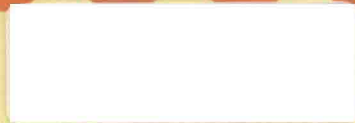
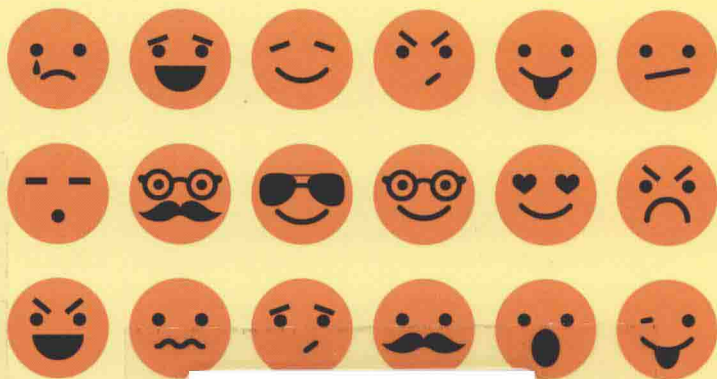


掌控情绪

获得幸福人生的密码

李知非 编著



金盾出版社

掌控情绪：

获得幸福人生的密码

李知非、 编著

金盾出版社

内 容 提 要

人不可避免地会受到情绪的影响,负面情绪一旦爆发,不仅对自己是一种伤害,对他人也会形成伤害。人如果成为情绪的奴隶,就会陷入心灵的沼泽地,不能自拔。本书告诫人们,要学会掌控情绪,不要让负面情绪成为你的主宰。一旦突破了情绪的影响,便会迎来不一样的人生。

图书在版编目(CIP)数据

掌控情绪:获得幸福人生的密码/李知非编著. — 北京:金盾出版社,2016.2

ISBN 978-7-5186-0772-3

I. ①掌… II. ①李… III. ①情绪—自我控制—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 005818 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:8.5 字数:258 千字

2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

在成长的过程中，每个人都会遇到很多的不如意和烦恼，比如成长、择业、交友、创建事业、成立家庭、养育子女过程中的种种苦楚，等等。遇到这些，我们应该怎样面对呢？

有的人选择了积极面对，所以收获了一生的幸福；有的人选择了消极抱怨，一辈子都活在痛苦之中，甚至自暴自弃，一事无成。

获得幸福的密码是什么？是有效地掌控情绪。大文豪托尔斯泰曾说：“没有情绪的生命不能成为生命，但不能驾驭情绪的生命，将终生不能体味到幸福感。”

人不可能没有情绪，否则就成为一个没有生命的石头。但让情绪信马由缰地狂奔，对自己的生命和他人的感受是不负责任的。

幸福的人生是自己创造的，一味地自怨自艾，强调社会的不公，很显然不妥当。在相同的环境中，为什么有的人脱颖而出，而你却还在痛苦和不如意的旋涡里挣扎？不要强调他人的优势，关键在于你自己要奋发向上。

你可能会辩解：生活压力大，能开心得起来吗？你看看人家，啥都有了，再看看我，啥都没有。

这可能是你有情绪的原因，但不知你想过没有：拥有是依靠自己去创造的，要用实际行动去兑现，从没见过抱怨能带来物质上丰厚的回报。在你眼中看起来幸福的人，他的付出可能你并不了解。在你抱怨的时候，他们可能正在艰苦地跋涉。

即便目前不能像他人那样，过上如意的生活，但你可以奋斗，可以追求，没人可以阻止你实现自己的梦想。

不论怎样，抱怨都解决不了问题，反而会加重心理负担。既然这样，为何不轻松一点，活得潇洒一点呢？是否能获得幸福，让悲苦的人生开出灿烂的花朵，这取决于你对情绪的掌控。

幸福不是上天的恩赐，而要靠自己努力去努力、去创造、去掌控自己的情绪。

在写作本书的过程中，孙文站、魏小娟、孙元刚、李琳琳、史倩、李佳佳、王建龙等人给予了大力支持，在此表示衷心的感谢。

编著者



第一章 掌握命运,从掌控情绪开始

- 情绪化的人成不了大事/2
- 好情绪造就幸福生活/4
- 保持好心情,就是最好的养生之道/6
- 好情绪是健康的基石/9
- 控制好情绪才能成就事业/12
- 坏情绪会毁了一个人/14
- 生气不如争气/16
- 掌控住情绪,必须克服“神经质”/21
- 好情绪是人际关系的润滑剂/24
- 学会转换情绪/26
- 情绪失控没什么好结果/29
- 好心态成就好命运/32
- 积极情绪是成功的基石/34
- 人生赢在掌控情绪上/37
- 心情愉快,健康常在/40
- 好情绪源于自我管理/42

第二章 好心情、坏心情就在一念之间

命运本身没有好与坏之分/48

不完美很正常/49

不要太拿自己当回事/51

明确自己的位置/53

生活中的点滴都蕴藏着快乐/55

像孩子一样快乐/58

知足者最易享受快乐/60

事情没有想象的那样糟糕/62

悲观和乐观就在一念之间/65

生命是有限的,不要和自己过不去/67

欲望过多,导致烦恼丛生/69

平常心,心常平/71

活着不是为了生气/73

放下就是快乐/76

觉悟就是幸福/78

缺憾即是圆满/80

学会感受幸福/82

平衡自己的心态/85

第三章 别让不良情绪污染你

当心外界不良情绪的传染/88

少与爱抱怨的人交往/90

少与消极的人相处/92

不思考明天的烦恼/94

压力是甜蜜的负担/96
别人得到不等于你失去/98
要定期给自己的情绪排毒/101
得不到的东西并没有你想象的那般美好/103
世上没有绝对的好事,也没有绝对的坏事/105
和他人的过节,不要放在心上/106
豁达地接受一切/109
希望就在转弯处/113
世间最珍贵的不是“得不到”/114
改变你可以改变的/118
不要强求,万事顺其自然/121
欣赏自己/124
身在福中要知福/126

第四章 让积极情绪成为你性格的一部分

任何时候都要看到希望/130
把快乐的心态装进口袋里/133
心态你可以选择/135
阳光总在风雨后/138
快乐总是与洒脱相伴/139
宽容一点,心态就会积极起来/141
轻松地过,快乐地活/143
与其自卑失落,不如笑对生活/145
别为过去叹息/148
不要过于敏感/149
分享是最快乐的事情/152
增加自己的“抗挫折能力”/154

- 忧虑和恐惧是人生最大的敌人/156
- 别让不良记忆变成阻碍前进的藩篱/158
- 积极情绪是自己给予自己的/160
- 没必要患得患失/163

第五章 生命中不能承受之重

- 坦然面对得失/168
- 过分执着就是固执/171
- 放下生命不能承受之重/173
- 心往好处想/176
- 当鸟的翅膀绑上黄金,就飞不起来了/178
- 会休息,才能更快地前行/180
- 追求完美是与自己过不去/183
- 即便是“苦涩”,也是一种味道/185

第六章 容人、容事、容世

- 宰相肚里能撑船/188
- 妥协不是软弱/190
- 做人做事要留余地/192
- 多包容,少排斥/194
- 对己要严,对人要宽/196
- 要冷静面对嘲讽/198
- 少埋怨别人,多反省自己/201
- 世上没有绝对的公平/203
- 君子成人之美/205
- 用善良的心做善良的事/207

尊重是一种力量/209
不做无谓的争辩/211
以责人之心责己,以恕己之心恕人/213
以德报怨,心生安详之气/216

第七章 善待生命,善待自己

换一个角度看问题,你的情绪就会发生变化/222
善于遗忘是一件好事/224
人生就是不停地遗憾/226
善待失意/228
学会控制欲望/231
做人不妨“糊涂”一点,无私一点/233
不要对自己有过高的要求/235
绝望就是不尊重生命,不尊重自己/237
别太在意他人的看法/239
嫉妒是地狱/242

第八章 越抱怨越糟糕,不如不抱怨

成功者都不抱怨/246
与其牢骚满腹,不如积极改变/248
与其诅咒黑暗,不如点亮蜡烛/250
适时退后一步/253
停止哀叹,集中精力做好自己的事情/255
面对困难,要学会从容/258

第一章

掌握命运， 从掌控情绪开始

人吃五谷杂粮，都会有七情六欲，不可能没有情绪。但这并不代表情绪不需要掌控。成功的人，都是善于掌控情绪的人。你何时见过遇事就大吼的人能成功？掌握自己的命运，从掌控情绪开始。

情绪化的人成不了大事

情绪化的人有什么样的表现？就是不善于控制自己的情绪，高兴的时候，手舞足蹈，愿意与每一个人分享自己的快乐；不高兴的时候，脾气如脱缰的野马，不受控制，见谁说谁，把每一个人当作出气筒。这种表现，简单说来是率真，严重说来就是“神经质”。

虽然人们喜欢率真的人，但不受控制的“率真”很难让人消受。

作家张小娴曾说：“人是理性的，如果任由情绪泛滥，不仅伤害了别人，也会伤害到自己。”

心理学家维果斯基也有过类似的表达：“掌控情绪是掌握自己命运的一部分，那些将情绪无限度发泄的人，很难获得美好的生活。你想象一下，谁愿意与一个前一秒还是晴天，眨眼间就变脸的人接触和交往？”

林黛玉的遭遇，凡是看过《红楼梦》的人，都替她感到惋惜。如果你从另一个角度分析，不难发现，林黛玉的失势和薛宝钗的最终胜出是情理之中的事情。相比于林黛玉，薛宝钗更为理性，不会为一点小事而耿耿于怀，相反，还会替人着想。即便有人想给她难堪，她也是一笑而过，或是用自嘲化解掉，虽然这里面包含着一点点圆滑。而林黛玉则恰恰相反，事事率性而为，听不得一句难听的话，姐妹间的一句无心之语，她会长记在心，有时甚至当面发作。

林黛玉在其他方面都是充满智慧的，唯独在情绪的处理上稍欠火候。她可能理所当然地认为：我是真性情，即便我发点脾气，别人也能包容和理解。这一点恰恰非常错误，在处世稍微圆滑和绝对率真之间，人们往往会选择前者。这就是为什么很多人愿意与前者交往的原因。

她来自某个县城，父亲是当地的官员，母亲是银行副行长，家里只有她这一个宝贝女儿。从她记事时起，就被周围人众星捧月般地宠着，即便是授业的老师，也对她另眼相看。于是，她想当然地认为，自己是人群中最特殊的那一个——为人骄狂、放纵，对别人总是颐指气使，如果有人违逆她的意愿，招来的肯定是谩骂，这已成为她生活的常态。

虽然她脾气不好，但鉴于她的家庭背景，身后还是跟着一批拥趸。这多少加剧了她的傲慢之心——我即便这样，还是受人拥戴。

进入大学，离开了自己长期生活的县城，性格的惯性使她还是一如既往地放纵着自己，即便是打饭、打开水之类的事情，也要找人代劳。可是，这一次她失望了。室友不仅不理睬她，反而团结起来孤立她。她很困惑，想当年，她说什么，周围人就听什么，如今这是怎么了？

被排斥的滋味自然不好受，她曾经要求调宿舍，校方也同意了。不过，当她辗转了几个宿舍，与室友均无法和谐相处时，她才明白，原来所有的问题都在自己身上。

她开始变得无所适从。她曾经想过改变，但冰冻三尺，非一日之寒，被宠、被惯所养成的致命弱点，让她无法在短时间里融入人群。在不被人接纳的残酷现实面前，最终她做出了最无可奈何的选择：退学。

她的离开不但没引起同学们的同情,反而换来的是欢笑声。假设一下,如果从小养成了掌控自己情绪的好习惯,是否可以避免走入这种境地呢?

而她退学后不久,就因为承受不住压力,得了抑郁症。

不要说“走自己的路,让别人去说吧”,因为那只是安慰之词。如果你心存理想,想有一番作为,缺乏他人的援助和支持,即便你使出浑身解数,也难以达成目的。

人处于社会与集体之中,你的情绪化必定会给周围的人带来困扰,一旦由于你的情绪影响了其他人,他们就会离你而去。一旦成了孤家寡人,即便是廉价的生活方式,也将是一种奢侈。

好情绪造就幸福生活

心理学家认为,情绪健康是个体在良好的生理状态基础上的自我和谐及与外部社会环境的和谐所表现出的个体的主观幸福感。情绪健康使人能够快乐地工作、幸福地生活。然而,人生在世,不平的事十之八九,总会遇到这样那样的问题,遇到阻力、委屈、挫折是难免的。只有做到善于调节,有效控制住自己的情绪,才能在挫折和困难面前保持一个好心态。

某个网站曾经做过一个调查:在急速发展的现代社会,你的情绪受到多大影响?情绪会不会影响你创造幸福的生活?调查结果表明,多数人无法避免地受到负面情绪的干扰。这个调查结果告诉我们:不能控制自己的情绪,幸福生活就会缺

席你的人生，或是在短时间里让你无法享受到甜蜜的生活。

时下，不管是名人还是普通大众，都还是不能有效掌控情绪这个“魔兽”。频频爆出某位名人由于不堪生活的压力，在情绪无法掌控之下，选择了轻生。作为公众人物，生活上应该不存在问题，但为何在享受生命的甜蜜时，却选择了轻生？

名人的光鲜是表面化的，并不能消融压力的坚冰。虽然获得了比普通人更多的资源，收入也不是普通人能与之相比的，但压力也随之水涨船高。

某位明星经纪人在接受媒体采访时曾说：“别看明星在聚光灯前表现得完美、靓丽，一旦离开了聚光灯，他们的坏情绪就会爆发出来。我经常会成为他们的出气筒。”

压力在普通人身上也有体现。地铁、公交、办公室等场所，为一件小事而大打出手的场面屡见不鲜，这种行为不能仅仅归咎于缺乏教养，它还表明在竞争趋向白热化的社会，人们的情绪积聚到了沸点，只要有一点火星，就会爆发。竞争激烈、缺乏安全感时，人的情绪总会不稳。

造成人们情绪出现问题的原因主要有两个方面：社会的和生理的。社会方面包括生活环境、教育环境、社会提倡的价值观，等等。生理方面指身体状况和遗传。心理学家指出，如果父母在性格上属于敏感多疑类型，那么就有可能将这些性格特质传给子女。当然，遗传只是一方面，如果后天培养得当，那么拥有健康的情绪是完全有可能的。

在激烈的竞争面前，现代人如何走出情绪困扰的阴影呢？

第一，要能够体验各种情绪，无论是积极情绪还是消极情绪，总得要适当地控制。心理学家索洛曾说：“不管是积极情绪还是消极情绪，都需要面对。看淡消极情绪是应对消极情绪最有效的方式。”

第二，找到问题根源，并着手去解决。既然出了问题，就不要回避，而是要积极地面对。

第三，了解和接受自我，恰当地评价自己的能力，同时了解和接受周围的人、事及环境。不要与他人攀比，做最好的自己就可以了。“比上不足，比下有余”的心态虽然有一些阿 Q 精神，但也不失为一种有效调节负面情绪的方式。

第四，加强锻炼。身体不好心情自然不会好，所以，定期锻炼、防病治病是非常重要的。

英国作家哈代曾说：“人生是每个人不可转借的权利。不管一生有多长，一定要对自己负责任，幸福地过完一生。”是的，人生没有过不去的难关，放宽心，一切困难和挫折都不过是过眼云烟，幸福生活要靠自己创造。

保持好心情，就是最好的养生之道

随着生活水平的提高，人们越来越注重养生，随之而来的是养生书籍和保健品的畅销。但专家指出，吃保健品、看书学习养生之道，虽然能给人们的身体带来一定的益处，但不如情绪控制得好，最好的养生之道是掌控心情。

一位长寿老人参加某一电视节目，主持人问他：“您长寿的秘诀是什么？”她回答说：“不生气，随遇而安，有什么想不开的？”简单的一句话，道出了心情是影响身体健康的关键要素。

某位著名的中医专家说：“看淡世事，不要跟自己过不去，就是最好的养生之道。”是的，那些身体健康、长寿的老人，基

基本上都是旷达、看淡得失、能控制住情绪的人。

很多长寿的人，一辈子大多数时间都拥有好心情，这是他们长寿的秘诀。在探寻长寿老人如何做到一直都能保持好心情时，研究者发现，长寿老人都有自己的保持好心情的秘诀。在总结这些长寿老人长寿的秘诀后，专家给出了几点意见。

第一，学会沉默。人生活在社会中，不可能不被人误解。被人误解是难以避免的，与其生闷气，或是激烈地辩解，不如选择沉默。原因很简单，这个世界上不是所有的人都了解你，对于不了解你的人，没必要与他较真儿。遇到委屈，想辩白，想向全世界喊话，不但不能解决问题，反而会使自己的心情变得更加糟糕。

一位智者曾说：“对于别人的非议和误解，我的态度是：沉默。让时间慢慢兑现真相。总有一天，非议者会知道自己的错误。”

第二，拒绝攀比。许多人的攀比之心从孩童时期就已形成。不过，这并不表明，人不能克服攀比之心。应该知道，太阳比月亮温暖，而月亮则比星辰用肉眼看上去庞大得多。人与人存在一定的差别，这种差别既有环境的因素，也有智商和情商的原因，当然也有其他原因，不是每个人都能成为鹤立鸡群者。与其自惭形秽，不如挺起胸膛，做好自己。这不是在学鸵鸟，而是为了使自己能更好地生活。

即便是世界首富，也是不断变化的，作为一国元首的总统也是有任期的。平静地接受现实，乐观地看待世事变化，自然会云淡风轻。

第三，学会弯腰。在单位和领导、同事，在家和爱人，在公共场所和陌生人发生意见上的分歧，甚至造成言语上的冲突，