

普
华
文
化

SEEWOW
精英图书

心理学知道答案

学会接受 · 学会改变 · 学会善待自己
—— 正面思考 · 正面沟通 · 正面行动 ——

坏情绪不可怕 正能量很强大

—— 谷元音◎著 ——



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

坏情绪不可怕 正能量很强大

—— 谷元音◎著 ——



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

坏情绪不可怕 正能量很强大 / 谷元音著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-115-31130-6

I. ①坏… II. ①谷… 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(2013)第035121号

内 容 提 要

本书以心理学的理论为依据, 重点介绍了摆脱负能量的心理学工具, 帮助读者识别负能量、学会疏导与化解自身的负面情绪, 并且就如何从自身做起获得正面思考力、正面行动力和正面沟通力的问题提出了专业而实用的见解, 引导读者用愉悦、进取、积极的能量充实自己, 获得一个平和、乐观的心理状态。

本书适合所有想告别负面情绪、拥有积极向上的人生力量的读者阅读。

坏情绪不可怕 正能量很强大

- ◆ 著 谷元音
责任编辑 姜 珊
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 9.5 2013年4月第1版
字数: 150千字 2013年4月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-31130-6

定价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



SEE WOW!

享受悦读

“知识始于惊奇。”

一本书的温暖和美好，是一份惊喜。

“哇唔图书”精心呵护生活。她坚守一份沉静，在美好的时光中，为你准备这样一种阅读——与你一道发现生活的快乐、人性的光芒、智慧的庄严。

我们用心做书。每一本书、每一段文字、每一个句点，我们都希望赏心悦目、温暖动人。就像一份精美的礼品，献给你生命中的远行。

我们知道，阅读是有趣的。我们更知道，阅读有时也是无

趣的。

因为不是每一本书都会让人感动，不是每一本书都会捕捉到心灵的颤动。于我，这是一个挑战；于你，这是一份期待。

为此，我们拒绝平庸，拒绝粗糙和泛滥，坚守真实的生活、清新的个性、优雅的气质，只为在你来的路上，等你发现。

我们希望，“哇唔图书”不仅有着专业上的执着，更有着动人的生活情趣，在当下，在轻松的阅读体验中，让你的生活更加简约、有力。

我们希望听到来自你心底的“哇唔”之声。

就像一次梦想中的旅行。在这样的远足中，体验别致的愉悦，发现思想的美丽，感受来自心灵的惊喜和欢呼。

“wow！”这是我们的约定！

“哇唔！”这是我们的暗号！

让我们一起在书的世界中遇见生活，遇见欢乐。

哇唔图书创意组

PREFACE

前言

2012年7月4日上午，众多网友在新浪微博、搜狐微博纷纷发起“点燃正能量，引爆小宇宙”和“点燃正能量，运气挡不住”的活力。由此，“点燃正能量”这句励志口号迅速蹿红网络，短短几个月的时间就有超过50万的网友参与了这一被称为“2012年互联网最大规模事件”的网络活动。

这句口号其实源于伦敦奥运会的火炬传递，数十位中国火炬手远涉重洋，在大西洋彼岸参加了伦敦奥运会的火炬传递。在这些火炬手中，有凭借卖羊肉串的微薄收入资助贫困学生，先后捐赠二十多万元的热心人；有在两岁时，曾两次因为心脏停止跳动而被下了死亡通知书，却凭借自己顽强的意志击败了

病魔，24岁时成为交通系统最年轻劳模的坚强者。

公众认为这些火炬手用自身的事迹诠释着平民阶层的正能量价值，也给予了整个社会“正能量”。他们用正能量的光芒，引导人们向着积极健康的方向前行，火炬手们高举的伦敦奥运火炬也成为了人们心目中的“正能量代言品”。

一切喻示着向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情都可以被称为正能量。

拥有正能量的人了解生活本就是悲喜相交，所以总是坦然、乐观地面对一切。当快乐来临时，尽情享受；当烦恼来临时，理性解决；当无法获胜时，坦然接受。他们能够正确认识自己，有自知之明，既不会自我贬低，也不会自我膨胀。坚定信念，拥有自己的人生目标，知道自己的所需，并为之不断努力。他们在乐观和自信后面，深藏着对人生的豁达与包容。

但是，在现实生活中，很多人都有负面情绪、负面心理、负面思想，这便是负能量。如果一个人体内的消极、倦怠等负能量占据了主导地位，不仅自己的情绪会受到影响，还可能伤害人际关系，甚至影响正常的生活。

事实上，每个人本身就是一个能量场，所有的能量都遵守能量守恒定律，正负能量二者相辅相成，相互转换。你不可能从外界抓来一把正能量贴在自己身上，也很难将负能量完完全全地赶出你的世界。但你能将身体内的负能量转化为正能量，让正能量越来越强大。

本书的宗旨就是让读者远离负能量，将身体内隐藏的负能量转变为正能量，获得积极向上的人生。

人们体内的负能量以及各种坏情绪，储存在我们的记忆中。它们会时不时地浮出水面，对我们造成困扰，但这些并不是我们所希望看到的。那么我们如何才能逃避平日里的不安、浮躁和突如其来的暴怒、莫名的忧伤，以及脑海中挥之不去的消极念头，并且挖掘自己的潜能，将负能量转变为正能量呢？本书从专业的心理学角度介绍了能量的转化方法，为您提供了切实可行、唤醒正能量的行动方案。大致分为以下三步。

首先，我们要对自己有一个正确的认识，努力转变负面思维，正视自己的问题，寻找合理的途径释放、排解不良的情绪，还自己一个好心情。

其次，寻找藏于我们体内的正能量，培养自己正面思考、

正面行动、正面沟通的能力，很多事情自然会水到渠成。

最后，当我们学会化解负能量并找到自身的正能量时，就能激发更多的正能量，在任何时候都拥有积极和乐观的心态，成为期望中的自己。

我们也许并不伟大，但只要能发掘自身蕴藏着的无限的正能量，并且积极去修炼，正确去运用，我们就可以改变自己的命运，成为一个优秀的人、拥有灿烂的人生。

在这里，要特别说明的是，这本书的创作融入了团队的智慧，我们团队中的每个人都参与了本书的撰写或资料的收集与分析工作。这些人包括洪少萍、孙科柳、李瑞文、秦术琼、宋松红、谭海燕、谭汉贵、王晓荣、杨兵、杨选成、袁雪萍、孙东风、孙丽、李国旗、石强、孙科江、陈智慧、安航涛、李艳、姜婷、潘长青等。在此，对以上人员表示衷心的感谢！

由于笔者能力有限，书中难免存在不足，若有考虑不周的地方，还希望读者朋友们提出宝贵意见。

CONTENTS

目 录

第1章 ● 跟负能量说再见 //001

1. 别在内心养一只老虎——合理宣泄法 //003
2. 纵乐的狂欢和痛苦——延迟满足 //009
3. 与自我的内心对话——积极暗示 //016
4. 挖掘身心的潜在能量——自我催眠 //023
5. 多说几句“我能行”——积极信念 //028
6. 潜意识是心理能量的宝库——自我对话 //035

第2章 ● 用正能量激发思考力 //041

1. 不好的事情总是被坏念头吸引——消极信念 //043
2. 狭隘的思维会带来痛苦的生活——消极思维 //049

3. 不要将自己束缚在经验之中——习惯束缚 //055
4. 你所看到的，是因为你先想到了——偏见 //061
5. 注意隐藏的“顽固”想法——刻板印象 //067
6. 不要给心灵描绘“恐惧”的颜色——非理性信念 //074
7. 多与人交流，走出死胡同——头脑风暴 //081
8. 别让惯性束缚前进的脚步——心理定势 //087

第3章 ● 用正能量打败坏情绪 //095

1. 情商比智商更重要——情商 //097
2. 一言一行背后都是情绪的影子——情绪影响 //103
3. 抓紧理智的“闸门”——情绪管理 //110
4. 你真的只能感受“压力山大”吗——压力 //119
5. 喜怒哀乐，不忘关心他人——情绪传染 //126
6. 好情绪带来的无限力量——积极情绪 //134

第4章 ● 用正能量激发行动力 //143

1. 卸掉“完美”的负担——完美主义 //145
2. 你能自己做决定吗——依赖心理 //153

3. 今天能做的事不要留到明天——拖延心理	//159
4. 你的时间够用吗——时间管理	//166
5. 没有目标，将一事无成——目标心理	//172
6. 成功也能吸引成功——自我总结	//180
7. 主动改变，你会过得更好——积极主动	//185
第5章 ● 带着正能量去沟通	//193
1. 人生不能重来，却可安排——自我定位	//195
2. 真诚的人，总会赢来朋友——真诚原理	//202
3. 消除人际交往中的障碍——有效沟通	//208
4. 做一个有人缘的人——人格魅力	//215
5. 让自己变得引人注目——自我展示	//223
6. 与其抱怨，不如立刻行动——抱怨心理	//230
第6章 ● 成为你期望中的那个人	//239
1. 你清楚你是谁吗——自我认识	//241
2. 接纳自己，让自己内心踏实——自我接纳	//248
3. 内心强大，才是真正强大——心理资本	//255



坏情绪不可怕
正能量很强大

4. 一打计划比不上一个行动——积极行动 //261
5. 小心“我很后悔”这种感觉——选择 //268
6. 不要活在自卑的阴影中——自卑 //275
7. 只要敢想，人生没有什么不可能——自我超越 //283



Chapter 1

第 1 章

跟负能量说再见

我们可以将那些潜藏在意识深处的消极、错误的信念和观念称为“蠕虫”，正是这些蠕虫让我们不安于现状，且时不时做出很多错误的反应。



小李天天找您的茬儿，
您从不回应，为什么？

他天天骂我，说明他的
生活不能没有我；而我
从不答理，证明我的生
活可以没有他。

1. 别在内心养一只老虎——合理宣泄法

这个时候，应该发泄吗

发泄是心理学提倡的心理调节措施之一。

有人认为不能让情绪随便发泄，应该有所限制。其实发泄与限制都具有积极的意义，都可以实现心理的再平衡。

当一个人受到挫折或打击时，由于种种原因无法将委屈或不满立即表现出来，就只好先把这种负面情绪压抑下去。但因为人的心理承受力是有限的，不良情绪长期积郁在心，人的心理普遍会出现严重的失衡，甚至会导致疾病。

为了维持自身的心理平衡，人们就需要去寻找一个恰当的对象将个人的消极情绪宣泄出来，使心中积压的负面情绪得以

稀释，从而摆脱这种负面情绪的干扰。

长期累积的负面情绪，通常会在多个方面给我们造成不利影响。

（1）长期累积的情绪终归会爆发出来，而且这种爆发通常是无法控制且极具破坏性的。

（2）情绪经长期的沉淀和干扰，会破坏我们的正常心智，使我们易怒、易冲动，或者对事物的判断陷入一种偏执的状态。

（3）情绪的压抑有时也会造成一种麻木的沮丧感，使人们对周围的事物漠不关心，更谈不上热情地生活了。

（4）我们还要注意一点——情绪的联系。有时候，情绪的累积会导致人们将各种消极的事件联系在一起，形成一个无法阻断的情绪链，从而使自己难以摆脱。



当情绪积郁的时候，你可以这样做

发泄应是合理的，不能带有破坏性。那么，合理的发泄法有哪些呢？

下面是很多心理学家经过研究后，给我们提供的建议。