

情绪



正能量

张笑恒○编著

一位哲人说「你的心态就是你真正的主人」



机械工业出版社
China Machine Press



情绪



正能量



张笑恒○编著



机械工业出版社
China Machine Press

每个人都希望自己活在一个幸福美好的世界里，不论我们经历的事情是悲痛还是喜悦，抑或是其他的感受，我们都应该把握好自己的情绪。学会调节好自己的心理，那么我们才能鼓起勇气在情绪的世界里找到正确的出口。

当你带着开心和愉悦的心情读完此书后，你会发现，学会驾驭情绪可以让我们的生活变得更加美好。当你学会自如地克制与释放情绪时，你会发现，原来自己沉浸在这样一个多姿多彩的世界里，原来自己还有这样一个充满阳光的人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪正能量 / 张笑恒编著. —北京: 机械工业出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-111-41019-5

I. ①情… II. ①张… 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 (2012) 第 317591 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
策划编辑: 王峰 责任编辑: 王峰
责任印制: 乔宇 版式设计: 张文贵
保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2013 年 2 月第 1 版·第 1 次印刷
169mm×239mm·15 印张·145 千字
标准书号: ISBN 978-7-111-41019-5
定价: 36.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
电话服务 网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



“正能量”是2012年最为流行的词语之一，它是指一切予人向上、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。而“情绪正能量”泛指发扬和鼓励积极、向上、正面的好情绪、好心态，剔除消极、不良的坏情绪和消极心态。

其实，人的心理就像是一个宽广无垠的神秘世界，里面充斥了太多的纷扰是非和幸福感动。或许正是因为这方绚丽多彩的空间，我们才能够尝遍人生中的喜怒哀乐、酸甜苦辣。当然，实际生活中并不存在完美无缺，一路下来也并非总是伴随夕阳无限好的结局，但是只要你能够放稳自己的心，让自己时刻充满“正能量”，那么，每一天你都会被幸福和喜悦所包围。

美国心理学家詹姆斯曾经认为：“人并不是因为发愁了才哭、生气了才争吵、害怕了才发抖，恰恰相反，人是因为哭泣了才发愁、因为争吵了才生气、因为发抖了才害怕。”据多项心理学研究表明，人的每一个决定和行为的实施，都会或多或少受到“正能量”情绪和“负能量”情绪的影响。所以，情绪在我们的人生行程中扮演的角色是非常重要的。

我们都知道，喜怒哀乐是每个人生活中的常态，而这也是我们对于生活中的事物一种最直观的情感反应，在很大程度上表现出了我们对待某件事情最确切的看法。但是我们还应该懂得，有时候情绪就像把双刃剑，用得好，那么你的一生都将灿烂无限；用得不好，如果让那些灰暗的“负能量”



情绪侵占了你的人生，那么你最终只能抑郁成疾，抱憾而终。

实际上，大多数人都有过类似受累于情绪的经历，他们都曾经被那些所谓的烦恼、悲伤、胆怯和不安等黑暗情绪一一“登门造访”过。有部分人因为经受不住挫折的打击而让自己陷入最底层的桎梏之中，无法再次迎接人生的灿烂阳光。

其实，人会有情绪性的反应本属人之常情，想让自己生活中凡事如意几乎是不可能的，关键是如何有效地调整控制自己的情绪。只有当我们做了生活的主人，做了情绪的主人，我们才能够真正地从生活中感悟，从而走向人生的高峰。

有人说行为是人的心理的外延，通过行为可以透视出人们的深层心理。当我们悲观时，“负能量”情绪就会占据上风，做事也变得无章可循，而且打不起精神。当我们乐观时，心情舒畅，“正能量”情绪就会占据主导地位，做起事来也会积极主动。可见，情绪的天平是掌握在我们自己手中的，关键是看你如何把握。

每个人都希望自己活在一个幸福美好的世界里，不论我们经历的事情是悲痛还是喜悦，抑或是其他的感受，我们都应该把握好自己的情绪，学会调节自己的心理，让自己时刻充满情绪“正能量”，那么我们才能鼓起勇气在情绪的世界里找到正确的出口。

当你带着开心和愉悦的心情读完此书后，你会发现，原来学会驾驭情绪可以让我们的生活变得更加美好。当你学会克制与释放情绪时，你会发现，原来自己深陷在这样一个多姿多彩的空间内，原来自己还有这样一个充满阳光的未来人生。



前 言

第一章 充满正能量，为什么快乐的人总快乐 / 1



- 01 揭开情绪的“红盖头” / 2
- 02 你想做情绪的主人还是丫鬟 / 4
- 03 正能量的情绪能给你带来好运 / 6
- 04 负能量的情绪容易导致你的生活紊乱 / 8
- 05 控制情绪，放飞心情 / 10
- 06 改变不了环境，就让自己充满正能量 / 12
- 07 善于调节情绪的人才会成功 / 15
- 08 你的快乐价值连城 / 17
- 09 找回属于自己的乐土，让人生充满正能量 / 19
- 10 输什么，也不能输了好心情 / 21
- 11 没有不快乐的事情，只有不肯快乐的心 / 23

第二章 消减负能量，没有天生的坏脾气 / 27



- 01 剔除负能量，愤怒会让你丧失理智 / 28
- 02 愤怒是拿别人的错误来惩罚自己 / 30
- 03 当你愤怒的时候，给自己留 10 分钟的冷静时间 / 32
- 04 用理性控制暴躁的负能量 / 34



- 05 如何能够做到不生气 / 36
- 06 没有天生的坏脾气 / 39
- 07 制止愤怒，控制情绪 / 41
- 08 如何消减愤怒的负能量 / 43
- 09 偶尔也“闭”上你的耳朵 / 45
- 10 多替别人想想，就不容易生气 / 48
- 11 远离冲动，抑制愤怒 / 50

第三章 剔除自卑心态，用自信来武装自己的心灵 / 53



- 01 从自卑中成长起来的自信 / 54
- 02 正能量自信的魅力 / 56
- 03 学会爱自己 / 59
- 04 变“缺点”为自信 / 61
- 05 适当收起你的敏感 / 63
- 06 好胜心亦是自信的体现 / 65
- 07 信心让你重新站起来 / 68
- 08 时刻让自己充满自信 / 70
- 09 丢掉你的羞怯感 / 72
- 10 勇敢去做你害怕的事 / 75

第四章 恐惧焦虑无济于事，做好眼前之事最重要 / 79



- 01 焦虑——现代人的“心绞痛” / 80
- 02 长期焦虑危害身心健康 / 82
- 03 “成功焦虑”症 / 84
- 04 不要预支明天的烦恼 / 86
- 05 消除焦虑的程序 / 88
- 06 用平常心打败焦虑 / 90
- 07 切忌焦虑过度 / 93
- 08 用积极的心态解决难题 / 95
- 09 最坏的结局不过如此，还有什么好怕的 / 97
- 10 学会从每一分钟得到满足 / 99

第五章 让悲伤的情绪顺流而去，而非逆流成河 / 103



- 01 每个人都会遭受挫折 / 104
- 02 学会接受生活的真相 / 106
- 03 增强自己的“抗挫折力” / 108
- 04 从失败中爬起来 / 110
- 05 面对挫折你可以说声“不要紧” / 113
- 06 别为昨天流泪 / 115



- 07 人生没有草稿 / 118
- 08 在生命的低谷留下坚强的足迹 / 120
- 09 事情其实没有你想象的那么糟糕 / 123
- 10 舔伤口并不是“疗伤” / 125
- 11 痛苦，是因为忘记转身 / 127

第六章 换一种态度去面对厌恶的人和事 / 131



- 01 是对方真的让人无法接受，还是自己的心胸不够宽广 / 132
- 02 金无足赤，人无完人 / 134
- 03 用欣赏的眼光去看待不喜欢的人 / 136
- 04 与其不开心，不如你去适应别人 / 139
- 05 学会睁一只眼闭一只眼 / 141
- 06 承受痛苦的容器大了，痛苦的感觉也就淡了 / 143
- 07 尝试去做自己不喜欢的事，你会有新的发现 / 145
- 08 放大积极的一面，缩小消极的一面 / 147

第七章 消除愧疚感的法则：岂能尽如人意，但求无愧我心 / 151



- 01 尽力而为，没有一件事你都能做到十全十美 / 152
- 02 人难免犯错，要敢于承担责任 / 154

- 03 把犯错当成一种教训，告诫自己以后不要犯同一个错误 / 157
- 04 内疚悔恨不仅不能改变往事，更无法使你前行 / 159
- 05 有什么是你因为过去而不敢去碰触的 / 162
- 06 现在起开始接受自己所选择的、别人未必赞许的某些事情 / 165
- 07 在不伤害他人的前提下，尽量依照自己的道德标准做事 / 167
- 08 不要仅凭直觉判断生活中的是非 / 170

第八章 像猫咪一样学会为自己找乐子 / 173



- 01 不要让悲观占据你的心灵 / 174
- 02 事情没有你想象的那么糟 / 176
- 03 生命是有限的，希望是无限的 / 179
- 04 困难中往往孕育着希望 / 181
- 05 活得太累，只因索求太多 / 184
- 06 快乐是一种积极的情绪 / 187
- 07 给自己竖立一面好心情的旗帜 / 189
- 08 降低幸福的标准 / 192
- 09 计较少一点，快乐就多一点 / 195
- 10 知足者最先享受快乐 / 197






第九章 甩掉坏情绪，时刻为自己的心灵排毒 / 201



- 01 远离空虚，体悟生活 / 202
- 02 发泄是心理健康的保证 / 204
- 03 学会正确的宣泄方法 / 207
- 04 想哭就哭 / 210
- 05 喊出你心中的郁闷 / 212
- 06 不要让你的坏情绪随意冲出来 / 215
- 07 有什么样的心态，就会有怎样的生活 / 217
- 08 乐观面对，阳光依旧 / 220
- 09 扫地的时候扫地，睡觉的时候睡觉 / 223
- 10 一切的不安，都将雨过天晴 / 225



第一章 充满正能量，为什么快乐的人总快乐

- 
- 
- 
- 01 揭开情绪的“红盖头”
 - 02 你想做情绪的主人还是丫鬟
 - 03 正能量的情绪能给你带来好运
 - 04 负能量的情绪容易导致你的生活紊乱
 - 05 控制情绪，放飞心情
 - 06 改变不了环境，就让自己充满正能量
 - 07 善于调节情绪的人才会成功
 - 08 你的快乐价值连城
 - 09 找回属于自己的乐土，让人生充满正能量
 - 10 输什么，也不能输了好心情
 - 11 没有不快乐的事情，只有不肯快乐的心

01 / 揭开情绪的“红盖头”

“喜、怒、哀、乐”是日常生活中大部分人最常见的四种心理反应，归结起来，这些都是人们通过对周围事物以及自身情绪的波动而产生的。很多时候，“情绪”就像是我們身后的影子，片刻不离地与我们相依相随。

苏轼曾有言曰：“人间有味是清欢。”这个“味”正寓意了人们对生活的品味与感触，是人们心灵深处最直接的一种情绪反应。人是一个多情感的有机体，而情绪就像是展示我们心情的晴雨表，时刻反映着我们对生活的态度。

在古代，有一位远近闻名的医生叫张子和，他不仅通晓医理，而且还能够通过研究病人的心理情绪来治疗各种疑难杂症。

有一次，一位官吏的妻子突然精神失常，而且不吃不喝，只是胡叫乱骂，不少医生使用各种药物治疗了半年也无效。张子和奉命前来医治时，发现原来官吏的妻子本身就是一个情绪极容易波动的人，只是因为当初一件小事而怒气难平，气集心头，在这种长久气愤的情绪的掩埋下，转而诱发了心病。

张子和想来想去，最后想出了一个办法。他让官吏找来两个老妇人，让她们各自当着官吏妻子的面涂脂抹粉，而且还故意作出各种滑稽的样子，官吏的妻子看到后不禁大笑起来。第二天，张子和又让那两个老妇人做摔跤表演，病人看了又大笑不止。后来张子和又让两个食欲旺盛的妇人在身边进餐，一边吃一边对食物的鲜美味道赞不绝口，官吏的妻子看见她俩吃得津津有味便要求尝一尝。从此她开始正常进食，怒气平息，

而且情绪也逐渐稳定下来，不多久，病全好了。

人的情绪就像是一个五颜六色的调色盘，不同的颜色就像是我们心中所呈现的不同情绪反应。如果你始终用灰色来调和自己的人生，那么你的人生的必定是一路的灰和暗。如果想要人生每天都亮丽多姿，那就不妨挥动起你手中色彩艳丽的画笔，用它们来渲染出一个彩色的美好世界。

有的时候，情绪的力量是相当大的，这也是它隐藏在“红盖头”下的神秘之所在。要想知道一个人的内心世界是光明的还是黑暗的，很多时候都取决于我们对待人生的态度，而情绪也在其中起了关键作用。因为它是人们对待外界环境所自然流露出的反应，而且这种反应的速度来之快，去之也快。由此可见，不同的情绪还能够塑造不同的人生境界。

历史上有位著名的医师叫阿维林纳，他在研究动物的生存环境时，曾做过一个试验。他把两只大小相同的羊用同等的饲养方式喂养。只是把其中一只羊隔放在离狼笼子不远的地方。由于经常恐惧不安，尽管阿维林纳提供的食物特别好，但是这只小羊还是逐渐消瘦，而且食欲逐渐消减，最后身体衰弱，不久即死了；而另一只羊却因为放在比较安静的地方，而且没有狼的恐吓，每日舒适无忧而健康地生存了下来。

同样的喂法，却因为两只羊不同内心情绪的波动造成了不同的结果。有心理学家认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间的关系的反应，它包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等成分。”

当我们自身感受到威胁的时候，身体就会本能地产生害怕的生理反应及感受，促使我们有更多的能量警觉而逃避。当有外力要侵犯我们时，发怒却能使得我们吓退敌人或争取到生存的空间。可见，情绪还是我们生活的原动力。

情绪无时无刻不在影响着我们的行为，我们也时刻被情绪所牵绊着。所以，只有正确调理自己的情绪并理解他人的情绪，我们的生活才能够



更加圆满美好。倘若我们深陷悲观并且常常错误地表达自己的情绪，那么就有可能造成无法挽救的损失。

每个人都希望自己活在一个幸福美好的世界里，不论我们经历的事情是悲痛还是喜悦，抑或是其他的感受，我们都应该把握好自己的情绪。学会调节好自己的心理，我们才能鼓起勇气在情绪的世界里找到正确的路口，勇往直前奔向光明。

02/ 你想做情绪的主人还是丫鬟

有一首小诗这么写道：“你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就是一片明亮……”如果我们“恰到好处”地安置好自己的情绪，时刻保持一份好心情，那么我们就掌握了情绪的主动权。

或许有时候你会有这样的感觉，当你遇事受阻或者心情烦躁难安时，如果不注意把握自己的情绪，就很容易让自己反过来受到情绪的支配，让事情变得更糟，甚至无法顺利完成。如果想要改变目前的困境，我们就一定要学做情绪的主人，而不是做被情绪所支配的奴隶。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。此刻的路易斯·福克斯十分得意，因为他远远领先对手，只要再得几分便可登上冠军的宝座了。然而，正当他准备全力以赴拿下比赛时，发生了令他意料不到的小事：一只苍蝇落在台球上。

这时的路易斯本没在意，一挥手赶走苍蝇，俯下身准备击球。可当他的目光再次落到主球上时，这只可恶的苍蝇又落了上去。在观众的笑声中，路易斯又去赶苍蝇，情绪也受到了影响。然而，这只苍蝇好像故意要和他作对，他一回到台盘，它也跟着飞了过来，惹得在场的观众开怀大笑。

路易斯的情绪恶劣到了极点，他终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，不小心球杆碰到台球，被裁判判为击球，从而失去了

一轮机会。本以为败局已定的竞争对手约翰·迪瑞见状勇气大增，信心十足，最终赶上并超过路易斯，夺得了冠军。

从路易斯的这次失败中，我们不难看出，很多时候我们之所以遇事不顺，并非单纯地与外在的因素有关，而是我们不懂得怎样转换自己的心情，结果让糟糕的心情毁灭了自己。事实上，一个人情绪的波动很容易影响到外部行动的发展。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有 20% 是靠 IQ（智商），剩下的 80% 是凭借 EQ（情商）获得的。而 EQ 管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义才能帮助自己走向成功。

烈日炎炎的夏日，老和尚正在给小和尚讲佛理。

“心头火烧毁的往往是自己的心，所以要克制怒火，保持内心安宁。心静自然凉！”老和尚讲。

老和尚的佛理刚讲完，小和尚就虔诚地请教：“师父，刚才你最后一句说了什么？”

“心静自然凉。”老和尚说。

“心静之后是什么？”小和尚问。

“自然凉。”老和尚说。

“什么自然凉？”小和尚又问。

“心头火。”老和尚说。

“哦，心静自然凉。”小和尚小声念道，忽又问，“师父，自然凉前面是什么？”

“是心静。”老和尚说。

“心静前面是什么？”小和尚问。

“心静前面已经没有了。”老和尚说。

“哦，那心静后面是什么呢？”小和尚问。

“自然凉。”老和尚说。



“自然凉？那自然凉前面是什么呢？”小和尚不停地问。

“混账！你这哪里是讨教，分明是在胡闹！”老和尚气不打一处来，额头尽是汗珠。

呵呵，老和尚的定力看来修得还是不够。

看来，一个人要想控制自己的情绪实属不易。但一个真正健康、有活力的人，是和自己的情绪和感觉充分融在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活的，因为他懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

大仲马曾经说过：“烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间。”是啊，我们有时候急功近利，有时候烦躁不安，这些隐晦的不良情绪将会主控我们的头脑，让我们无法正确把握自己前行的方向，这样一来，又何谈成功。

试着平静下来，找出让自己情绪起伏不平的原因，千万别将情绪的按钮交给别人，这样才能做自己情绪的主人，重新打开被阻塞的能量。

或许这个世界上有诸多的事情像天气的阴晴雨雪一样让我们不能控制。但是，我们绝对可以做自己心情的主宰者。所以，无论在任何时候，都要试着平复自己难安的心情，学做情绪的驾驭者，让它乖乖臣服在我们脚下。

03 正能量的情绪能给你带来好运

不知你有没有过这样的感觉，心情好，一切都好；心情不好，什么都不顺。如果早上一起床心情就很好，那么这一天都将心情舒畅。如果一大早就遇到不开心的事，那么这一天你都会觉得晦气缠身，诸事不顺。

有人曾经说过：“用好的情绪去做每一件事，你就会获得你所能得到的最大财富。”好的情绪就像是春日里的一抹暖阳，除了让我们由内而外