

忙，

如果你成天被坏情绪折磨得头晕脑胀，或者被迷茫的生活摧残成残花败柳……
别以为人生总欠你一个交代，其实你只是——太、闲、了！

马一帅◎著

是治疗一切 坏情绪的良药

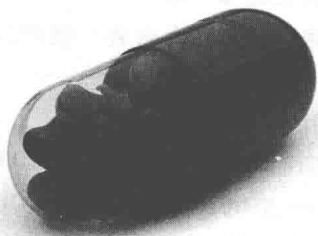


Bad mood

当你用努力换来成功的时候，你就会恍然大悟
哪有时间患得患失，哪有时间黯然神伤，哪有时间揣度别人
不迷茫，不依附，有自尊，这就是你的底气

忙，是治疗一切 坏情绪的良药

马一帅◎著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

忙,是治疗一切坏情绪的良药 / 马一帅著. —北京:中国财富出版社,2017.6
ISBN 978-7-5047-6535-2

I. ①忙… II. ①马… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第155154号

策划编辑 张彩霞

责任编辑 杨曦

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 张营营

责任发行 张红燕

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电话 010-52227588 转 2048/2028(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6535-2/B·0525

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 15.75

字 数 212千字

版 次 2017年7月第1版

印 次 2017年7月第1次印刷

定 价 38.00元



版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



1

人类是情绪动物，尤其是女孩，生来就纤细、敏感，触角密密麻麻。

根据我的观察，大多数时候，我们闲不得，一闲下来，立刻就胡思乱想，并且，还颇为享受自己“自搏术”一般的思维对撞。

比如，突然开始担心一件压根儿没有发生，也不一定会发生的事，竟然还下很多功夫去琢磨解决办法；

比如，过度把注意力集中到自己的身体上，为头疼问百度医生，最后，引发在线疑病症；

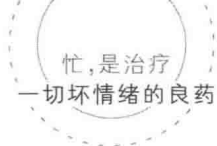
比如，自己今天和领导撞衫，于是陷入某种人际关系的忖度中，最后上班时间刷了一天朋友圈。

.....

后来我发现，男孩也是这样，虽然不像女孩那样情绪化，但是，也会因为闲来无事，引发不安全感。只是很多时候男孩“懒得想”。

比如懒得去写总结，反正是好是坏照发工资；懒得去读宝贝介绍，反正你不卖给我别人也会搭理我；懒得去做梦，反正也不一定能实现；懒得去思考未来，反正缘分这两个字可以解释一切；懒得运动；懒得上进……最享受的状态就是平时不上课，期末考试时张张嘴就有学霸的笔记可以复印；最享受的是思考如何伸出双手就可以丰衣足食。

所以当你呐喊什么“一毕业就成中年人”时，感叹“活得像条狗”时，亲爱的，我不会安慰你，我只想告诉你，人生所有的蹉跎和痛苦，都是你自己咎由自取。



2

当然我也有不开心的时候。

曾经无数个晚上，我在深夜背着巨大的电脑包，抱着厚厚的打印稿，累得蹲在地铁上，回去还要洗把冷水脸，写属于我的那部分稿件，有时还会临时接到客户要修改的电话以及不属于我分内的人情稿……你说我开心吗？

我不知道其他不开心的人能怎么办，但是我知道我能怎么办。

就在我累得快要死在地铁上的时候，我总让自己这样想：正是我们公司人少，我才有机会参与公司的整体发展，而且以后公司的活我还是得抢着去干，因为“心机婊”如我，以后我自己开公司的时候，什么事情对我来说都是小事情了嘛。

那时我并没有意识到，这种折磨，会给我带来“额外”的潜能。

但这些经验已经潜移默化地深入到我的内心，以至于现在让我研究一个行业或者一个现象我马上能找出各种相关资料信息，并且保证完整可靠。这些在后来也间接导致了我思考问题的逻辑和方法变得清晰有条理，对我未来的人生产生了重要影响。

所以，我想告诉你们，跟我学学，坏情绪并没有那么可怕，可怕的是因为坏情绪导致的消极暗示，那是打败自己的强大力量。它轻则破坏我们良好的心境，重则破坏人与人的关系。对集体而言，坏情绪往往相互感染，破坏团队的凝聚力，把团队引进坏情绪的包围圈，让我们遭遇失败。

如果你甘愿认输，甘愿和坏情绪一起坠入无底的深渊，那么谁也拯救不了你，你也永远无法开启潜能之门。

3

当你对付不了自己的时候，别人是最容易对付你的。

你有什么好抱怨？以我们大多数人的努力程度，根本轮不到拼天赋，只有努力才是我们一辈子的护身符。

我要告诉你，赢在起点并没有那么重要，赢在终点才是真正的赢。

我还要告诉你，不要羡慕那些“富二代”，李泽楷当然幸运，但再幸运也没有李嘉诚厉害！要做就做那个靠自己就能赢的人！

所以，你一定要拥有一份不能太闲的工作和一份真心实意喜欢的爱好。前者让你的8小时过得充实有声色，后者让你的晚上和周末过得心满意足。

别嚷嚷“为什么我总是高兴不起来”，那是因为你根本没用心去找“让你高兴”的那个点。或者你只是把这个点寄托在了别人身上，这其实是最可怕的。

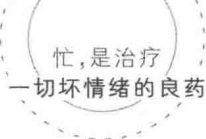
当你被坏情绪折磨得头晕脑涨，或者被迷茫摧残成锅底的咸鱼时，别总以为是生活欠你一个交代，那只是你没给生活交上满意的答卷。你的焦虑、忧郁，还有各种坏情绪，都只是因为太闲了。

请默默地把自己的24小时排满，即便你回家之后就开始蒙头大睡，也强过你缩在沙发里画圈圈，至少多睡觉还能收获一张水嫩脸。

如果你很闲，请读读这本书，学习一下情绪管理和个人奋斗之道。你处理情绪的速度，就是你迈向成功的进度。别让情绪拖着欲望之车，载着你向前狂奔，不管前面是悬崖还是陷阱。



第一章	这个世界，没有人值得你羡慕嫉妒恨	1
1.	当别人拿“第一”，恭喜他	2
2.	当压力缠着你，接受它	5
3.	当“倒霉”爱上你，甩了它	9
4.	当痛苦缠着你，承认它	12
5.	当孤独来临时，拥抱它	15
6.	当失败缠着你，扔了它	18
7.	当别人不看好你，跟心走	22
第二章	如果人人都了解你，那你该是有多普通	25
1.	我就是我，颜色不一样的烟火	26
2.	无须讨好世界，但求我心欢喜	29
3.	你抱怨自己没有鞋，却不知道别人没有脚	31
4.	天下没有“怀才不遇”这回事	36
5.	别让你的脑袋，成为别人思想的跑马场	39
6.	选择自己喜欢的，而不是别人满意的	42
7.	活明白，就不累	45



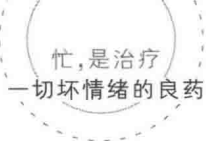
第三章 远离了消极因子，你也能让人刮目相看	49
1. 不是得到才相信，而是相信才能得到	50
2. 自卑——你不找它的话，它是不会找你的	52
3. 删除自己的“负面脚本”	55
4. 生活是一面镜子，要对它笑一笑	60
5. 高超的正向思考，决定高超的结果	63
6. 只要你想控制情绪，终究会有办法	68
第四章 愿你的生活，既有软肋又有盔甲	75
1. 每只小狗都有自己的目标	76
2. 咬定青山不放松	81
3. 你所谓的稳定，不过是在浪费生命	85
4. 只有自己才是最靠得住的	89
5. 此岸现实，彼岸理想，行动是架在河上的桥梁	93
6. 假如今天是生命中的最后一天	96
第五章 那些年，我与坏情绪的“壁咚”	101
1. 握手坏情绪：它不是怪兽	102
2. 测试坏情绪，不要躲着它	111
3. 为了不烦，我们还得“耐烦”一些	116
4. 冷静的三道防火墙	121
5. 不断地照镜子	124
6. 改善心灵的八大心识方法	127
7. 犯错没关系，对自己宽容点	135
8. 适当妥协，改变自己适应别人	138

第六章	一个人时，怎么才能让自己高兴起来	141
1.	联系一次多年未见的老朋友	142
2.	不求回报地帮助一个陌生人	146
3.	挑一个午后，和你的邻居聊聊天	149
4.	你很闲？那学点理财吧	154
5.	一生读书，一生光明	162
6.	压力大吗？运动帮你消烦恼	164
7.	喜怒哀乐，都少不了音乐的陪伴	167
第七章	当你真的痛苦时，没人以为你在无病呻吟	169
1.	如果需要就哭出来	170
2.	将压抑“说”出体外	172
3.	借助想象转移注意力	175
4.	点亮心灯，黑暗自然就会逃走	177
5.	将职场看作一个快乐的天堂	181
6.	学会自己娱乐自己	185
7.	微笑是人生最好的名片	187
第八章	认了吧，这点委屈不算什么	191
1.	吃得亏中亏，方为人上人	192
2.	放弃不是失掉幸福，而是成就完美	195
3.	豁达者的游戏精神	197
4.	世界上永远没有你要的“公平”	201
5.	别和自己过不去	205
6.	现在忍的多，未来麻烦才会少	208
7.	“好马”也要吃回头草	212

第九章 忙,是一切坏情绪的解药	217
1. 戒了吧! 拖延症	218
2. 对不确定的未来, 请坚持付出	222
3. 说“难”前, 先问自己是否竭尽全力	225
4. 多走一段弯路, 就多看一段风景	227
5. 与其不尝试而失败, 不如尝试了再失败	230
6. 坚持下去, 上帝会在最后一秒让你成功	233
7. 一无所有, 也是一种恩宠	237

第 一 章

**这个世界，
没有人值得你羡慕嫉妒恨**



1. 当别人拿“第一”，恭喜他

如果你觉得别人比你好，比你出色，你就加把劲赶上去，力争上游。有意识地提高自己的思想认识水平，才是消除和化解嫉妒心理的直接对策。

对于比你强大和能干的人，你不仅要有单纯的羡慕和崇拜，更应该坚持一种“我一定会比你强，我一定能超过你”的想法。有了积极正面的思考方式，才会带来奋发向上的实际行动。争取做到“后来者居上”，你才能活出生命的色彩。

尽管嫉妒和羡慕只是一线之差，却有着天壤之别。嫉妒的人是在打击别人的过程中寻找快乐，以求得心理平衡，而他们自己的生活却是一团糟。羡慕的人，是承认别人的成功并在心底为自己打气，提醒自己努力。

学会熔炼嫉妒，就是把本能的嫉妒转化为进取的动力，把不平静的心态归于平静，把蔑视别人的目光转到自己的短处上，这样嫉妒就会变成一种催人奋发的力量。其实我们大可不必嫉妒他人，俗话说：“尺有所短，寸有所长”。每个人都会有长处和短处，为什么要用自己的短处与别人的长处比，自寻烦恼呢？相反，如果我们可以把嫉妒化成动力，用自己的努力去缩短与别人的差距，甚至超越他人，那就可以换来别人对我们的羡慕。

如果一个人很喜欢与别人进行比较，同时又不能对自己做出正确的评价，就会产生嫉妒。比较会导致自卑，失去信心，当机会再一次来临时，就会失去尝试的勇气，连超越他人的想法都会化为乌有。

工作及社交中的嫉妒心理往往发生在双方及多方身上,因此要注意自己的性格修养,尊重他人,尤其是自己的对手。这样不但可以克服自己的嫉妒心理,而且可以使自己免受或少受嫉妒的伤害。同时还可以取得事业上的成功,又能感受到生活的愉悦。

与其嫉妒那些比自己强的人,还不如把嫉妒变为动力,多结交一些比自己强的人,从他们的身上学习成功的经验,提高自己的能力,促使自己成功。

美国一位名叫阿瑟·华卡的农家少年,一直很嫉妒那些商界的成功人士,但是他是一个好强的人。有一天在杂志上读了大实业家亚斯达的故事,他很嫉妒亚斯达能取得这样巨大的成功,但转念一想,为什么自己要在这嫉妒呢?再怎样嫉妒都不可能像他那样成功,何不向他请教,对他的成功经历了解得更详细些,并得到他的忠告,这样自己或许也能取得成功。

有了这样的想法与动力后,他跑到了纽约,早上7点就来到亚斯达的事务所。经过三四个小时的等待,华卡终于在第二间办公室里,见到了体格结实、浓眉大眼的亚斯达,这让他兴奋不已。一开始,高个子的亚斯达觉得这少年有点讨厌,然而一听少年问他“我很想知道,我怎样才能赚到百万美元”时,他的表情立刻变得柔和并微笑起来,两人竟谈了很长时间。随后亚斯达还告诉华卡该怎样去访问其他实业界的名人。

华卡照着亚斯达的指示,遍访了那些曾让他嫉妒的一流商人、总编及银行家。在赚钱方面,华卡所得到的忠告并不见得对他有所帮助,但是能得到成功者的知遇,给了他自信,他开始化嫉妒为奋进的动力,仿效他们成功的做法。

过了两年,这个20岁的年轻人,成为当初他做学徒的那家工厂的所有者。24岁时,他成了一家农业机械厂的总经理,就这样,在不到5

年的时间里,华卡就如愿以偿地赚到了百万美元。后来,这个来自乡村粗陋木屋的少年,又成为一家银行董事会的一员。

华卡在以后的创业过程中,一直实践着他年轻时到纽约学到的基本信条:多与比自己优秀的人结交,把嫉妒别人转变为学习别人的长处,以此来帮助自己成功。

华卡的做法是值得我们学习的,我们可以把嫉妒对象当作对手,不是向他攻击而是向他挑战、学习。俗话说:“只要功夫深,铁杵磨成针。”很多事情别人能干,自己也一样能干,而且可能会干得更好。

比尔·盖茨说:“和那些优秀的人接触,你会受到良好的影响。”然而要与优秀的人物缔结友情,跟第一次想赚百万美元一样,起初是相当困难的。其中的原因并不在于对方的出类拔萃,而在于我们自己的嫉妒之心,不愿友好地进行沟通与交往。

但是我们不得不承认与比自己强的人结交有以下好处:

第一,和比自己优秀的人在一起,我们就会嫉妒别人,容不得自己不如别人,别人行,我一定也行,于是想方设法要超过别人,这样就将嫉妒之心转化为了好强的求胜之心,促使我们能够很快地成长并超越别人。

第二,结交一个优秀的人,比我们做的任何决定都来得重要。因为,借由他们的成功经验、成功模式,能使我们在非常短的时间内,产生非常大的效益。他们失败时所做错的事情让我们知道,哪些是我们不能做的事和不能犯的错。他们会让我们省下非常多的时间,走对方向,少走弯路。

第三,看到与自己所嫉妒的人之间的差距,以所嫉妒的人为榜样、为目标,扬长避短,择其善而从之,见其恶而避之。自己努力改进,迎头向上,积极地将嫉妒心理转化为进取的动力,才不会让嫉妒使自己

的心理不平衡。

同时我们应当认识到,有些事情是不取决于人自身的,如一个人的出身、相貌等,不是想改变就能改变的,因此我们没有理由去嫉妒别人。我们要挖掘己不如人的根源,要弄明白别人到底为什么比自己强。也许,他取得的成绩是努力拼搏的结果,我们自己是不是做得还不够?如果是,我们应当提醒自己加倍努力。

“山不厌高,海不厌深”“山不辞石,故能成其高;海不辞水,故能成其大,君不辞人,故能成其众”“合抱之木,始于毫末;千里之行,始于足下”。既然已知自己的弱处,看到自己与别人的差距,就不该将精力浪费在嫉妒别人上面,而应该知耻而后勇,化嫉妒为拼搏的动力,注意点滴的积累,从今天开始,从足下开始,不耻下问、不疲请教。“箭欲长而不在于折他人之箭”“天外有天,人上有人”,茫茫人海总有人会有一面长于自己,此时我们不应嫉妒他人,做出毁灭、扼杀别人的行为,而应觉得不甘心,想要比别人强,积极地提高自身的价值与素养。“寇可往,我亦可往”,别人能做到,我为什么不能做到,只有具备这样的思想,才能迎头赶上,进而后来居上。

对别人产生嫉妒并不可怕,关键要看我们能不能正视嫉妒。如果能把嫉妒转化为成功的动力,时时鞭策自己,化消极为积极,往往会使我们赶上甚至超过别人。

2. 当压力缠着你, 接受它

很多成年人都爱说,要是我们永远不长大,做一个单纯的孩子,

不用承担来自事业、情感、家庭、社会的压力，生活一定很甜蜜和轻松，世界一定很美好！

其实，这样的说法是有很多破绽的。因为压力本来就是无所不在的，从一个人出生开始，压力就如影随形。即使作为一个孩子，虽然没有生计的烦恼，却也要熟悉这个新世界的冷热惊喜，也会有各种各样莫名其妙的需求及无法满足的失落。

等到稍大一点，孩子又会因为复杂的社会因素，与他人进行比较、竞争，形成实际的压力。

等到再大一点，只要孩子对生活有了较为明确的目标和要求，就必须承受一份来自环境、体系、制度的压力。但是，因为孩子天性中具备接受新鲜事物的特质，所以他们大多能很快消除压力带来的不适，进而稳重、沉着地应对挑战。

压力有大有小，你把它看得重，它就重；你把它看得轻，它就轻。与孩子的善于遗忘和善于学习相比，成年人由于太依赖习惯和常规，对压力的态度就显得不那么友好！

然而，适当的压力对人来说，绝对是不可缺少的清醒剂。它让你不畏惧困难，懂得思考如何进入新的局面、如何打破旧的格局，甚至让你萌发自信和勇气，这些都是帮助你将来获得幸福的先决条件。任何人都要接受压力的挑战。

著名的恺撒从一个没落贵族荣升到罗马最高统帅，建立起庞大的帝国，每个时期他都肩负着沉重的压力，跨越重重险阻，最终收获成功。

恺撒19岁时，家族权威人士从集团利益出发，要求他放弃原来的婚约，与当权派人家的女儿攀亲，甚至不惜使出各种手段进行胁迫。然而面对阻力，恺撒毫不退缩，坚持自己的主张，甘愿让个人财产和妻子的嫁妆被没收，并上演了一场出逃完婚的剧目，为自己赢得了信

守诺言的美誉，这也是后来将士们愿意追随他的重要原因。

当恺撒搬开了第一个巨大压力后，他又用了足足38年的时间，一步步从军营、战场，走向政坛，而在这一过程中，他时刻都要对抗难以计数的压力。在与压力抗衡的过程中，恺撒没有浪费时间去烦恼，而是把越来越沉重的压力变成动力，他不断挖掘自己的各种优势，包括发挥他的军事才能，并用他英俊的容貌、机智的谈吐以及坚毅、镇定的心志博得大家的重视，彻底扫除拦在成功前面的障碍。

美国总统华盛顿说：“一切和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。”不因压力而放弃既定的目标，这是恺撒取得辉煌成绩的原因之一。

明知道压力不可能消失，整天妄想没有压力的生活无疑是给自己心里添愁。

其实，遭遇压力时最聪明的做法就是赶紧跳出来，分析自己的压力来源，思考如何将它转变成有效的动力。

压力太大，容易让人一蹶不振；压力太小，则容易让人滋生惰性。

适度的压力，不仅能让人保持清醒和活力，还能让人产生自我认同的心理。拿拳击比赛来说，有经验的教练都会帮选手挑选实力差不多、刚好可以刺激选手斗志的陪练进行训练，让选手可以在每一次比试中慢慢地进步。因为有外来的刺激，选手们不会有停滞不前的困惑，也不会盲目自信，如此他们才能通过不断克服压力，逐渐提升自己的实力。

既然压力人人都有，无法完全消除，那么，我们不妨利用压力来改变我们的生活，创造出自己想要的结果。诗人歌德说：“大自然把人们困在黑暗之中，迫使人们永远向往光明。”