

离你的负面情绪远一点

少抱怨，多包容；勿愤怒，请微笑。

每一个成功的人都是敢于善于摆脱自己的负面情绪的人！

木 易 主编



LINIDE FUMIAN QINGXU
YUAN YI DIAN

千万别让你情绪的癌细胞扩散了，
负面情绪来了，脾气就跑了！

给你的情绪换一个跑道的指南之书

北京工艺美术出版社

离你的负面情绪远一点

木 易◎主编

北京工艺美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

离你的负面情绪远一点/木易主编. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2017.6
(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1195-1

I. ①离… II. ①木… 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 (2017) 第029996号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 贾德江

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

离你的负面情绪远一点

木易 主编

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区化工路甲18号 中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283630 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
版 次	2017年6月第1版
印 次	2017年6月第1次印刷
印 数	1~6000
书 号	ISBN 978-7-5140-1195-1
定 价	39.80元



谁的成长不曾跌跌撞撞

-
- 003 哪怕跌跌撞撞，成长也是一件幸事
- 007 对待自己，有时不妨苛刻一点儿
- 009 放松一点，快乐并不是一件奢侈品
- 014 遵从自己的内心，活在真实里
- 025 找到属于自己的天空，便能展翅高飞
- 029 这么努力，是为了享受时的心安理得
- 035 别看了，你现在拥有的难道很差吗
- 039 不用非和自己过不去
- 042 没有谁的生活是一帆风顺的
- 046 有时候，我们并不要处处留情
- 050 对自己多一点信任，你会更幸运
- 053 不知该如何走时，不妨多走几步看看

CONTENTS



别让你的姿态太难看了

- 059 请别嫌弃今晚的月光，它那么美那么亮
- 066 发自内心的微笑比什么都重要
- 069 任何人，人生都需要有一颗勇敢者的心
- 072 放下一些东西，才能腾出手来抓住更想要的
- 080 请收起你满身的戾气
- 085 越抱怨越焦虑，不妨坦然一点
- 091 你的牺牲其实是无用功，不如好好爱自己
- 097 学会接纳自己，更学会接纳他人
- 101 少一点心机多一些宽容，人生会避免很多曲折
- 106 别四处散播你的负能量
- 109 活得好看的人，脸也不会难看到哪里去
- 114 适时奖赏自己要比喊口号更实际

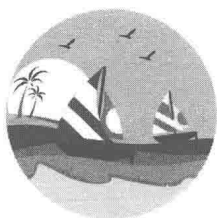
目录



让你的情绪换一个道跑

-
- 119 别让你的坏情绪爆棚了
 - 127 你的徘徊不定是因为你的梦想还不够日渐丰满
 - 131 善待自己，从这里开始
 - 135 活出自信，你的人生才会充满希望和阳光
 - 138 放下自卑，活出自信
 - 142 不妨换一个角度看你的生活
 - 145 纯粹多一点，恐惧也就少一些
 - 148 掌握自己的节奏，别跟着别人瞎跑
 - 153 他人眼光那么多，你在意不来的
 - 156 世界以痛吻我，我要报之以歌
 - 159 别哭太久，路还长着呢
 - 164 没关系，并不是所有人的选择都能得到理解

CONTENTS



心态决定你生活的状态

- 175 不是所有流的泪都要让别人看见
- 179 用微笑撑起你人生的每一天
- 183 学会感恩，你将拥有更多
- 186 心情美丽了，人也就美丽了
- 188 心怀坦然，一切都没有那么难
- 191 想要逆袭，你得有一个积极向上的心态才行
- 195 温柔以待世界，世界也会对你温柔以待
- 198 人生处处皆风景
- 200 抛掉一切，才能重新开始
- 204 你的心态决定你生活的状态
- 207 内心安宁比什么都重要
- 211 每一个当下，都应该拥有一个宁静的心
- 214 简单从容地面对生活
- 216 很多事并没有你想得那么可怕
- 219 打开心扉，怀抱阳光
- 221 别让着急影响了你的品味

目录



学会把坏情绪锁在门外

-
- 227 别把你的坏情绪带进家门
 - 230 追逐太阳，方能绽放光彩
 - 232 在最亲近的人面前，更要学会忍耐
 - 235 一个人时是最好的升值期
 - 239 别对陌生人太客气对亲密的人太苛刻
 - 243 别让成功断在了你的坏脾气上
 - 247 没有什么可怕的，朝着目标前进就好
 - 251 不快乐的时候不妨给自己找点乐子
 - 254 想那么多，不如去做一件
 - 260 别为了一点坏情绪而浪费了一整天的阳光
 - 265 生活不能永远一个姿态，千万别被打倒了
 - 269 心情不好时，不妨让自己忙起来
 - 272 没有人有义务承担你的坏脾气
 - 274 不如将你的喋喋不休改成一个温暖的怀抱

谁的成长 不曾跌跌撞撞



惊涛骇浪从未想过缴械投降，
伤疤是亲手佩戴的骄傲勋章！

愿我们终能战胜焦虑，
迎难而上。

哪怕跌跌撞撞， 成长也是一件幸事

已经忘记自己是从什么时候开始接触“安全感”这个词的，回想了好久，能记起的最早的时候是在大学，朋友失恋，哭着告诉我说：“他明明知道我是一个没有安全感的人，为什么还要这样对我？”

我第一次知道“安全感”这个词原来在爱情中占有这么关键性的地位。经历越多，就越频繁地听到人们用这个词来衡量自己，和“我是个乐观的人”或者“我是个悲观的人”一样具有日常的判断性。

尽管被这个词浸染了好多年，仿佛不去使用这个词就落伍了一般，我却对此毫无感觉。相比较而言，我更喜欢它的反面——动荡感，一切都是未知的，都是不稳定的，都是充满激情和挑战的。有人喜欢顺风顺水的碧海蓝天，而我永远对惊涛拍岸充满幻想。不是我与众不同，而是在我的认知里面，根本没有“安全”这回事儿。如果非得给“安全”下一个定义，那就是不断地生长，只有在“动”中才有那一刻的“静”。

小王是我认识的极少的文科博士之一，大学在一所很普通的二本院校就读，毕业后，凭借各方面的关系保送为本校的研究生。当时他的保送在学校里面还引起过一阵轰动，大家实在无法理解这样一位平时基本不学习的人，怎么配保送研究生，以至于那一届的毕业生接受保送的比率降低了一半，估计同学都不想和这种人为伍吧。可想而知，这样的基础，在研究生阶段很难有什么成果可言，但人家愣是毕业了，论文还发表了好几篇。坊间有各种传闻，但学术

期刊上白纸黑字地写着他的名字，也没有抄袭的痕迹。

说来也是幸运，他研究生毕业的那一年，那所学校的一个专业开始有资格招博士生了，他又轻而易举地考上了博士。但博士期间仍然浑浑噩噩，女友在三年的时间里换了三个，他的想法是：我都读到博士了，毕业后留校是轻而易举水到渠成的事情。每次他跟朋友说起他要留校的想法时，那些朋友都会打趣他，相当诚实地说：“如果你这样的人都当了大学老师，那咱中国的教育水平可想而知了。”

他偶尔会反驳一下：“你可别这么说，不怎么学习还能读到博士也是一种本事。你看那些每天拼得死去活来的人，还不是每月拿着两三千块钱的工资。有时候这就是命，没法比。”

的确是命。因为是第一届博士招生，学校为了接受上级的检查，对博士生的要求格外严格，必须按照国家规定的标准执行。读到博士三年级时，他依然没有做过课题，依然没有核心期刊上发表过论文，连开题都没有被通过，因此，即便他动用了各种人际关系调节，最后得到的通知仍然是：必须延迟毕业。

延迟毕业对他来说基本上就等于永不能毕业了，而在学校时不读书，不做科研，离开校园之后，这些更是不可能的事情。更可怕的是，读了三年博士，却没有拿到毕业证和学位证，也就是说这三年的时间在找工作时完全不具有说服力。

当大学老师的愿望泡汤了，相当于他从本科开始近十年的计划都泡汤了。每当他浑浑噩噩的时候，他都会告诉自己：“学历在这里摆着呢，怕什么？博士毕业，到哪里都有人要。”然后在这种“底气”中继续不学无术。在大学里待了十年，能力仍停留在刚进入大学时的水平，他一直认为学历带给他的安全感是无比可靠的，凭借一纸证书，就能够受到很多高校的青睐，但那纸

证书是那么容易能拿到的吗？即便拿到了，就真的能让人安然地度过一生吗？

之后三四年里，他一直在努力去获得博士学位，开始尝试写论文，也跟着导师做课题，但依然没能达标，到最后，自己也厌倦了，索性就放弃了。因为是从普通的大学硕士毕业，能力又很差，并且基本上没有工作经验，只能在当地一家公司找了一份工作，从底层做起，过起了他以前嗤之以鼻的“每月两三千块钱”的生活。

现在每次和他聊天，他都会感叹这一切都是命。

听烦了这种论调的我有时会问他：“如果你考研究生时选一所更好的学校，你考得上吗？”他很自然地摇摇头，我说：“那就对了，你不要觉得现在的生活和你是不匹配的，即便你拿到了博士学位，你的能力依然停留在大学阶段，你并没有和你的学历一起成长。”

他惊恐地看着我，眼睛里有怨气，似乎在控诉我侵犯了他的尊严。可我还是说了一句话：“尊严是可以拿来侵犯的，但没有人能侵犯努力，侵犯成长。”

再然后，他就再也没有联系过我，偶尔聚会上遇到，他也有意躲着我。

有时，我会想，与其说我戳穿了他，不如说我侵入了他的“安全系统”，他自始至终都是没有生长意识的人，直到现在，虽然对自己每月拿很少的工资觉得不满，但也只是口头说说，并没有做出行动上的改变。我不知道他的公司未来会怎样，倘若哪一天有了变动，估计他会再次陷入手足无措、有跌落感的境地。

很多刚刚工作的年轻人给我写信，说他们在职场中得不到安全感，总觉得哪一天不经意间就会被领导炒鱿鱼。每次回信，我都会说：“不能带给人危机感的工作一定不是好工作，若想在危机中获得安全感，只有不断地进步，要求自己在职业上不断地提升，永不停歇。”我们都不喜欢一眼望到头的人生，但又无比渴望安全感，那最好的应对方式就是在动荡中为自己不断加码，获得

来自自身的平衡能力。

还有那些在爱情中寻找安全感的人，无数的人说过：“没有人能给你安全感，除了你自己。”可仍有太多姑娘把安全感全部寄于爱人身上。这与其说是爱对方，信赖对方，倒不如说是姑娘自私，为的是省事儿，因为自己建立安全感是无比艰难的事儿，甚至要持续一生，哪有靠别人来得轻松？

我始终觉得，在爱情中不断生长是共赢的选择，不但自己得到了生长，还能让两个人的感情进入新的境界，不但是为个人，也是为爱情本身，真是没有比这更美好的事情了。

不断成长，是我建立安全感的方式，也是我存在的方式。这种选择与别人无关，只是为了拥有一个坚实的内心依靠。

对待自己，有时 不妨苛刻一点儿

常有人会说：“我学不进去求正能量”“我老板是个变态怎么办求正能量”“我不想去上班求打鸡血”，正能量仿佛就是神仙药水，只要得到就能满血复活；又好像正能量变成了逃避问题的办法，如果没有正能量打鸡血就永远解不开问题的结。

前段时间一度工作太忙，整个元旦都在家里加班，加上下属生病住院，加班的过程心烦气躁，恨不得对着电脑要摔鼠标了。每天在家里乌泱泱的想，这种日子可怎么过得下去。很多问题在一起，根本来不及想就变成了一个死结。辞职！消失！扔下这一切不管了！这些字眼无一不突突突地跳出来，让自己不由得心生绝望，感觉整个世界都暗淡了！好想在什么犄角旮旯看到句什么牛哄哄的话，以让自己能搞定这一切！

打开电视看了很久，也确实恰如其分地看到那么几句话，让自己内心的温度一点点升腾起来，有了一点点力气去仔细想想各种事儿，真正让自己的内心安静下来，把每件事都拆开来找找前因后果，最重要的是想出各种解决方案。仔细想想，其实正能量这种东西就像一股精神气儿，被充入到每个人的信仰里，让你开始相信自己一定能赢，一定能做到，仅此而已。事情本身的解决还是要靠自己来想办法，而并非全靠正能量来解决问题。

当“正能量”这个词让人依赖的时候，越来越多的人在遇到困难的第一时间想到的不是如何去解决问题，而是寻找哪里有正能量给我打点鸡血。但越

是这样，自己就会愈加丧失让自己从绝望中爬起来的能动性（或者叫本能），总觉得需要一些外力才能重振精神斗志昂扬。心情跌到低谷的时候，都不知道应该如何从低谷走出来。时间久了，倘若方圆二里地里找不到一个合适的励志对象，这日子就没法过了。

《少年Pi》热映的时候，觉得Pi特别强，这种强不是指他战胜了多少身体与物质上的困难，而是他在一个毫无对手，毫无刺激，毫无正能量的环境下不断地打败自己绝望的内心，战胜了自己的孤单和寂寞，一天天撑到了靠岸。这让我想到了这个时代过多的正能量，以及过多地依赖。

这个时代里年轻人痛楚和绝望，大多来自对未来理想的迷茫，对自我的过高估计，对社会的隐忍不安，而非来自肉体或物质的匮乏；而社会的浮躁与虚化又会将年轻人想要吃苦与耐久的心情通通赶跑，这便造成了更多精神上的折磨与低落。如果我们总是需要正能量一类的精神鸦片来不断的刺激自己，如果有一天，我们的周围没有了励志故事与心灵鸡汤，日子还能否过下去？自己的求胜的信仰是否能本能地打败心底绝望的声音，让自己像少年Pi一样穿过孤独的海洋？

即便我们每天吸收了大量的正能量，看过太多的励志故事，读过太多的警示格言，但如果不能把这些内容与自己相结合，如果不能把这些内容融入到自己的生活中来让我们自己每天都多进步一点点，那所谓的正能量也没什么太大的作用。励志故事依然是别人的，名言警句依然是书上的，一切都没有引起什么共鸣。无非只是睡前的咖啡因，一觉醒来，依然什么都没有。

越是条件好资源多的状态下，越要苛刻地对待自己，假想自己在一无所有的地方遇到正在面临的问题，应该如何自己为自己打鸡血，而不是依赖他人。当我们的心情和态度开始慢慢发生变化，很多负面的问题才会悄然转身，露出温柔的微笑。

放松一点，快乐 并不是一件奢侈品

我从初中开始，就成为了一个好胜心很强，也很追求结果的人。那时候的原因很简单，我想让父母注意到我。

小学的时光过得很美好，我至今能想起来的就是和一帮女孩子跳皮筋，和小两岁的堂妹斗斗嘴，也会和男孩子们去田野里抓泥鳅，难过了会离家出走，也会躲在附近的竹林里大声哭。

情绪来得很快，但也去得快。所以现在我能感知到的是，那时的我应该是很快乐的。

我从小并没有和父母住在一起，这让后来的我多少有点在意家庭的相处。前段时间一直有人提到原生家庭的事情，我也发现，一个家庭其实对孩子的影响是十分深刻的，特别是在童年时期。

也许因为小时候很少见到父母，初中和父母在一起后，莫名地就很想成为他们的骄傲。

而那时能带给他们最大的荣耀就是我的成绩。于是我就很努力很拼命地学习，可以毫不夸张地说，初中那段时间是我这二十多年来最认真的几年。

因为很在乎成绩，自己的心态会变得不平和，我总是很计较得失，也很在意别人的眼光。

如果某一门期中考试因为一念之差损失了很多分，回家后我就会特别难受，甚至把自己一个人关在房间里，晚上无论父母如何安慰我，都不会允许自