如何将沉稳的气质深入到骨髓里？（成大事者必看） 已付费

原创 主任 tz研究 2025年03月06日 16:23 山东

> 前言
>
> 本文为付费文章，已经在我VIP群的无需付费，付费文章已更新170余篇，进入VIP群可以全部免费查看，欢迎加入我的VIP群。

为什么很多年岁较长或者久处领导岗位的人，会让人感觉更加沉稳老练？

着急是一个人很低级的情绪反应，它暴露了一个人的定力差。“遇到刺激马上就反应的人，大多成不了什么大事，而且事后往往会后悔。”

你看有些同事一旦遇到什么事情，他就特别着急，火急火燎的，一旦领导说他两句，他就要跳起来反驳，一旦没有得到什么荣誉，或者没有得到提拔，他就心灰意冷，非常消极。一旦别人议论他几句，他就觉得受不了了，这就是一种缺乏沉稳的气质的表现，不堪大用，你再看有些领导同事可能就不一样了，他总是气定神闲，不紧不慢，不急不躁。

处在底层的人，容易走两个极端，说话的声音，要么太小，显得畏畏缩缩，唯唯诺诺，比较胆小。

要不动不动就吼，控制不住情绪，以声音来压人，就好像没有脱离动物的本性一样。

很多成大事者他不是不生气，他也会生气，但是他很擅长表情管理，懂得逢场作戏。外表看似波澜不惊，大脑却在高速运转，真正的高手即使内心翻江倒海，外表也能有说有笑。

有一定社会地位的贵人，你在他的脸上看不到太多情绪的波动，说话永远是不急、不紧不慢，中气十足，情绪也比较稳定。

其实，不是他们本就如此，也不是他们性格使然，而是他们在岁月经历和岗位历练中，掌握了很多方法和技巧。

他必须要展示出一种情绪的稳定，或者是处事不惊的姿态，摆出一副成大事的样子。

下边就谈谈如何将沉稳的气质深入到骨髓里，成大事者必看。(实操方法，学了就用)

一、判断一个人是否成熟的标志，就是观察对方所做事情的动机，看他是出于纯粹的利益，还是内心的情绪。

把情绪看得比天大的人，会因一点小事和别人吵个不停，这种人追求的仅仅是感觉上的“爽”，就图一个把人骂爽，把人怼得哑口无言。但赢了又能代表什么？除了情绪上的反馈之外，其他的都要吃亏。

所以真正清醒的人，早就戒掉了情绪依

赖，只会从利益的角度去匹配行动，不浪费一丝一毫的精力，让时间真正成为自己的助力，而不是活成情绪的奴隶。很多人一辈子都学不会利益分析法，不懂得从底层逻辑去看人、去闯世界，所以他们看不清人的动机、想不通人性博弈。

他们会因外人的背叛破口大骂、会因外界的施压情绪崩溃、会被无用的争执影响心情。这种人少了一种城府，喜怒都呈现在脸上，很多人可能觉得这样是真性情，但事实上这种性情极其容易被有心之人拿捏，被当枪使。

一个人但凡被看透了行为逻辑，那他所走的每一步就几乎都是明牌了，小人在暗，你在明，这种博弈是没法进行的。所以破局思路就是尽量想方设法训练自己保持理

性，别让情绪占领高地。

你试着练习成为一个情感淡人，一切以利益为度量衡，就会发现生活中很多困扰都悉数消失了。

所以说凡事只要不涉及到切身的利益，你必须要保持冷静理智，不要轻易的表露情

微信pep854

感。当涉及到自己的核心利益的时候，桌子底下的手段你才要稳准狠，遇到挑衅的时候，你可以淡定的微笑，而不是急于的反击，甚至可以站在更高维度以上帝视角看他上蹿下跳和拙劣的表演。

面对冲突的时候不要着急

为什么遇到刺激不能马上反应，而要等上那么一等？因为人是很受情绪支配的，刺激过来的时候，立即就给出反应，往往会

考虑不充分不全面，做出欠妥欠考虑的判断和决策。

不管是在生活当中还是在工作当中，我们都难免会遇到冲突，遇到矛盾，遇到斗争。有的人一旦遇到冲突，就会脸红心跳脖子粗，控制不住自己的情绪。其实没有必要，你要把冲突看成是一件非常正常的事情，心平气和，游刃有余的去处理。一旦着急，你的智慧就消失了，愚蠢的细胞就占领高地了。一旦你放松下来，心静下来以后，静则能生慧，智慧就会重新占领高地。

微信pep854

面对别人的质疑，先不慌着解释，轻轻笑一下，过个几秒钟再说话。这样的好处是，第一，你有时间去想一下怎么组织语言，不至于回答的慌里慌张。第二，晚几

秒再回答对方，这几秒的停留会给对方造成心理上的震慑。

说话要慢

判断一个人是什么样的社会阶层，一个最简单的方法就是看他说话的嗓门和语速。一个有一定社会地位的人，说话声音既不会很小，也不会很大，说话声音太小显得中气不足。如果你的说话声音太大，动不动就大喊大叫，显得很冒失。

如果你的说话声音太大，动不动就大喊大叫，显得很冒失。从语速上来讲，大家会发现级别越高的领导说话的速度越慢，也就是说一个人的语速跟他在官场的级别大致上是成反比的，因为级别越高的领导越需要沉稳镇定，表态发言的时候越是需要慎重。

微信pep854

所以，要学会讲话不慌，慢慢说，重要的事谨慎的说，井井有条，给人一种运筹帷幄的感觉，会给别人信任的力量，在不知不觉中让别人看到你沉稳的人格魅力。

贵人语缓，吉人少言，可能对于很多人来说很难，但是你一定要坚持下去，到后来你会发现等自己的语速慢下来之后，自己的性子也不会像从前听到一些容易让人动怒的话，便不管三七二十一的上去就和他拼了。慢慢自己的脑子就会像嘴巴缓缓的说话一样，会缓缓的思考一下，会找出最合理的处理办法后再付诸行动。

水深不语，人稳不言。当你不知道怎么说的时候，那就先不要说，留点调整的余地；当事情接踵而至的时候，要学会慢慢说，毕竟急也是没用的。

其实我们都听说过一句话叫做三思而后行，我把它改成要三思而后言，一句话，你说出口之前，你要考虑一下这句话该我说吗？符合你的身份地位吗？符合当时的环境吗？对方是不是合适的表达对象？这句话说出去之后，对方会有什么样的反应？关于单位里说话要避免踩哪些坑，我之前有专门写过一篇文章，感兴趣的可以去看看，必看！职场说话避坑指南！这里就不再详细的重复了。

当你真正的慢下来，慢慢的你就会发现说话只要声音低沉一点，你的声音就会有磁性；说话只要一慢下来，你就会有气质；你敢停顿，就能显示出你的权威。任何时候都不要紧张，永远展现出舒适放松的状态。

走路一定要慢下来，永远不要展露出急匆匆的样子

有的人说，内在决定外在，一个人若是没有沉稳的内在心理，就不可能会有外在的稳定表现。但我更认为，内在和外在更是一种相互影响的关系，内在心理会影响外在表现，外在表现也会干涉内在心理，两者是相辅相成、相互影响的。如果一个人连自己的外在形态都控制不了，火急火燎，那在别人看来，他不可能是一个成熟稳重的人。

要知道，我们认识一个人，往往是从其外在开始的，如果一个人真的沉稳，那其外在表现一定是不紧不慢的，而不是毛毛躁躁的。

你想想你可曾见过你们单位的大领导三步并作两步蹦达着走路吗？很多人会觉得那你不是在装？其实确实是装，但是哪个成功的领导不是装且隐忍？其实领导也是在装，只不过装到出神入化，演的太逼真，不知不觉深入到骨髓里去了，你都完全看不出他是装了，最后是真的具备了这样的品质，习惯修炼成了自然。

所以慢慢走路，把每一步都走稳，这种小细节千万不要小瞧，这些小细节极其容易影响或者重新构架你的大性格。所以以大领导为楷模，他们的语速是多少，你就降到多少，他们的步伐是什么频率，你就降到什么频率，走路要慢，做事要慢，说话要慢，思考也要慢。渐渐的，即便你想快，你也快不起来了，先慢下来，先慢下来，慢下来才是精的前提。

刻意放慢自己的步伐，控制自己的节奏，让自己走路很沉稳。别以为没有用，其实行为改变认知，当你长期这么做的时候，就会慢慢成为一个内核稳定的人，做事也不会慌慌张张、毛手毛脚。

微信pep854

我举一个反面的例子，有一次一个部委的领导要下来地方调研，那么单位的领导就安排一个年轻的小伙子，告诉他说今天你的任务就是拍照，要把这个部委领导的光辉形象拍下来，多拍几张。拍照大家都知道你必须走在领导的前面，你不可能说站在领导的后面拍，你去拍领导的背影，那么这个小伙子领完任务以后就如临大敌，当部委领导结束某个地点的视察，转往下一个地点的时候，小伙子马上就从楼梯抄近道，准备在下一个视察地点等着领导。

结果跑楼梯的时候，由于跑得太快，把一个正在下楼梯的女领导撞的摔倒在地上，这个女领导虽然后来经过检查没有受重伤，但是这种情况也吓坏了那个小伙子，因为当时那个女领导躺在地上老半天爬不起来，所以很多事情一旦你太着急，就容易闯祸。机关的事情就算再着急，你可以加快步伐，但是你不要跑，你跑大家还以为出什么大事了，是着火？还是地震？走路不要冒冒失失，走路冒冒失失，跟机关工作整体的这种严肃的氛围也是不协调的。

微信pep854

走路太快，容易造成心率加快，而人在紧张的状态下，自然更容易出现疏漏。所以，要从肢体动作上来缓解面对事情时的急切状态，告诉自己着急不得，要静下来，要慢下来，要在复杂错乱中举重若轻、收放自如。

很多领导茶余饭后都很喜欢散步，那种慢悠悠的状态实际上很能促进思考，而领导们的很多决策和决定也都是这个时候做出来的。

无论遇到什么事，都不要着急，着急必出错

微信pep854

除了说话要慢，走路要慢，做事情也要慢，这个慢并不是说让你故意拖延，降低做事情的效率，而是说让我们要在确保质量和准确性的前提之下去做事，机关其实没有多少火烧眉毛的事情做得太快，最起码有两个坏处。

微信pep854

第一个就是你做的太快容易出错，材料写得太快，容易有错别字，容易排版有错误。如果说你把领导的姓名和职务搞错，

那就更麻烦了，比如说市委常委、副市长某某某，你漏写了市委常委，领导肯定不高兴，大家不要觉得这是一件小事情，日常的称呼里面你当然不会把市委常委挂在嘴边，但是如果说印在文件里面的，播发在电视、广播和报纸当中，少了市委常委这四个字，影响就很不好，机关的事情你做对了100件，没有人会记得你，但只要你做出了一件事情，领导就会记住你。

第二个坏处就是做得越快，你的工作就会越多，所谓的鞭打快牛就是这个道理，你效率高、出活快，领导自然就会安排多一点工作给你，因为你无形当中提高了领导对你的期望值。

所以宁肯慢一些，也不要出错。

写在最后：高手是没有情绪的，是心如止水的，着急是一种邪气很重的负能量，如果你仔细观察就能发现，高手和大佬在遇到突发情况的时候，往往反应很“迟钝”，他们总要再三确认情况、了解细节，甚至还要故意拖上一拖，“耽搁”了很久，才去处理，**自己要经常把一句话挂在嘴边，那就是“着什么急，慌什么，多大点事，**这句话非常重要，着急的时候就在心里默念一遍，慢慢的你就能将沉着的气质深入到自己的骨髓。

希望以上对您有帮助！