**有一种聪明，叫冷处理**

人这辈子，冷静是最优雅的姿态。

人生在世，被误解、被非议，都在所难免。有人想不通，选择生闷气；有人必争辩，选择论是非；有人气不过，选择斗到底。

殊不知，发脾气是本能，但选择不发脾气才是本事。当心有怒气时，冷静下来再处理，才是最聪明的做法。

人在生气的时候，往往控制不住自己的情绪。任由愤怒、纠结、绝望的感觉泛滥。

但这样不仅不能解决任何问题，往往还会毁掉自己的幸福人生。每一次生气，受伤最深的都是自己。

金兀术因被牛皋骑在身上，最后生气而死；周瑜被诸葛亮搞得狼狈不堪，发出“既生瑜、何生亮”这样的感叹之后，吁气而亡……

这些事例无不在告诉我们：生气，是世上最愚蠢也最没用的事。它就像一种负能量，只会把我们拖入绝望的深渊。

人活一辈子，若凡事能看淡一点、他人能看轻一点，烦恼自然也就少一点。

真的没必要为了别人的过错来惩罚自己，也没必要因为一时的冲动而伤害自己。

退一步海阔天空，忍一时风平浪静。拥有一个好心态，才是人生真正的赢家。

在这个世界上，情绪犹如一把双刃剑。

控制得当，它可以充实人的精力与体力，还可以提高人的活动效率；控制不好，它就会使人难受，让我们变得暴躁冲动，最终伤人伤己。

其实，情绪本身是没有好坏之分，伤害我们的只不过是不恰当的管理方式罢了。

只有学会控制情绪，才能控制人生。

遇到快乐无须压抑，分享可以四处蔓延；心生愤怒果断控制，否则只会到处传染。

一个人，控制得了自己的情绪、安放得了自己的心情，人生才有赢的局面。

记得曾看过这样一句话：“任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。”

别让情绪这把双刃剑伤了自己，学会缓解与接纳，做一个情绪稳定之人。

人这辈子，冷静是最优雅的姿态。

当一个人在生气的时候，还能做到理智思考，给自己回旋的余地，是一种成熟的智慧与能力。

尤其能够做到不冲动，不让矛盾升级，更是一种强大自信的表现、一种为人处世的修养。

正所谓事急则缓，事缓则圆。

冲动行事，多半只会为自己的鲁莽而后悔，为彼此的冲动而自惭。

因此，当我们无法改变别人时，不妨试着去改变自己，学着把矛盾放一放，把愤怒的心收一收，学会冷处理。

虽然人生在世，都有烦恼三千，但只要静以处之，就没有过不去的坎。

相信阴霾终会散去，光明就在眼前。