

# 人越在低谷时，越要戒掉情绪

成功学之父奥里森·马登说过一段话：

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。

其实，每个人都有自己的情绪，都有感到愤怒，感到沮丧，甚至感到厌倦的时刻。

但当一个人处在低谷时，要戒掉情绪。

## 人在低谷，戒掉脾气

演员黄渤曾在接受《非常静距离》采访时，提到自己在未成名前，曾在一部电影里，演一个戏份并不多的劫匪。

当时他到了片场，一个人也不认识，所以只能坐在那里紧张地等待。

过了一会儿，导演走过来大声问：“劫匪来了没？”

刚开始他还没注意，后来他立马反应过来：“是我。”

导演立马很不高兴地说：“我叫你不答应。”他立马赔笑脸说对不起。

然后导演突然仔细把他看了一下，是用那种从上到下的眼神，把他打量了一番说：“谁让你来的啊？”

他卑微地回答说：“是某一位副导演让他来的。”

这个导演又说：“这不胡闹吗？”，然后就走了。

当时他很生气，感觉自己受了侮辱，但那时他也没办法，于是只得忍了，然后暗暗发誓，自己一定要演好那个角色。

结果他一条就过了，但演完后，他又赔着笑脸去找导演说，其实自己还有好几种演法，当时导演立马对他产生了好感，还留了联系方式，说是还有一部戏让他去演。

一个人越在低谷期，越要管住脾气。

脾气在你一无是处时，不仅毫无价值和用处，甚至还会害了你的前途和出路。

后来在黄渤成名后，他在接受采访时，主持人易立竞问他：“你之前遭受过冷遇吗？”

他无奈地说：

当然有，怎么会没有，以前在

剧组会遇到各种各样的人，都是各种小心机，各种什么的，谁搭理你呀。

现在身边全是好人，每一张都是洋溢的笑脸，总有人问黄老师，你要吃什么，喝什么，我给你拿点什么。

其实，人越在低谷时，越要戒掉脾气。

当你受了冷眼和嘲讽，你以为别人不尊重你，其实是你的能力和实力还没有到达别人尊重你的地步。

当你受了委屈和歧视，你以为别人故意看不起你，其实是没有人要去欣赏和看重你的资本和底气。

## 人在低谷，戒掉抱怨

许多时刻，当我们在做事时，总是过于着急，过于浮躁，过于计较。

有时一件事没做好，我们想的不是继续完善，而是只想去抱怨自己的不满。

有时一件事没做好，我们想的不是重新再来，而是只想去表达自己的不满。

其实，当你还未得到他人的认可和肯定时，多吃点苦，都受点累，并不是什么大不了的事。

成龙在自传里曾写到，这样一件事。

他在为电影《十二生肖》选角时，看了许多录像，但在看了很多试镜以后，最后却定了其中一位新演员张蓝心。

他写道：“我的选角导演和动作组去挑人的时候，镜头摆在旁边是不停在拍的，不是说你表演动作的时候才拍，我就是要通过这个看细节。”

很多人没有留意到这一点，当听到说‘再来一遍’的时候，就会面露不悦，等再被要求‘能不能换个角度再来一遍’，甚至就会有点不耐烦。

每次看到这样的人，不管她打得有多好，我都会马上按快进，后面演戏的部分看都不看，直接跳到下一个。

看到张蓝心的时候，她很不一样，拍完一个之后会很主动也很有礼貌地说：“老师对不起，可不可以



给我再来一次？’接着看到她转身对着镜子练踢腿，然后说：‘可以了老师，我再来一次。’

看到这里我转头就对制片说，就她了。

制片跟我说，其实前面和后面都有几个技术比她好的。

我说不管前面还是后面我都不管了，我不喜欢她们那样的人，就算功夫再比她好也没有用，我就要这个人，我喜欢她的工作态度！”

其实，当你刚起步未做出成绩时，不必过多去计较付出的多与少，也不必过多去抱怨其中的辛苦和艰难。

因为许多时刻，人得到意外的好运，恰恰在于他的耐心和认真。人与机会失之交臂，恰恰在于他的怕麻烦和不耐烦。

## 人在低谷，戒掉任性

相声演员岳云鹏，本身不喜欢扮丑，也不喜欢给人留下嘻哈大笑的印象，但为了糊口，他不得不选择退步。

有一次，他去找师傅郭德纲谈心说，不想演了，因为他不想被观众看作小丑，也不想被同行嘲笑为哗众取宠。

但郭德纲却劝他说，先吃饭再说吧，先火了再说吧。

其实，人在还没有出人头地时，不能完全顺着自己的心意，去选择和取舍，自己想做什么和不想做的事。

岳云鹏的师傅郭德纲，曾在未成名以前，也经历了一段近乎绝望的时光。

早年间，郭德纲为了学相声，在连饭都吃不起时，无奈之下，参加了一档综艺季节目。

当时节目组为了增加曝光度和收视率，特别计划把郭德纲关在一个繁华闹市的玻璃柜子里，度过两天两夜，在那里不仅要表演，还要满足观众的好奇心。

被关进去的时，许多人来围观，大家不仅看不懂郭德纲在里面演些什么，甚至还投来许多鄙视和嘲笑的目光。

更为可怕的是，郭德纲吃饭和睡觉，乃至一举一动，都暴露于众，郭德纲也想过不演了，甚至在第二天他就提着行李箱准备离开，但最终他还是忍了下来。

其实，当一个人在低谷时，千万不能任性，有时你只能选择坚持和硬撑，别无其他选择和余地。

有时，熬着熬着就熬出了头。有时，走着走着就有了出路。

当你太在意自尊，太在意面子，太在乎自己的委屈，最终不仅没有任何好处，还容易前功尽弃。

没有人愿意，向现实让步和妥协，没人肯勉为其难和委屈求全，更没有人想去干自己不喜欢的事。

但唯有当你戒掉了自己那些毫无用处的矫情和任性，才能为以后的自己赢得更多可以说不的权利。

或许，每个人的一生中，都会有一些低谷时刻。

当面对讥讽和瞧不起时，也许你曾想发脾气。

当面对反复的煎熬和折磨时，也许你曾想过抱怨。

当面对不想做的事，不想撑下去的局面时，你也想过干脆放弃算了。

但万事岂能尽如人意，甚至慢慢地你会明白，当你一无所有甚至一文不值时，情绪完全是多余，乃至是祸害。

当你把情绪当作发泄的工具时，你就输了。

但当你把情绪作为锻炼和磨砺自己的武器时，你就赢了。

与朋友们共勉。

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

### 圣号礼佛得大加持，胸部宿疾神奇痊愈

顶礼南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨！顶礼十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法金刚菩萨！顶礼弘法度众舍身忘我的恩师慈父卢军宏台长！

2016年9月底，我有幸接触到心灵法门，从此开始学佛念经、念小房子。开始每天的经文念得比较少，后来慢慢都增加了。

现在，我每天早上很早起来先读《白话佛法》，六点上香时就开始跪在佛台前念每天的经文功课，先念观世音菩萨圣号，再念其它的经文。我每天念大悲咒、心经各49遍，其它小咒基本上都是49遍，往生咒27遍（以前念49遍）。我还单独许愿念10万遍准提神咒，每天108遍，念三年，希望菩萨保佑心想事成。

我发心给师父每天助念17遍大悲咒（以前给师父每天念7遍），求观世音菩萨慈悲加持，让师父法体安康，长久住世，多去救度全世界的有缘众生，让

师父弘法顺利！因为我听到其他师兄分享解结咒可以化解冤结。我决定许愿每天念解结咒化解恶缘，让自己弘法更顺利。

2020年6月21日，我许愿：我每天念108遍观世音菩萨圣号，三年10万遍念完。

2020年6月21日，我开始念观世音菩萨圣号。7月2日六点上早香的时候，我脑子里有个很强烈的意念：我要每天念诵108遍观世音菩萨圣号，用三年时间念诵10万遍。不管遇到什么困难我都要坚持念诵，什么都不能阻挡我。我跪在佛台前念到第58遍菩萨圣号时，看到佛台上的观世音菩萨像好像突然长高了，画像的颜色也变成了白色。同时，我感觉到一道白光从观世音菩萨像的上方照射进我左胸部凹陷进去的地方，胸部能感受到很热很热的能量，一点点地深入进去，慢慢地扩大再扩大，热呼呼的很舒服。

我念完观世音菩萨圣号，开始念经做功课。我念了两遍

大悲咒后，这股热量慢慢又转向心脏，在整个左胸停留，一直到我念到第17遍大悲咒时消失了。我感觉到左胸非常舒服轻松，这种感觉持续了一整天。真是太法喜了！

胸部疼痛的症状有好多年了。记得在我大约十岁时，一个胖大婶怀里的小孩让我抱抱。抱小孩时一使劲，我立刻听到左胸部有很响的格格声，感觉胸口很痛。因为我怕挨骂，没有和家人说，延误了治疗时机，导致这个疼痛一直伴随着我长大。

十三岁那年，我遭遇了车祸，左胸部又被摩托车撞了，骨头也撞断了。从那之后，只要天气一变我左胸口这个部位就痛。我用力时也痛，感觉里面像有东西抓住一样，卡得很紧。我曾去医院做过检查，只查出心脏有点早博的现象，没有查出其它问题，一直以来我只能无奈地忍受着。

自从2020年6月21日之后，我再也没有任何不舒服的

感觉，困扰我多年的胸部顽疾完全消失了。感恩观世音菩萨、感恩师父，给我们带来这么好的法门。真是太幸福了！感恩观世音菩萨慈悲加持，帮我安排了那么多殊胜善缘！

我不但自己念观世音菩萨圣号，还带动家人、周围的人念菩萨圣号，让他们种上菩提种子，待机缘成熟时能够捧起经书念诵心经、大悲咒，走上学佛念经修心之路。

自从从我许愿发心弘法度众，向师父学习，救度成千上万的众生后，我的一切都很顺利，好像观世音菩萨预先帮我安排好了一切。经常有师兄主动无私地帮助我。例如，虽然我文化水平不高，不知道如何写分享稿，马上就有师兄主动提出帮助我，让我能现身说法去度化更多的有缘众生。非常感恩无私大爱的师兄们！

同修分享  
有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

## 觀音堂

1111 Spring Street, Suite 301  
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病疼 超度亡人 消灾延寿  
家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵



### 開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放  
每周六有免費素食分享  
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福