

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

情! 绪! 是! 会! 影! 响! 智! 商! 的!

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-07-21



(猪坚强 作品)

“你心情不好，是因为你情商不高。”

好。球。烦。

我们常常会有这种负面情绪。

然后就被情绪给控制了。

被老板骂了，一整天都很憋屈，工作完全做不下去.....

跟另一半吵架，干什么都心不在焉，玩都玩不了.....

堵车了、飞机晚点了，特别焦躁，想做点什么，根本静不下来.....

通常我们会觉得，痛苦、愤怒、委屈这些情绪都是不可抗的，我也没办法啊，怪我喽。

好巧，还真的就是怪你耶。

真正影响我们心情的，往往不是事情本身，而是我们如何看待这件事。

我们心情不好，就是因为情绪管理能力不高。

你知道不懂情绪管理有多可怕吗？

它会影响你的恋爱、约炮、婚姻、社交、工作效率、职场发展、混吃等死等一切。

你不懂情绪管理，就说明你情商低。

很大程度上，情商比智商更重要。

有一份针对全球500强企业员工的调查，结果发现：

无论什么行业，情商和智商对一个人的工作成就的影响，比例最小为2:1，越往高层这个比例越高，甚至到了情商:智商=6:1的程度。

这个结果够吓人吧？

事实上，这不是说智商不重要，更不是说傻逼都能成功。

而是说，当我们被情绪控制的时候，智商就发挥不了了。

就像恋爱中的人智商为零，因为被情绪控制了。

所以说，**一个人情绪越不稳定，智商的利用率就会越低。**

反之，情绪稳定的人，智商的利用率越高，判断力越强。

要不要做一个情绪稳定的人？

那就把下面的方法学起来吧。

01



不要讨厌你的负面情绪，其实它是有用的。

负面情绪是干嘛的？它是一种警报，是大脑在提醒我们，有什么事情不对了，我们要做出反应。

比如焦虑，意思是这件事有点难搞，你要加倍重视啊；

比如恐惧，意思是这件事有点危险，你要不快速远离吧；

比如愤怒，意思是这件事不能妥协，你要想办法去对抗。

所有与“情绪管理”有关的书都告诉我们，不要把情绪当成我们的敌人，它是我们的朋友，是为了保护我们而存在的。

当负面情绪产生的时候，我们不是要跟它作对，通过它们明白有问题产生了，我们现在就需要去解决。

02



从1数到10，先让自己平静下来。

千万别被愤怒牵着走。

给自己冷静的时间。

深呼吸。

然后从1数到10，再强烈的愤怒，等你数到10的时候，都会缓解很多。

如果是比较大型的负面情绪，那就换个环境，脱离让你生气的人和事，比如出门散个步，逛个商场啥的，离开现场你会平静得快一些。

比如前天因为稿子引发的一些事，本来挺烦躁的，但是去参加了陈晓和陈妍希的婚礼，看到他们那么幸福的样子，见了很多喜欢的明星，吃了很多好吃的，突然就觉得自己那点破事算个屁，立马原地满血复活呀。

03



问自己：我产生负面情绪的原因是什么？

很多时候我们沉浸在一种情绪里，无法自拔。

特么浪费了好多时间。

对自己，就简单点，直接点吧。

问自己几个问题：

第一，我为什么会产生这种情绪，根源是什么？

是因为事情不符合我们的预期？

是因为别人看轻我们了？

是因为我们被冤枉了？

第二，事情真的是我想的这样吗？

其实很多时候有表面原因，也有深层原因。比如我们表白被拒绝，表面上是失望，深层看还有自己的付出被否定的愤怒，以及对自己价值的否定，等等。

第三，能不能换一个角度去看这件事呢？

这件负面的事有没有积极的一面？

搞清楚这些问题，才能更好地解决事情。

04



把注意力放在事情上，而不是情绪上。

我们常常跟自己的情绪撕逼，以及打架，打不赢的时候，就开始生自己的气。

比如，第二天要考试，当天晚上很焦虑，一直提醒自己要早点睡，要休息充足，明明才能好好发挥。

当晚就特么真的睡不着了。

然后，我们就开始生自己的气，为什么我睡不着？为什么关键时刻就掉链子？为什么该做的事就是做不好？我不是个废物？我这辈子都完蛋了！

可是我们忘了，我们的初衷只是想明天好好考试而已。

回到初衷就好啦。

这个时候，我们只需要回到考试这件事，睡不着的话，就滚去复习，复习累了，自然就能睡着了。

05



对于遗憾，要反思，而不是浪费时间去后悔。

我们犯了错，总是会说，“早知道怎么怎么就好了……”“要是我再小心点，事情就不会这样……”

没完没了地自怨自艾。

对结果有用吗？

没用啊。

不如把后悔的时间拿来总结规律、形成经验。

在犯错这个方面，我还是很有心得的。我写稿经常出错，标题没有取好，文章没有写好。

对于这种错误，我的第一直觉就是先接受自己的错误，然后我就会想：我到底错在哪儿？其中有什么规律？下次怎么避免？

我们总说“吃一堑长一智”，其实吃一堑不会长一智，你要反思了才会。

06



不要太把自己当回事，也不要太把别人当回事。

我以前衣服上有油渍，还是会有点不好意思，想说自己的脏乱差都被发现了，好丢脸啊。

然后就懊恼一整天。

有一天我突然想到，我为什么从来没有看到谁身上有油渍啊。

这个事实很残酷，那就是，其实我们都没有那么在乎别人。

你长个痘痘、多两条鱼尾纹、胖了几斤，别人多半不会注意到。当你还不是范冰冰这种量级的名人的时候，你的一举一动都没那么重要。

说实话，我发现很多人偶像包袱都太重了。

还有一种情况是，有时候会有一些人来恶心我们，各种明里暗里使坏，这种时候只要想，“哦，这一定是上天派傻逼来考验我，老子不会上当的。”

一定要记住，“真正比你牛逼的人是没时间鸟你的”。

07



解决焦虑的方法就是一个动词：做。

想是解决不了问题的。

唯有做才能解决问题。

很多人都问，怎么才能写好文章？为什么我总也写不好？我好焦虑啊。

我想说的就是，现在你就去写，坚持不懈地写。

伍迪·艾伦早期每天写50个笑话。

斯蒂芬·金长期保持每天写5000字。

如果你去看《巴黎评论》，全球一线作家的访谈，你就能知道，所有牛逼作家每天都保持持续的写作练习。

当你焦虑的时候，就行动起来，甚至不断重复地练习手头的任务。

乔布斯就上百次练习自己发布会的演讲。

最笨的方法往往最有效。

08



就事论事，不要把事情不好的一面无限放大。

有负面情绪的时候，我们总是很容易反复去想这事，甚至上纲上线。

比如，刚跟罗同学在一起的时候，有一次他吃了我冰箱里的面包，我炸了，因为我联想到，他既然现在可以吃掉我的面包，以后我们流落到无人岛，如果只剩一点食物，他一定也会独吞。

这说明了什么，这说明他不爱我！

现在回头看，我特么也太作了。

其实我就直接说，你以后不要吃我的东西，对于吃货来说，这是天大的事！这不就完了？

在工作中也是，比如领导让你写个方案，然后说你的方案这也不好，那也不好。

很多人就会放大这件事，领导是不是对我有看法啊？是不是觉得我不是名校毕业的，就看不起我？是不是哪个同事去领导那说我坏话了？

这时候，其实最好的做法就是就事论事，这也不好，那就改这；那也不好，那就改那。改完了，继续提交。

09



很多时候，我们的负面情绪来自于自己脑补的故事。

这种情况在恋爱关系中最常见。

比如女生打电话给男生，对方没接，女生就开始编故事了。

他是不是变心了？

是不是和他办公室那个妖艳贱货有一腿？

该不会两个人已经开房了？

我要怎么捉奸？

还有一个方向是，担心对方出事了。

他是不是出车祸了？

有没有被送去医院啊？

不会躺在地上没人救吧？

他死了，我可怎么办？

然而事实真相往往是对方要么在开会，要么在洗澡。

戏份哪有这么多啊？！

所以啊，要分清哪些是事实，哪些是脑补，被自己脑补的故事气到，多不划算啊。

10



被负面情绪干扰的时候，去做你喜欢的事，转移注意力。

平常就列一个清单，是你最喜欢做的事，比如看个喜剧电影，买个包，或者，撸个管。

在你郁闷的时候，不爽的时候，掏出这个清单，一项一项地去做。

是的，心情不好的时候，我们做什么都提不起兴趣，哪怕是平时很喜欢做的事。

但是，得逼着自己去做，做着做着，你就会发现，心情好一些了。

我们总认为想法会影响行为，其实，心理学专家们研究认为，行为也会改变想法。

就像如果我们一直笑，本来不开心，都会开心起来。

11



前进的力量越强，负面情绪就会越弱。

很多时候我们被负面情绪困扰，纯粹是闲得蛋疼。

等你每天都有100件事要做，你就没时间没时间生气，没时间焦虑了。

应付手头的事，就已经强度满格了。

在这种时候，更要永远往前看，把自己从负面情绪里拔出来。

我们要明白自己最终想去哪里，如果是跟去那里无关的事，就不要在乎。

比如，我们坐上一趟火车，目的地是去上海。

路上有人说，姑娘你的衣服不好看。

这会影响我们去上海吗，不会。

那就不用在乎啦。

王小波说，人的一切的痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。

既然知道自己无能，那就去改变啊。

心情不好，其实就是我们情商不高。

因为，发脾气是一种本能，控制脾气是一种本事。

而且，要记住，“如果你是对的，你没必要发脾气；如果你是错的，你没资格去发脾气。”

PS：谨以此文献给全国的驾校教练，如果他们懂得控制情绪，世界将变成美好的人间。

再PS：最近认真研究了一下情绪管理这件事，看了好多书，包括《情商》、《整理情绪的力量》、《情绪急救》、《情绪的解析》、《如何控制自己的情绪》、《积极情绪的力量》等，发现可以写的内容真的好多，一篇文章完全写不下，大家感兴趣的话，下次我再写这个主题。

再再PS：前天有杭州的粉丝给我寄了小龙虾，都不知道具体地址，写了模糊的地址我都收到了，简直感动到泪奔~~~~~谢谢这位伟大而崇高的粉丝，带给了我几天的好心情！



长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID：mimeng7