

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。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，也不要让坏情绪影响到自己～
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](#)