

每天演好一个情绪稳定的成年人



[每天演好一个情绪稳定的成年人_下载链接1](#)

著者:老杨的猫头鹰

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2019-6

装帧:平装

isbn:9787540492243

27个有趣有料的故事，让你看到“丧”和“燃”的人生有何不同，让你领略到“无聊”和“有趣”的生活有多大的差别，让你明白“无可奈何”到“放手一搏”的选择会带来

多大的差距。

提醒你“万事开头难，中间难，结尾也难”；嘱咐你“绝大多数的人生困境，都源自那该死的随波逐流”；拆穿你“如果要做圣母，请先以身作则”；警示你“大脑是你的自留地，不是别人的跑马场”。

看清了生活的真相，那些糟糕的情绪才能够被合理安放。每天演好一个情绪稳定的大人，清醒、识趣、克制。偶尔讨厌，永远可爱。

作者介绍：

老杨的猫头鹰，用后脑勺盯着这个功利世界的85后猫奴，惜时惜命，喜用炙热的文字揭穿并非静好的岁月。不负责疼爱你，只想要唤醒你。

已出版作品：《好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一》《最怕你一生碌碌无为，还安慰自己平凡可贵》《姑娘，脱贫比脱单更重要》《常与同好争高下，不与傻瓜论短长》。

目录: Part I 没错，长大是一件扫兴的事情

01 每天演好一个情绪稳定的成年人

02 你和自己都相处不了，却总想和别人打好交道

03 没错，长大是一件扫兴的事情

04 万事开头难，中间难，结尾也难

05 既对世俗投以白眼，又能与之“同流合污”

Part II 是的，相爱就是两个人互相治疗精神病

06 相爱就是两个人互相治疗精神病

07 谢谢你，那么忙，还亲自来伤害我

08 没有癞蛤蟆，天鹅也寂寞

09 所谓代沟，其实是还没来得及理解的爱

10 我们都擅长口是心非，又希望对方能有所察觉

11 明明是你死皮赖脸，何必怪他不留情面

Part III 讲真的，如果吼可以解决问题，那么驴将统治世界

12 评价别人容易，认识自己很难

13 最高级的教养，就是时刻替别人着想

14 静坐常思己过，闲谈莫论人非

15 手里拿着锤子的人，看谁都像钉子

16 如果要做圣母，请先以身作则

Part IV 对不起，你的青春已余额不足，且无法充值

17 失败是成功之母，成功却六亲不认

18 不按你所想的方式去活，就会按你所活的方式去想

19 绝大多数的人生困境，都源自那该死的随波逐流

20 自律是一场自己对自己发动的战争

21 放弃不难，但坚持一定很酷

22 优秀不是自我感觉，而是客观事实

Part V 实际上，时间只是一个自称能包治百病的庸医

23 大脑是你的自留地，不是别人的跑马场

24 勿因未候日光暖，擅自轻言世间寒

25 时间只是一个自称能包治百病的庸医

26 谁不是上一秒“妈的”，下一秒“好的”

27 纯洁不是知道得少，而是坚守得多

· · · · · (收起)

标签

情绪

鸡汤

励志

毒鸡汤

心理学

反思

文艺

无法分类的杂书

评论

把书名默念三遍就等于看过此书了

上班的时间 偷出了两个小时看完的书。

感觉是微博上的段子集锦。时不时能被逗乐得笑出声来。

三观是正确的。讲的也都是耳熟能详的道理。属于看过之后也差不多就都忘了的书。看完伸个懒腰。啊。振作起来吧。

道理说的很溜，没什么实质性的引导意义

通篇鸡汤……只有一句话打动我 “刺猬比兔子更渴望拥抱”

满篇鸡汤套话，没什么亮点。还有很多无法苟同的观点。很想退货。

反反复复就那么两句话，看前言还觉得挺犀利的，越读觉得越墨迹。

地铁读物。换成微信公众号文章，我可能会看1-2篇就unfo了。或者关注一年打开一次。写成一本书真的duck不bee。强迫症，书必须看完+看完必须总结一下。全文印象最深的一句话 “不管是哪个年纪，都会有对应这个年纪的麻烦；不管人生走到了哪一步，都有对应这一步的难关。只要你还活着，打怪升级的游戏就不会有通关的一天。”

道理我都懂，方法论太少

文字刻意搞笑看得我很尴尬，亲朋好友的段子像是蹩脚偶像剧，名人名言乱入又像是小学作文，整本书唯一可取的大概是书名吧。

还行吧 在乎自己 优化自身

迅速过一遍，更多是行为规范自己。

前半部分还不错，后面不行。随便读读的书，没什么获得感。

感觉一部分是网文集锦，对我不适用。篇幅很长，有点像鸡汤，有点像吐槽。

通篇鸡汤金句

鸡汤，年轻人可以看看，虽然没啥帮助，但看的时候能痛快会

帮别人找的，随便翻了一下，立刻后悔了，跟作者的思维完全不在一个层面上，为了不受负面暗示，只好弃了

虽然鸡汤连篇，但确实有被治愈到

快速在微信读书上刷完的，像微博句子合集，但是面对现在周围的一些事情还是有点启示

鼓励一下吧，听书无妨，蛮有趣味。2019-25/36

比较喜欢职场的部分，很多道理吧都是相通的，你在生活方面懂了，感情上不一定懂，感情上懂了，职场上不一定懂。总之，都要慢慢修炼。

[每天演好一个情绪稳定的成年人](#) [_下载链接1](#)

书评

如果考研这件事，对于你来讲，是“咬牙坚持”的，那一定是意味着“有所牺牲”，而我希望我的学生最好的心态是：心甘情愿，愿赌服输。

成长的过程中最紧要的事情是：停止暴露自己，学会隐藏自己。这个可能真的是20岁到30岁成长的必经阶段，以前遇见过点什么都喜欢跟别人叭叭，但是...

这个世界上最厉害的人，不是手里的武器有多先进，不是银行卡里的余额有多可观，不是脑子里的人生哲理有多深厚，而是控制情绪的能力有多强。感觉在这方面还是有点欠缺，有时候会突然情绪失控，但好在能及时意识到这样不好，努力去控制自己。长大的意义就在于，你会越来越频繁的...

很多小伙伴都觉得我超级“务实”。

谈恋爱的时候我不喜欢花花草草，还不如请我吃顿饭；结了婚，老公不用买礼物，发红包就行了，与其他买个我不喜欢的，还不如我自己买。

吃饭不看地方，关键是好吃；看书讲究效率和内容，实用类为首……但今天我给大家推荐一本我之前非常鄙视的...

这本书，我用了一天就读完了，不是因为乏味应付了事，而是看了开头的第一章就忍不住一鼓作气读完了。我从不排斥鸡汤，也没有好多人认为是在浪费时间的觉悟，我有时甚至感慨为什么有人会将我的想法写出来，又那么生动有趣，就像老杨的猫头鹰的这本《每天演好一个情绪稳定成年人...

很多书都会告诉我们自律，改变，付出行动，不抱怨。这样做，哪样做；但是好的书有的共同特点。

1.会带你了解情绪正面负面的作用并把握它。情绪真如蔡康永情商课中那说那样，没有好坏，不需压抑，去接受承认它存在即可。读到这里我也理解了，所谓情商高不是迎合别人，压抑自己，...

很多书都会告诉我们自律，改变，付出行动，不抱怨。这样做，哪样做；但是好的书有的共同特点。

1.会带你了解情绪正面负面的作用并把握它。情绪真如蔡康永情商课中那说那样，没有好坏，不需压抑，去接受承认它存在即可。读到这里我也理解了，所谓情商高不是迎合别人，压抑自己，...

看这本书就好像在看奇葩说一样…各种吐槽各种怼…幽默犀利的表达了大家内心都懂的大道理。「成长就是把哭声调成静音的过程。」人在江湖，身不由己。很多人想在职场或者生活中融入别人的圈子，目的各不相同，但

都委曲求全。作者说最好的是「能和世界抱成一团，也能自己一个人...

佳句摘抄： § 成长的过程中最要紧的事情是：停止暴露自己，学会隐藏自己。 § 你非常喜欢“从前慢、车马也慢”的从容生活，可外卖小哥如果迟到了两分钟，你就会骂娘。 § 如果实在忍不住想翻个白眼，就先闭上眼睛。 § 你必须学会和自己作伴，而不是委曲求全地挤进某个圈子。 ...

偶然在一个节目中听到这本书的分享，标题打动了我。每天演好一个情绪稳定的成年人，这就是我最近想要达到的状态。九月换岗位，搬家，每一件事其实都让我崩溃过。搬进出租房发现东西坏了的时候，好几处我都觉得为什么我的人生那么难。在这个时候翻开这本书就像重病的人偶然发现...

现代社会每个人都有脾气不好的时候，我们要学会控制，更不要把坏脾气留给对的人，也不要把坏情绪影响到自己～
这本书作为畅销书，很值得一看，用很多故事来分析道理，告诉我们做一个情绪稳定，清醒，识趣懂得克制的人有多么重要 分享一些印象深刻发人深思看了很触动的句子「小...

摘抄了几个对我自己很适用的话： 1.生气的后果永远比生气的原因要严重的多；
2.很多让你纠结的事情，并不是事情本身有问题，而仅仅只是你想多了；
3.成长就是一遍一遍地怀疑自己以前深信不疑的东西；
4.得不到就哭，输了就闹的小孩子模样； 5.真正高级的个性是，即能和这个世界...

[每天演好一个情绪稳定的成年人](#) [下载链接1](#)