

世界上 所有的烦恼， 都是自找的

摆脱负面情绪的8个思考习惯

李默然
著

献给在自我中迷茫
在生活中孤独无助的你

学 会 用 最 好 的 心 态 去 面 对 当 下 的 生 活

8种情绪
练习法帮你找回
最原始的
自己



ALL

THE TROUBLES IN
THE WORLD ARE ASKED FOR IT

民主与建设出版社

世界上 所有的烦恼， 都是自找的

摆脱负面情绪的8个思考习惯

李默然
著

ALL

THE TROUBLES IN
THE WORLD ARE ASKED FOR IT

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上所有的烦恼, 都是自找的 / 李默然著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5139-0663-0

I. ①世… II. ①李… 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111820号

出版人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 嫁衣工舍

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100028

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本: 32

印 张: 7.5

书 号: ISBN 978-7-5139-0663-0

定 价: 32.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序

改变负面的思考习惯

你是否经常因一些琐事而烦心？

你是否偶尔会控制不住自己发脾气？

你是否在工作中受到同事闲言碎语的“旁敲侧击”？

有时候你是否会忍不住和他们争辩一番？

.....

正确地调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误地表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。

的确，让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑。让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵，没有谁的心情永远轻松愉快。战胜自我，控制情绪，从“心”开始。

“无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。”情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城，说情绪可以决定命运一点也不为过，因此如何管理好自己的情绪，学会疏导和激发情绪，学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，则是我们人生必须学习的一课。

为了帮助读者早日摆脱负面的情绪控制，本书通过8种正面的思考习惯，用浅显易懂的案例向大家阐述思考习惯的重要性。

生活本来就不是一帆风顺的，我们每个人都会遇到这样或那样的困境与不安，有时候难免会陷入自己负面的情绪中来。

当我们的生活遭遇到一些重大的挫折与困境时，最重要的就是尽快摆脱负面的思考。而思考习惯的差异，将决定你能不能摆脱负面的情绪，获得真正的自信。

希望这本书可以帮到更多的朋友改变负面思考的习惯，学会调适自己的情绪。不管是工作，还是学业上遇到困难，都不要失去信心，衷心希望大家都能从这本书中获得新的启发。

目录

CONTENTS

第 1 个习惯

倾听内心的声音，坦然接受真实的自己

放心，你永远不会让全世界都满意，也没有必要让全世界都满意你。

你一定要相信，你是最好的自己。

只要你是最好的，世界上美好的事物就会自动向你靠拢。

懂得爱，才能真正容纳自我 003

人生没有所谓“完美” 007

要相信，你是最好的自己 011

以自己的方式生活 014

每个人都无权轻视自己 017

保持一种健康向上的心态 020

第2个习惯

给自己一个希望，让生活少点烦恼

每个人，都需要有一个心灵的空间，去反思自己。

在这个空间里，学会遗忘，可以让你感受到，自己的空间清
澈了许多。

沉淀下来的，是我们对生活智慧的领悟。

烦恼都是自找的 027

试着给自己一个希望 030

凡事往好的方面想 034

忘记痛苦，学会遗忘 038

用宽容和爱化解仇恨 041

为自己种一棵烦恼树 045

第 3 个习惯

克服不满的情绪，停止抱怨

生命中，有许多东西是不可以强求的。

那些，刻意强求的某些东西，或许我们终生都得不到。

不曾期待的灿烂，往往会在我们的淡泊从容中，不期而至。

摆脱心中无名的绳结 053

生活中，很多事无法强求 055

做自己情绪的调节师 058

学会顺其自然 061

工作中不要总抱怨 065

改变自己，领悟快乐 070

第4个习惯

充实自己，让空虚、郁闷一扫而光

无论，你对生活多么不满，一定要有的人生目标，和自己的爱好，
充实自己的精神粮仓。

因为，它能使你看清人生的使命，并且帮你找到心灵家园。

充实自己，不断进取 079

小爱好，成就幸福人生 083

学习让人生更美好 086

阅读，丰富人生 089

用艺术充实自己 093

第 5 个习惯

保持一颗平和心，奇迹总会出现的

我们，不仅要有一颗平和心，去面对挫折和失意，也要以平和心面对成功，面对顺境和得意。

不管自己的人生，处于怎样的状态，都要始终以一种平和心，走好自己的人生路。

别把责任推给命运 103

绝境中也要抱有希望 107

保持一颗平和的心 111

奇迹总会出现的 116

在逆境中选择微笑 119

在最短的时间内扭转败局 123

学会宽容，海阔天空 127

第6个习惯

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由

学会了放下，才能够拥有一份成熟。

一个人在成长过程中，会慢慢地发现，自己必须放弃越来越多的东西。

在不断的放下中，人才会变得更加沉稳豁达。

留住你身边的幸福 135

快乐就是活在当下 138

去除禁闭心灵的枷锁 142

丢掉贪婪的包袱 146

放下也是一种选择 149

学会见好就收 152

放下就是快乐 155

适可而止是一种人生经验 158

第7个习惯

换个角度看世界，学会转变思路

换个角度看世界，世界真的会不同。

我们不可能改变，那些不可避免的事实，可是，我们可以改变自己。

积极的心态可以促使我们，在面对矛盾和困难的时候，学会平和地对待。

善待那些稀奇古怪的想法 167

突破常规，创作联想 170

善于发现自己的长处 174

要适应无法避免的事实 178

培养你的开创性思维 182

换个角度看世界 186

管理好自己的思想 190

第 8 个习惯

再忙也要释放自己，别让自己背负太多压力

生活中，有许多不快乐与抱怨。

感到人生不顺的时候，应该让自己明智一点，不要用“高标准”去为难自己。

卸掉自己背负的沉重包袱，不再折磨自己。

压力是不可避免的 201

抛弃不属于自己压力 204

放慢一下，轻松休息一下 207

让自己背负合适的压力 211

尝试减少工作 215

让悠闲来缓解压力 218

在大自然中“放逐”自己 221

第 1 个习惯

倾听内心的声音，坦然接受真实的自己



放心，
你永远不会让全世界都满意，
也没有必要让全世界都满意你。

你一定要相信，
你是最好的自己。

只要你是最好的，
世界上美好的事物就会自动向你靠拢。

懂得爱，才能真正容纳自我

真正做自己，说起来容易做起来难。因为，人们总是不自觉地羡慕别人，从而失去了自我，迷失了方向。

“你为什么整天都趴在窝里不出来呢？”快乐的小松鼠站在刺猬的洞口呼唤它矜持的邻居。

“因为我害怕看到别人！”里面传来小刺猬细微的声音。

“那有什么好怕的，它们都很友好，而且都希望和你成为朋友！”松鼠劝慰说。

“我知道，但是我长得很难看……而且长满了刺……你们会不喜欢我的！”刺猬不好意思地犹豫着说。

“那不正好吗？你的刺可以保护我们，再说朋友之间还是需要有点距离的，这是你的优点啊！”小松鼠兴奋地叫道。

“可我没有你那么能说会道，我能和别人聊点什么呢？”刺猬探出头，羞得满面通红。

“你的口才也很好啊，看你为自己找起借口来多能说！”松鼠开玩笑地说，“随便说什么都行，我们俱乐部的朋友都是随便聊的，在那里你还可以享受蜂蜜，说不定大家还会推选你去保卫部任职呢！”

最后，小刺猬快乐地跟大家成了好朋友。

喜欢自己，热爱自己，相信自己。在造物主眼中，每一个人都是一个奇迹，但是要想让这个奇迹得到别人的认可，就必须勇于尝试，敢于挑战自己。

这是一场与生命相遇的演讲。她站在台上，不时地挥舞着她的双手；仰着头，脖子伸得很长，她的嘴张着，眼睛眯成一条线，诡谲地看着台下的学生；偶然她口中也会咿咿唔唔的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要对方猜中并说出她的想法，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

她就是黄美廉，一位自小就患脑性麻痹症的病人。脑性麻痹症夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声说话的能力。她的成长之路充满了血与泪。然而，这些外在的痛苦并没击垮她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了美国加