

人生哲學

控制情緒 留住福氣

整理／公關部



怒的那一個瞬間，智商是零，過一分鐘後恢復正常。人的優雅關鍵在於控制自己情緒，用嘴傷害人，是最愚蠢的一種行為。我們的不自由，通常是因為來自內心的不良情緒左右了我們。

一個能控制住不良情緒的人，比一個能拿下一座城的人更強大。水深則流緩，語遲則人貴。我們花了兩年時間學說話，卻要花數十年時間學會閉嘴。可見：說，是一種能力；不說，是一種智慧。

急事 慢慢地說

遇到急事，如果能沉下心思考，然後不急不躁地把事情說清楚，會給聽者留下穩重、不衝動的印象，進而增加他人對你的信任度。

小事 幽默地說

一些善意的提醒，用句玩笑話講出來，就不會讓聽者感覺生硬，他們不但會欣然接受你的提醒，還會增強彼此的親密感。

沒把握的事 謹慎地說

對那些自己沒有把握的事情，如果你不說，別人會覺得你虛偽；如果你能措辭嚴謹地說出來，會讓人感覺你是個值得信任的人。

沒發生的事 不要胡說

人們最討厭無事生非的人，如果你從來不隨便臆測或胡說沒有的事，會讓人覺得你為人成熟、有修養，是個做事認真、有責任感的人。

做不到的事 別亂說

俗話說：「沒有金剛鑽，別攬瓷器活。」不輕易承諾自己做不到的事，會讓聽者覺得你是一個「言必信，行必果」的人，願意相信你。

傷害人的事 不能說

不輕易用言語傷害別人，尤其在較為親近的人之間，不說傷害人的話。這會讓他們覺得你是個善良的人，有助於維繫和增進感情。

傷心的事 不要見人就說

人在傷心時，都有傾訴的慾望，但如果見人就說，很容易使聽者心理壓力過大，對你產生懷疑和疏離。同時，你還會給人留下不為他人著想，想把痛苦轉嫁給他人的印象。

別人的事 小心地說

人與人之間都需要安全距離，不輕易評論和傳播別人的事，會給人交往的安全感。

自己的事 聽別人怎麼說

自己的事情要多聽聽局外人的看法，一則可以給人謙虛印象；二則會讓人覺得你是個明事理的人。

尊長的事 多聽少說

年長的人往往不喜歡年輕人對自己的事發表太多的評論，對年輕人來說，傾聽、恭敬、謙虛請益，就是尊長的態度。🍷