以做父母的要善用理性的选择能力，替小孩子选择可以看的电视节目，而不是让他自己去选择。其实美国人这点比中国人做得好，他们把遥控器的按钮设计得十分复杂，小孩子自己开不了电视。中国人也应该充分地用自己的理性，尽可能地让小孩子不要出差错。



第二节 人们经常无意识地选择

人们一直在做无意识的选择

有意识的选择会更好

人们一直做出选择

人们一直都在做选择，只不过自己没有感觉到，因为那是无意识的选择。一位妇女，常常头痛，但是医生检查不出来她有什么毛病，因为不是生理因素让她头痛，而是因为她最近离婚，她又不好意思去告诉别人自己离婚或者说为什么离婚，因此她就“选择”了头痛来发泄她的情绪。像这种事情在现实生活中都是经常发生的，比如很多人选择胃痛来逃避工作，选择头痛来避免说他不情愿说出来的话，甚至选择自杀来逃避别人的言论。这些都是人们自己选择的，即人会胃痛是自己选择的，会头痛也是自己愿意的。

长期以来，人们希望发泄自己的情绪，但是发泄的管道是什么，大家又搞不清楚，所以，很多人在不知不觉中选择了生气、打人、自暴自弃或者是酗酒。一个人如果很坦然地说最近他刚离婚，他就不会头痛；他不敢讲，又怕别人知道，好像每个人看他的样子都不对劲，他就会用

头痛来逃避现实。其实，人的一切事情都不是别人在做决定，而是自己在做决定。有的人会失败，是因为他选择了失败；有的人会成功，是因为他选择了成功。在人们面前，有好几种选择，一种是很顺利就成功；一种是经过波折、经过磨炼才成功；一种是经过波折、经过磨炼却失败；一种是刚开始就失败了。

有人去拜神，他会说：神呀，一定要保佑我这次出门一切平安，不会遭遇到任何意外。但是，他的心里会发出另外一个信息，说：不可能的，人那么多，车那么多，神根本没有办法控制。他会否定自己。一个人想成功的时候，如果总是否定自己，说：以我的能力可能吗？以我的运气做得到吗？那他就把自己成功的选择给否定掉了，很可能永远不会成功。

嘴巴的能量绝对低于心的能量，真正的用心，就是动脑筋的意思，就是意识。有些人嘴上说要成功，但心里想的都是失败，说“成功”的人的压力往往很大，因为他们怕失败后遭人耻笑。所以最后之所以失败，就是自己把自己搞失败了，和别人一点关系都没有。

最好是有意识的选择

大家最好从无意识的选择变成有意识的演化。现在的人类要有意识的演化，这是个非常新的观念。

人们要对别人负责，也要对自己负责，不能白活一辈子。就算有前世、今生或者轮回，这辈子也是无可取代的。所以大家一定要重视今生今世，否则对不起自己。大家要用有意识的选择来取代无意识的选择。人们要有新的价值观，要认识新的危机，培养新的能力。比如说人们接受罪行，但是不接受罪犯。大家不能因为一个人一次的错误，就全盘否定他以前做过的事情，但是偏偏有人经常这样做。难道一个人不能犯错吗？孔子说得很清楚“人非圣贤，孰能无过”，孔子要求的不是不犯错，而是不要重复地犯错，即“不二过”。做错了，汲取教训，以后绝

不再犯就行了。但是现在，如果一个人偷了一次东西，以后所有人丢东西，都会说是他偷的，这是很冤枉人的。

有一个人，他最喜欢的一把刀不见了，于是他想到一定是有人偷了，他就到左右邻居那里，想看到底是谁偷了他的刀子。结果他看每个人都可疑，都像偷他刀子的人。后来他回到家，找到了那把刀子，然后再到邻居家里，又觉得每个人都不像小偷，都很可爱。



故事

这是很主观的，当一个人怀疑另一个人的时候，他越看另一个人越觉得他像自己想的那个样子。大家不能够因为某个人做错一件事情，就把他划定为坏人。特别是做家长的，不能认为孩子犯一次错误就会成为坏孩子，就会无药可救，孩子有很多优点，不能只凭一件事情，就让他承担一切错误。

新的选择能力很重要

通过学习增强选择能力

在当今社会，选择的能力越来越重要，每一个人的机会都很多，只是大家不会选择而已。什么叫做不幸？就是因为选择错误。一个男人可以看到很多女人，可他为什么专挑这个女人和自己结婚呢？他有很多的机会，但是他选择了这个女人，如果两个人一辈子不幸福，他只能怪自己当初没有选择正确的结婚对象。所以中国人强调婚姻一定要门当户对，就是这个道理。新的时代更要门当户对，爱情是没有条件的，但是婚姻一定是有条件的。如果婚姻没有条件，那这两个人可能很快就会离婚，而且有人离婚也会养成习惯，离第一次，离第二次……没有离过婚

的人没有这个习惯。离婚是一种选择，搞婚外情也是一种选择，机会多得是，要看大家会不会选择。

人们今天都很重视培训，这是好现象，但是要培训什么，许多人都很茫然。其实，培训的主要目的就是让人提高自己的选择能力。但是现在很多人不是这样认为的，他们从讲师那里学了一套回来就用。大家应该知道，讲师讲的都是一般性的现象和方法，不会特别针对个人，怎么能不加选择就全盘套用呢？而且讲师对学员不够了解，又怎么可能会给学员做决定呢？在这个世界上，没有人有权利替任何人做任何决定，哪怕是家长都不可以决定孩子的一切。

重新审视原有的人生观和价值观

大家要找一个时间，把自己原来的观念整理一下，不然自己的一些正确想法会随着现实的生活而被磨灭。就像有些人家里的抽屉，很多年都没有整理了，结果东西都被压坏了。还比如有人喜欢漂亮的信纸和信封，但是买回来舍不得用，就放在抽屉里面，十年以后拿出来一看，已经泛黄不能用了，这就是糟蹋了好东西。在现实生活中，很多人都在用坏的东西，糟蹋好的东西。其实，人的脑袋就像个抽屉，从小到大，各种各样的观念被填充进去，但是很多人从来没有整理过，那里面肯定是乱七八糟的。为什么有些人很矛盾，自我相冲突，理不出一个头绪来？就是因为他从来没有整理过自己的脑袋。所以大家一定要把自己的脑袋“拉”起来，把所有观念都倒出来，让它空空的，然后看看每个观念还合不合现在的要求，合的放进去，不合的就丢掉，把原来的情绪负债该还的还，不必还的就丢掉。人的一生最要紧的就是要时时刻刻都有一个重新出发的机会，时时刻刻都“自新”。

学习调整自己的观念

一个人活到老就要学到老，活到老学到老的目的，就是要常常改变

自己的观念。现在，很多人都害怕把自己的子女交给上一辈的人来带，但是如果没有老一辈人的帮忙，他们自己也照顾不过来，这事很矛盾，只能想办法去调试。年轻人不能要求老一代人改变观念，除非他自己愿意。一个人年纪大了以后有两种可能性：一种是成为家里的“宝”，家有一老如有一宝；一种是成为家里的“贼”，因为老而不死就叫贼。一个老人如果总用老观念给大家增加麻烦，他就是“贼”；反之，一个老人经常更新他的观念，能够现代化，为年轻人所欢迎，他就是“宝”。

做父母的也不要再在子女面前去批评自己的上一辈，因为孩子将来会照样批评父母——这是最好的以身作则。父母要告诉子女：奶奶是很疼你的，但是她疼你的方式和我们疼你的方式是不一样的，你要有不同的选择。

人类正在有意识地演化

人类适应能力越来越差

21 世纪的人类和前 20 个世纪的人类是截然不同的。过去的人类重在繁殖，重在生存，因为过去的生活条件实在太差，人类的科技不足以解决自身的问题，所以人类以前都是把求生当做第一要求；而现在，人们已经能应付生存问题了，他们更注重提升自我价值。比如在空调房里面，人是没有权利抽烟的，因为在一个密闭的空间，空气流通不畅，如果抽烟，会使空气质量进一步下降，影响人的呼吸。人类应该打开窗子过生活。现在很多人为了使生活更舒适，适应能力越来越差。以前没有电风扇，人们照样过日子；以前没有空调，也照样过日子。但是现在有了电风扇人们还觉得热，有了空调也不行。人类的弹性变得越来越小，适应能力越来越差，这是退步而不是进步。以前把中国人随便丢在哪里，他都活得下去，现在开始有条件了，没有电不行，没有空调不行，没有暖气不行，变成了有条件的生存。以前没有电灯，点蜡烛；没有电

梯，走下来。但是现在，假如没有电的话，有的人就回不了家，因为他可能住在33楼，即使能爬上去，也可能累得走不下来了。

案例

很多美国人都喜欢一个星期去超市采购一次东西，所以他们的冰箱非常大，有的人家里甚至有两个大冰箱，里面塞满了够他们一个星期食用的东西。假如遇上停电这种事情，冰箱里的东西就会全部坏掉，所以，他们只能再去买些干冰回来，把食物暂时保存一段时间。

人类要尊重自然

人类要充分地尊重自然，特别是那些有能力改造自然的人，更需要尊重自然，需要顺应自然的法则去进行创造。但是，现在很多人都在乱变。比如水龙头，就是为了让大家方便开、方便关、方便用水的，但现在很多水龙头都需要让人摆弄半天，有时摆弄半天也开不开，最后不想开的时候水就喷出来，弄得人全身都湿漉漉的。我去一个地方旅游的时候，住在当地的一家观光酒店里，这家酒店客房里的水龙头右边是冷水，左边是热水，当我每次开冷水开关时，都会“哗”一下出特别多的水，为此这个老板每个月都要多花1/10的水费。这就不是创新，而是乱变。

现在的很多产品都是在乱变，变到很多人不知道如何去用它们，这是尊重消费者吗？不是，这是虐待消费者。人们可以创新，但不能乱变，可以有意识，但是不能想怎么做就怎么做。人们要尊重现实，并且有前瞻性，这样才叫做创造。既不能抛开以前的东西不管，弄一个全新的；也不能永远不变，墨守成规，那样就太保守了，人类不会进步。所

谓合理，就是在原有的基础上开发出新的东西来，不能完全照旧，也不能完全出新，因为大家很难去接受一个与原来的东西没有任何相似点的新产品。人们应该尊重原有的基础，然后引导出新的东西，这是人们共同努力的地方。

人类有的地方是进步，有的地方是退步；退步的要把它改正过来，进步的要加以规范。这样，大家的情绪就会很稳定，然后过得自由自在，不管赚不赚钱，都很有尊严；不管有没有成功，都很有价值。



