

有些事  
根本不配占有  
你的情绪

「让人生变好的「放下力」」



别对每件事都有反应  
淡泊一点也无妨

该放下，就放下，放过别人，也放过自己，活出快意人生 慕荣 | 蓝出版社



让人生变好的「放下力」

有些事  
根本不配占有  
你的情绪

别对每件事都有反应  
淡泊一点也无妨

该放下，就放下，放过别人，也放过自己，活出快意人生 北京·磨房出版社

# 版权信息

书名：有些事 根本不配占有你的情绪

作者：柊野俊明

译者：沈英莉 杨鑫仪

出版社：北京日报出版社

出版时间：2023-03-01

ISBN：9787547741665

品牌方：北京紫图图书有限公司

---

本书由北京紫图图书有限公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

# 前言

不被人际关系困扰的人，多是不会被情绪所左右的人。

他们不会在社交网站上轻易交友，也不会和朋友不停地全天候24小时互发消息，不诽谤、中伤别人，自己也不会被别人诽谤、中伤。

他们在人际交往中重视的是质量，而非数量，能够从容地放下那些不曾谋面的、不确定的多数人的意见和行为。

能够积极专注于工作的人，多是不会被情绪所左右的人。

他们既不察言观色，也不过度在意周围人的评价，不会被无用的信息或知识左右。

他们能够独立思考，有判断力和行动力，对于他人的所做、所说，以及无用的信息或知识，能很好地放下。

能够舒适地度过每一天的人，多是不会被情绪所左右的人。

他们不会折磨自己，不会对既往的悔恨耿耿于怀，对未发生的事也不会杞人忧天。

对于“无可奈何”“束手无策”“事已至此”的事情，他们能够豁达地放下。

可以放下的事情就放下，不要让它占有你的情绪。

如此一来，无论是在精神上还是心理上都会感到轻松，也能专注于眼前更重要的事。把烦恼控制到最小值，就能更加愉快、舒适、健康地生活。

世上有太多事是我们无法控制的。把别人的事、过去的事、未来的

事.....通通放下。不要再劳心伤神，而是全力以赴地专注于“正在做的事”和“能做到的事”。

当然，在工作、人际关系以及人生中也有许多不能放下的问题。那么，如何区分该放下的事情和不该放下的事情呢？这些问题我将在本书中进行阐述。

我希望这本书能够帮助大家学会放下，不要让一些生活琐事过多占有你的情绪，真诚地希望这本书能帮助读者更加愉快、舒适、健康地生活。

二〇二一年四月吉日

枻野俊明

# CHAPTER1 不被情绪支配

——人际关系可以更轻松

## 01 不被情绪支配，让人生变好的“放下力”

—— 现代人所必需的『生存技巧』

### 从当下开始执行

人们对于“放下”这个词，可能没什么好印象。

或许是因为它会让人联想到半途而废、对该做的事置之不理、对轻微违法乱纪的行为视若无睹、做事有始无终……让人觉得缺乏责任感吧。

人们对于“放下”的感觉，我说得应该八九不离十吧。如果真如上面所言，那么“放下”的确不是什么好事。

不过，这世上有很多事放下会更好。尤其是身处现在这样一个时代，我们接收的信息过多，社交网络的发达使得人际关系变得错综复杂，而面面俱到地应对这些问题是十分困难的。

所以此时，“不被情绪支配，学会放下”就显得十分必要。这几乎已经可以说是一种“生存能力”或“生存技术”了。

因此，现在我们要清楚地区分“该放下的事”和“不该放下的事”，好好地生活下去。

## 02 不过度关心，给彼此一些空间

—— 人际关系中所必需的能力

## “关心”和“多事”是不同的

假设有一个人正烦恼不堪，你会怎么做呢？我认为有两种做法。

一种是，说点什么，让对方振作精神。

而另一种则是，什么也不说，什么也不做，让对方一个人静一静。

这种情况下到底该怎么做，并没有标准答案。不过大多数情况下，我会认为前者是“多事”，后者是“关心”。

从某种程度上讲，人们在烦恼的时候，需要有独自面对烦恼的时间。如果此时，还让对方“做做这个，做做那个”，鼓励对方“要振作呀”，或是邀请对方“去喝一杯散散心”，对方完全没有那个心情吧？只会觉得为难和麻烦。

如果那个身处烦恼当中的人是你，又会怎样呢？是不是也不想有人“多事”，而是希望自己一个人先静静呢？

## 03 不要总想改变别人

——我们能掌控的只有自己

### 首先改变自己

偶尔，有些太太会向我倾诉一些说不上是烦恼还是抱怨的话：“我老公，东西拿出来后从不放回原处，袜子脱下来就那么放着，什么也不收拾。不管我怎么说，结婚这十年，还是一点没改。”

这时，我会这样回答：“我真是佩服您这十年来能如此执着地抱怨，但是您想改变丈夫这件事本身就不太可能。反正都得自己做，不如坦然地接受丈夫是个不懂整理的人，这样心情会更轻松哦！”

如果连这些细枝末节的事都不放过，只会让自己活得越来越辛苦。这世上很多事都不会按照我们想的那样发展。能按照自己想象发展的也

许只有自己。

对于掌控不了的那些别人的事，就试着放下，不要让它过多占有你的情绪，然后集中精力去思考如何改变自己。只有改变自己，对方的态度才会变化。

## 04 别人能懂自己一半已是极好

——三四成就足够了

### 别总想着让别人理解自己

最近，“希望别人完全了解自己”的人陡然多了起来。而通过社交平台事无巨细地发布自己在做的事，正是其中一种表现。

另外，和许多未曾谋面的人在社交软件上交往，彼此汇报动向，也是上述心态的体现。通过24小时不间断地通信，可以看出他们在不断地传达“无论何时、无论何地都要关心我、理解我”的信息。

我并不是要给人们这种迫切的心情泼冷水，能够完完全全理解自己的人，无论在哪儿都是不存在的。同样，我们能够完全理解的朋友，也几乎不可能存在。

事实上，能有几个理解自己一半想法的朋友，就已经十分不错了。别说一半，三四成就已经足够了。想要和不确定的多数人有深入密切的交往，想让别人都理解自己，这个想法本身就是“妄想”。

## 05 就算是家人，彼此也是不同的人

——『我们理应互相理解』的想法会导致关系不和

### 重要的是尊重彼此的生活方式，对人对事不情绪化

人们常说“血浓于水”，确实，靠血缘联系的家人关系，要比和外

人的关系更加牢靠。

但是，这和“因为是家人，所以什么都不说大家也能互相理解”是两回事。就算是家人，每个人的性格、爱好、价值观也不尽相同，所以相互之间100%理解是不可能的。而且越想理解，越会勉强彼此，做事越会带有情绪，反而导致不和。

在家庭关系当中，重要的是要明白“就算是家人，彼此也是不同的人”。在此基础上，还要尊重彼此的生活方式。不要把自己的想法强加于人，要尊重并接受对方的意见，用温暖的目光守护对方。

相反，家庭关系中最不可取的，是当家人做出了自己无法理解的行为时，就情绪化地发脾气，不分青红皂白地否定他。如果彼此都以“我们是家人，理应互相理解”为前提，就会出现这种情况。提出建议是好的，但是千万不要忘记“就算是家人，彼此也是不同的人”。

## 06 不要让理解不了的事占有你的情绪

### ——夫妻和睦的首要秘诀

#### 如果怎样都无法相互理解，那么保持现状就好

近年来，“中老年离婚”成了流行词，从中可以看出似乎彼此陪伴多年的夫妻也未必很理解对方。

前一章节也提到，就算是夫妻，不能充分相互理解也很正常。能互相理解一半就已经极好了。

结婚前的二三十年，夫妻二人都各自过着截然不同的生活。如果是同乡，或是家庭环境相似、有共同爱好的话，理解对方还比较容易，而共同之处很少的夫妻要增进理解就格外困难了。

怎么做才能或多或少地增进理解呢？那就要磨合彼此的喜好、价值观以及兴趣，找到双方可以分享的东西，并且重视彼此的分享。

这时，若是无论如何也理解不了的部分，也不必勉强，暂时先放下，不要让它过多占有你的情绪就好了。我认为避免中老年离婚的关键，并非要提高到相互理解的程度，而是要尽可能地增加可以分享的事物。

## 07 职场上“不讲个人情感”

——不要过度干涉对方，也不要投入过多个人情绪

### 职场上的人际交往就止步于职场

过去的职场上，人际关系一度很密切。

比如，在日本，盂兰盆节、年初年尾有礼节性地来往，运动会或慰劳旅行等活动，以及私下的喝酒聚会……

而现在的年轻人，多对这种麻烦的人际交往感到窒息，想逃离这种关系。当然，这种密切的交际也并不都是不好的。因为大家成了“同甘共苦的伙伴”后，团队的凝聚力也会得以提升。

不过，若是把“职场上不要涉及个人私生活，不要带有过多的个人情感”作为基本原则，人际关系会更融洽。

尤其是当下社会，千万牢记，私生活的话题，一定要让别人自己说出来。自己刨根问底地打听，是不合规矩的。

## 08 不孤立他人，也不强行融入集体

——心平气和地与人交往

### 理想的人际关系是这样的

最可怕的人际关系就是被他人孤立，所以人们才会寻找同伴、想要融入群体，一旦得不到就会情绪化。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)  
文档名称：《有些事根本不配占有你的情绪》 柘野俊明 著.pdf  
请登录 <https://shgis.com/post/2694.html> 下载完整文档。  
手机端请扫码查看：

