# **中泰顶级思维知识分享：野马效应**

**“反应和态度比挑战和困难本身更加重要。”**

在非洲草原上，有一种吸血蝙蝠，靠吸取野马的血为食。不管野马怎么暴怒、狂奔，都始终无法摆脱这些蝙蝠。当蝙蝠吸完血离开后，野马被活活折磨死去。但后来研究人员发现，吸血蝙蝠的吸血量极少，远不足以让野马死亡，野马的真正死因是自身的暴怒和狂奔，这就是“野马效应”。

**一 生活中的“野马效应”**

生活中，我们很多时候都宛如被吸血的野马，因为一件小事就大动肝火，引发情绪的剧烈波动，给自己的生理和心理带来严重的危害和创伤，但事实上，很多事并没有那么严重，中伤我们的往往不是事情本身，而是我们面对事情过激的情绪和反应，而这正是“野马效应”在生活中的体现。

**二 野马效应相关实验**

①古代阿拉伯学者阿维森纳曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活:一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活;而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是看到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。2医学心理学家用狗作嫉妒情绪实验:

③把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。

**三 为什么产生野马效应？**

**①低层次的认知**

因为你的低认知，会影响到自己的判断，演化成对事情的处理方式比较单一，当找不到其它处理方式时，只有通过坏情绪的爆发来处理。

**②低质量的目标**

当你被一个事情所左右情绪的时候，同时也说明你眼前没有目标，或者目标是低质量的，它无法唤起你更高使命感。

**③低水平的技能**

当你被某事困扰时，本质是自己的技能无法应对该事情，只能通过发泄情绪，自暴自弃等方式来处理。

**四 “野马效应”的启示**

对于野马来说，吸血蝙蝠只是一种外界的挑战，是一种外因，而野马对这一外因的剧烈情绪反应才是造成它死亡的最直接原因。

人在生活中难免会遇到不顺心的事，如不能宽容待之，一时情绪激动，甚至暴跳如雷，大发脾气，会严重危害自身健康。

**情绪是自身选择的结果。**外在事物并不能伤害我们，倒是我们自己对这些事物的信念与态度让自己受到了伤害，所以，如果不能很好地管理我们的情绪，将它操控在良性运行的状态下，那么就得做好准备支付恶劣情绪所造成的巨大成本。

**五 如何应对“野马效应”**

**①暂停按钮并学会接纳自己的情绪:**遇到争执时,无论情绪多高涨，都试着暂时搁置情绪,给自己一点时间冷静下来。社会中积极阳光的人比较受欢迎，所以我们会习惯性地把负面情绪藏起来，并且以此为耻，对负面情绪的产生感到羞愧，每当负面情绪的发生，会让我们不自觉的陷入“自我攻击”，“我经常难过不开心，我是个没用的人”“我不应该这么脆弱，动不动就emo”。**其实情绪不分好坏，负面情绪的到来，是在提醒你的感受，用感受来帮你规避风险，远离让你感到不开心的人和事。情绪仅仅是情绪，不要抵触负面情绪的到来，如何察觉它，解决它，送走它，才是需要做的。**

**②找个朋友聊聊或做点别的事情转移注意力:**有什么烦心事,找好友倾诉一下或者出去走走、听听音乐，做点其他的事情转移一下注意力,心情会变得轻松很多。

**③正确认清自己，判断事情的责任到底是谁。**无论工作也好生活也罢，认清自己才能更好地给自己定位。清晰地看出问题的本质，不推责，不揽责，判断事情的责任者，让自己明确责任到底在于谁。

**④了解自己所处的角色，原谅别人也是原谅自己。**

小事情往往引发大问题，了解自己在问题所扮演的角色，清晰了解自己所处位置，对自己看待他人相当重要，同时对别人犯的小错误我们没有必要去大加指责，甚至大动肝火，而是要以知错能改，善莫大焉的心胸去包容，毕竟原谅别人同时也是在宽恕自己。

**⑤学会换位思考，让自己停止走进死胡同。**事情总有正反两面，当你站在自己的角度思考问题或处理事情的时候，请一定要也要站在别人的角度想想，他为什么这样做，如果我是他，是否也会如此只只有从双面的角度出发，才能让自己更清晰了解事情的本质，同时避免自己一条路走到黑，钻进死胡同。

《情绪革命》一书中说:“情绪生病比身体生病更可怕。”人生路上最大的敌人，往往是自己的负面情绪。心理学家戴维斯教授曾对近1000人做过跟踪调查，他得出一个结论:长期处于激烈的坏情绪，会导致家庭失败、事业糟糕，或者把好事弄得一塌糊涂。

**俗话说，你的脾气，挡住你的福气。因为你所有的福气，都藏在你的脾气里。**

**我们的生活，常常是麻烦追着麻烦，如果任由负面情绪蔓延，只会把日子过成一团糟，心情自然好不到哪里去。学会调节自己的心情，保持情绪稳定，才是最好的养生之道。**