



# 情绪会伤人

## 消极心态修复手册

高菲◎著

有效、实用的情绪控制法则

帮你解决**烦躁、恐惧、愤怒、自卑、孤独、忌妒**等十六大情绪问题

做自己情绪的主人，一分钟告别坏情绪

中国华侨出版社



# 情绪会伤人

消极心态修复手册

高菲◎著

中國華僑出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

情绪会伤人:消极心态修复手册 / 高菲著.—北京:  
中国华侨出版社,2015.9

ISBN 978-7-5113-5674-1

I. ①情… II. ①高… 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(2015)第225884 号

**情绪会伤人:消极心态修复手册**

---

著 者 / 高 菲

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/236 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5674-1

定 价 / 32.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

## 前言

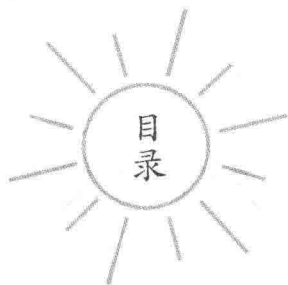
我们每个人的身边都有个隐藏极深的家伙：我们的伤感失落，我们的空虚寂寞，我们的恐惧愤怒，我们的自卑孤独，都有它的功劳。它左右着我们的一举一动、一言一行，但是我们却对它无可奈何。大部分时候，我们甚至意识不到它就是产生这一切问题的“幕后黑手”。这个看不到摸不着而又神通广大的家伙就是情绪。也许你会说，情绪不是我们熟悉、司空见惯的吗，有那么厉害吗？怎么会难以把握？非也！情绪是心理的外在反映，了解情绪并不见得了解情绪产生的动因，也并不代表能掌控人的情绪。

当今社会，人们的物质生活极大丰富，精神生活异彩纷呈，但是却有太多的人都在被情绪问题困扰着，失去了内心的平静，变得越来越烦躁、越来越自卑，甚至越来越冷漠……种种负面情绪包围着我们，缠绕

着我们，它们出现得莫名其妙，让我们难以理解。我们已经无法从表面来判断他人的怪情绪了，我们甚至都认不清自己的情绪，所以，更无从把握他人和自己的心理。

情绪是一把双刃剑。处理得好可以将阻力转化为助力，帮你化解困境，让你的生活左右逢源。如果处理得不好，会让人做出一些非理性的言行举止，害人害己。消极的情绪严重影响我们的生活。如果我们想要自己的生活幸福、工作愉快，首先要解决的就是情绪问题。

然而对于人来说，情绪是无法完全消除的，所以我们只能对消极情绪进行正确的引导。本书从心理和情绪两方面着手，引导读者正确认识伤感、空虚、恐惧、失落、愤怒、自卑、孤独、绝望、忌妒等消极情绪，对这些消极情绪产生的原因，给予具体可行的建议，将情绪产生的消极倾向尽力弱化，让人们维持生活的正常进行。通过阅读本书，可以让你学会调整自己的心态，把你从负面情绪的泥沼中，带到正面情绪中来；也可以让你保持健康的心理，积极面对生活中的压力。



Part  
/ 01

**那些谁都难免的伤感**

- 003 是什么触动了你敏感的神经
- 007 重新审视那些让你放不下的事
- 010 我们可不可以不勇敢
- 014 往事不要再提
- 017 爱我就请读懂我
- 021 喧嚣热闹过后的那一丝伤感

Part  
/ 02

**甩掉空虚寂寞，重获力量**

- 027 青春不怕折腾，怕的是虚度
- 030 这真是我想要的生活吗
- 034 我存在的意义呢
- 038 面对现实，进行正确的自我定位

Part  
03

### 烦躁，窃取喜乐者的元凶

- 043 你的生活质量来源于情绪
- 047 烦恼从哪里来
- 050 金钱与幸福有关系吗
- 053 人生不是无所不能的
- 056 不要让那些不满意摧毁你的自信

Part  
04

### 你到底在恐惧什么

- 063 恐惧的源头来自无知
- 066 心理暗示的神奇效力
- 070 释放内心的负面情绪，赶走恐惧
- 074 放下心中多余的焦虑
- 077 不要“预支”未来的烦恼

Part  
05

### 不要失落，一切顺其自然

- 083 永远不要“过度期待”
- 086 繁华破灭时，寻找内心的平衡点
- 088 原来我不是你的“他”
- 092 害怕新的开始和一切变化，怎么办呢
- 096 被人需要的感觉真幸福

Part /  
06

## 别让愤怒毁了你的生活

- 103 70%的疾病都是“情绪病”
- 106 学会宣泄心中的愤怒
- 110 真不明白你为什么生气
- 113 努力让自己变成不愤怒的体质

Part /  
07

## 心好累，但是我停不下来

- 119 追逐遥不可及的目标，好累
- 122 弱化对成功的“饥渴精神”
- 126 那些难以填平的欲望沟壑
- 128 别跟自己较劲，简单一点更快乐
- 132 完美主义者的强迫症

Part /  
08

## 如何处理我们内心的纠结

- 139 就这么纠结一辈子吗
- 143 迷失了方向的飞鸟
- 146 协调理想与现实的矛盾



Part  
09

**自卑情结，你有吗**

- 153 走出偏执的怪圈
- 156 挫折和失败导致自卑

Part  
10

**沉默的对抗和纷乱的思绪**

- 163 用沉默诉说一切
- 166 沉默的正负能量
- 171 沉默是无言的抗拒

Part  
11

**美好的爱情是好情绪的基础**

- 177 让人难以捉摸的爱情
- 182 有了你，我的日子更快乐
- 185 我们好像在哪见过
- 189 所谓的魅力全是荷尔蒙的作用
- 191 你只是爱上了缺失的自己

Part  
12

**远离喧嚣，让身心彻底休息**

- 197 一个人的世界
- 200 停下来静心思考
- 203 学会享受一个人的宁静

Part  
13

**别让孤独成为负面情绪**

- 209 我孤独但却不寂寞
- 212 找不到共鸣，所以孤独
- 216 享受这一刻的孤独

Part  
14

**被控制也能更幸福**

- 221 控制情感，把握自我
- 225 持续而积极地进行自我肯定
- 228 能驾驭的就不算失控

Part /  
15

**对你的绝望说晚安**

- 233 别让负面情绪吞噬了你的心灵
- 237 找到心灵路标，画出幸福路线
- 240 人生可以放下，但不能放弃
- 243 找回丢掉的自我

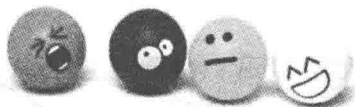
Part /  
16

**拔掉忌妒这棵毒草**

- 251 那些脱缰了的欲望
- 254 你把我的优越感抢走了
- 257 是拥有太少还是欲望太多

Part 01

那些谁都难免的伤感



伤感是一种关于时间的失意感觉，一草一木，一花一鸟，总是叫人随着它们回到过去。那些隐藏在内心深处的伤痛，我们以为自己已经忘记了，但它却在某个时候不经意地浮上心头，令我们莫名其妙地伤感。就像伤口已经愈合，疤痕还在，遇到了某种外力，碰到了伤口，依然疼痛。但是，“人已非”，“物是”只会让人更觉伤感。只有抽离过去，挥别伤感，我们才能在这个过程中学着成熟和长大。

## 是什么触动了你敏感的神经

总是会在某个时候，或是某次旅行的途中，或是和朋友的一次聊天，或是某场电影、某句台词，抑或是午夜时分、早晨醒来，你的情绪突然从云端跌落谷底，伤感莫名其妙袭来，内心酸楚，眼睛湿润，连你自己都觉得奇怪：“我这是怎么了？”朋友也不解：“是什么又触动了你敏感的神经？”

是什么导致了伤感情绪的不约而至，是某个环境、某个人，还是某件事？好像是，又好像都不是。为什么那个环境没有触动你，而这个环境却触动了你？为什么那句台词没令你伤感，而这句台词却犹如一把剑一样刺中了你的心房？为什么这些无法中伤别人，却唯独伤害了你？

真正的原因其实是：你心中有难以修复的漏洞！

那么，漏洞和人有什么关系？其实，人心中也有漏洞。有的漏洞很小，可以忽略不计；有的漏洞随着时间的流逝，可以慢慢修复，时间就是最好的修复工具；而有一些漏洞有时看似修复好了，但过一段时间又会冒出来，这些漏洞非常顽固，堪称“高危漏洞”。如果是电脑，只有一个办法可以修复这些“高危漏洞”，那就是重装系统。可惜，人打娘胎出来之后便无法回去，所以，人心中的某些“漏洞”永远无法修复。

人心中的这些漏洞——漏洞到底是什么？其一，指的是我们内心深处那些难以平复的伤害，难以愈合的伤疤，难以释怀的往事；其二，指的是我们性格中的一些弱点。这些伤害和弱点盘踞在我们心中不肯离去，在某个时刻，

勾起我们的回忆，激起我们的情绪，引起我们的伤感——莫名其妙的伤感就是这么来的。当你无法理解自己或身边人莫名其妙地伤感时，其实是不知道在自己或他人心中有一个难以修复的漏洞。

叶彤早上醒来，呆呆地看着窗外。天阴沉沉的，她走到窗边，轻轻打开窗户，一股冷风“嗖”地蹿了进来。她不禁打了个寒战，连忙关上了窗户，又坐回被窝里。就这么一会儿，手脚已经冰凉，她用双臂紧紧地抱着自己，就好像此刻有人抱着她一样。但是，抱得愈紧，她却感到愈发冷了起来，心中一种难言的伤感迅速包围了她。

她不由自主在心中唱起了那首歌：“每个人的心中都有一幅幸福的地图，无论如何我都一定要回到你身旁。我要爱就直奔你方向，我要梦想抱你个满怀，无论路上遇到多少荆棘和障碍，我都不怕。我存在就为了你的爱，你已经都活在我心海。每一天睁开眼，看你和阳光都在，那就是我要的未来……”

可是，唱到这里，她却停住了，“阳光不在，你也不在，未来还在吗？”伤感开始在她心中蔓延开来……

多久了，她不曾唱过这首歌；多久了，她不曾想起他；多久了，她不曾想过去、现在和未来……她把冰凉的双手移到被窝里，环抱住膝盖。多久了，不曾有温热的相拥。她知道，他已离去，属于她的只有阴沉的天气和空荡的屋子。

她以为，她早已忘记，可伤感还是在这个早晨莫名其妙地拜访。脑中浮现出他灿烂的笑容，以及他轻柔的歌声：“每一天睁开眼，看你和阳光都在，就是我想要的未来……”叶彤的嘴角露出了丝丝微笑。可是，紧接着，他刺耳的“够了，我们分手吧”的喊叫声以及重重的摔门声在她耳边响起来……

叶彤的心中仿佛被什么扎了一下一样，她闭上眼睛，两行液体流到了她的嘴角，咸咸的……

如叶彤一样，每个人心中都有一些难以释怀的往事，我们以为自己已经忘记了，但它却在某个时候不经意地浮上心头，令我们莫名其妙地伤感，这才发现，伤害还隐藏在内心的最深处。就像伤口已经愈合，疤痕还在，遇到了某种外力，碰到了伤口，依然疼痛。

这些伤害成了我们心中难以修复的漏洞，但是，这还不是我们心中最大的 Bug，毕竟，伤害属于过去，引起的伤感还是小的、短暂的。而我们性格中的弱点才是我们心中最大的漏洞，而且正是这些弱点才导致我们受到了某些人、事、物的伤害，并且有可能在将来继续给我们带来伤害，引起我们的伤感。

说到我们性格中的弱点，很多人都觉得这一定是我们性格中的缺点。不全是！有时，性格中的优点也可以成为我们性格中的漏洞。

例如一个人单纯、善良、重情，这些都是优点，但某些人或事就会有意识或无意地利用我们身上的这些优点来伤害我们。比如有的人结束了一段感情，就如拍拍身上的灰尘一样，把过去的那段感情像弹灰尘一样“弹”掉了。而某些重情的人爱也不容易，忘也不容易，因此总是会在某些时刻莫名其妙、不由自主地伤感起来。所以，重情就成了你的漏洞。

但是，缺点更容易成为我们心中的漏洞，例如林黛玉敏感、多疑、情绪化，生活中一点点的细微波动都会引起她的伤感。敏感、多疑、情绪化这些缺点就成了她性格中的漏洞。为什么林黛玉会这么容易伤感？为什么林黛玉的性格在他人看来这么怪？正是因为林黛玉心里有一些难以修复的漏洞。

这些漏洞为什么这么难以修复呢？因为这些漏洞是骨子里的，是与生俱



来的。就算我们明明知道心中有这些漏洞，却无法避免这些漏洞给我们带来的伤害。就像很多时候，我们明明知道这样做会更好，但在遇到事情时还会犯同样的错。我们常说“如果”，但如果让你回到“如果”，你还会选择同样的路，因为这是由你心中的漏洞决定的。

每个人心中那些难以平复的伤害，那些难以释怀的往事，那些性格中的弱点，构成了我们心中永远难以修复的漏洞，这些漏洞就是我们心中的漏洞，而伤感就如病毒，就如木马，时不时侵入我们心中，让我们防不胜防，莫名其妙地伤感起来。

那么，对这些难以修复的漏洞，我们应该怎么办呢？不予理睬吗？那漏洞就会越来越大，将来引起的伤害和伤感将会无以复加。所以，即使漏洞难以修复，我们仍然不能坐以待毙，而是应该想办法将漏洞引起的伤害和伤感降到最低。该如何做呢？

### 1. 预知漏洞，预估结果

漏洞的可怕之处并不仅仅在于它的难以修复，而在于好多人有漏洞却并不自知，因此才会因漏洞而受到伤害，才会莫名其妙受到伤感的侵袭。因此，要了解自己，知道自己内心有什么样的漏洞，以及这样的漏洞可能会给自己带来什么样的伤害和伤感，那么，当伤害真的来临时，因为提前有了心理准备，因而不至于让伤感淹没了自己。

### 2. 让漏洞变得越来越小

漏洞难以彻底修复，但在我们有意识的克服之下，它还是可以变小的。例如你的漏洞是敏感、多疑、患得患失，那么请时不时地提醒自己：“别这么敏感，别这么患得患失，也许什么事儿都没有。”在你有意识的控制之下，你心中的漏洞或许就没那么大了，由此带来的伤感也就没那么严重了。