

唤醒积极情绪的心理指南
焦虑、抓狂、压力、失落……帮你全部清除!

负面情绪全扫光!

微心理

Twitter Psychology

1分钟，掌控心情的情绪微心理

心情决定事情，那么如何改变心情呢?

让你获得幸福快乐的方法，逆转所有坏情绪!

苏拉◎主编

- ★ 你不快乐、不幸福的原因在哪里?
- ★ 如何从迷茫与失落中走出，获取正能量?
- ★ 一次1分钟，改变你的心情，让情绪帮你成功!



10大情绪心理
180余个微心理主题
每天处在最佳的情绪状态中!

就在今天，和坏情绪说一声拜拜
好情绪是引导出来的，
坏情绪是可以丢掉的。
身处逆境，改变心境，
让你每天都有好心情。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

微心理

1分钟，掌控心情的情绪微心理



苏拉 主编

常州大学图书馆藏书章

常州大学图书馆藏书章

常州大学图书馆藏书章

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

1分钟，掌控心情的情绪微心理 / 苏拉主编. —北京：电子工业出版社，2013.8
（微心理）

ISBN 978-7-121-20901-7

I. ①1… II. ①苏… III. ①情绪—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第145987号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：12.5 字数：190千字

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序 让你掌控自己的心理学

无论你是意气风发的青少年，还是即将为人母的准妈妈；无论你是刚踏入职场的“菜鸟”，还是职场的精英；无论你是贫穷，还是富有；无论你是单身，还是早已步入婚姻殿堂的人……只要作为一个人，情绪就时刻伴随着你。生活中，你被情绪的气流一会儿吹到幸福的半球，一会儿吹到痛苦的半球。在幸福半球里，有兴奋、有喜悦、有快乐……在痛苦半球里，则是恐惧、嫉妒、罪疚……你是不是很希望能时时刻刻生活在幸福半球？你是不是希望自己可以拥有对情绪的掌控力？

我可以肯定地告诉你，你可以。

掌控情绪，密码在“心”。事情本身是中性的，并没有好坏之分。同样的事情，不同的人之所以有不同的情绪反应，是因为他们的“心态”不同；即使是同样的事情，同一个人在不同的时间也会出现不同的情绪反应，这是因为他的“心境”不同。柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”佛家也有“境由心造，情由心生”之说，可见，心态、心境对情绪的影响之大。只要你调节好心态，情绪自然会随之好转。

当你沉溺于过去的失败中，为过去悔恨，埋怨指责、怨天尤人时；当你抱怨生活的平淡，命运的不公时；当你讨厌工作的单调乏味，受不了整日的劳碌时；当你疲于奔命，穷于应付，背负沉重的压力时；当你羡慕别人，黯然神伤时，你可以转换心态，这样去想：唯有经过磨炼的生命，才能累积出坚强的生命力，也唯有历经风风雨雨的人，才知道生命的难得与珍贵；勇敢地去面对逆境，才能品尝与命运搏击的快乐！竭诚竭志地投入工作，就可以使最乏味的工作充满乐趣；主动去调节情绪，就能保持精神愉快；做好选择与放弃，就能够享受人生的轻松与愉悦；悦纳自我，原来自己也那么优秀！

生活是一面镜子，学会用微笑面对生活，生活就会还以微笑。使用正向思考的力量，激发和维持积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良情绪产生的影响，你会发现，人生是如此美好，自己是如此幸福！

感谢为本书提供素材的肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

本书使用说明

1. 184个情绪微心理主题

本书的每一页均重点呈现一个情绪微心理主题。全书共有184个核心主题，涵盖愤怒、悲伤、纠结、淡定等10大板块，涉及生活的方方面面。

2. 5条情绪心理细节

在每一个主题下面，列举了5条情绪心理的相关细节，简洁明了，并且每个细节都提炼出关键点，更进一步对情绪特征或心理因素进行了概括揭示。

3. 超实用的心理解释

我们的心理专家对不少情绪心理细节都给出了心理学解释，这些解释可以帮助你更好地理解行为背后的动机。

4. 超快捷的结构设置

每种情绪微心理都用微博的形式表达出来，新颖有趣，读起来毫不费力，可以让你在1分钟之内把握一种情绪微心理。

5. 值得借鉴的微案例、微典故

在本书中，我们的心理专家还为你选择了一些实用的情绪心理案例或典故，这些案例或典故具有一定的借鉴性，并且十分有趣，可以让你在轻松阅读的过程中学到掌控心情的秘笈！

Part1

最不能忽视的情绪心理

- 001 揭开情绪的神秘面纱 / 12
- 002 情绪“投影”影响判断 / 14
- 003 情绪决定做事的成败 / 16
- 004 情绪影响心理认知 / 18
- 005 情绪决定命运 / 20
- 006 好情绪创造好生活 / 22
- 007 忧愁是健康的慢性杀手 / 24
- 008 心理焦虑的来龙去脉 / 26
- 009 不可忽视员工的情绪 / 28
- 010 好情绪带来最佳竞技状态 / 30
- 011 坏情绪容易遭遇失败 / 32
- 012 好情绪是力量之源 / 34
- 013 不做情绪的奴隶 / 36
- 014 控制情绪，解放心情 / 38
- 015 情绪也需经常锻炼 / 40
- 016 愤怒与冲动的惩罚 / 42
- 017 冷静处理挫败感 / 44
- 018 建设性地对待内疚 / 46

Part2

“戒”掉坏心情，你能做到

- 019 别被坏心情打败 / 50
- 020 观察自己坏情绪的规律 / 52
- 021 找出心情糟糕的源头 / 54
- 022 适当直接表达坏情绪 / 56
- 023 寻找合适的生活节奏 / 58

-
- 024 学会给自己的心情放假 / 60
 - 025 转换立场, 转换心情 / 62
 - 026 改变注意力的分配 / 64
 - 027 自我暗示的积极运用 / 66
 - 028 培养快乐的小习惯 / 68
 - 029 从运动中释放坏情绪 / 70
 - 030 投资情绪, 回报快乐 / 72
 - 031 不要让别人的情绪污染了自己 / 74
 - 032 交换心情的力量 / 76
 - 033 适当发泄压抑情绪 / 78
 - 034 摆脱疲劳情绪 / 80
 - 035 驱散恐惧, 直面内心 / 82

Part3

愤怒是一种来自地狱的火

- 036 怒气冲天, 生病伤身 (一) / 86
- 037 怒气冲天, 生病伤身 (二) / 88
- 038 生气浪费你的精力 / 90
- 039 胸中怒火中烧, 恰中别人圈套 / 92
- 040 不要高估身体的储“气”容积 / 94
- 041 闷气比暴怒破坏性更大 / 96
- 042 人比人, 气死人 / 98
- 043 生气影响人际关系 / 100
- 044 愤怒影响决策 / 102
- 045 掌控自己的情绪, 不要再“踢那只猫” / 104
- 046 避免愤怒控制你 / 106
- 047 冲动是魔鬼 / 108
- 048 生气是拿别人的错误惩罚自己 / 110

-
- 049 愤怒的人总会打败自己 / 112
050 恼羞成怒失良缘 / 114
051 耳不听心不烦 / 116
052 替别人想想，就不容易生气 / 118
053 把别人对你的误解一挥而去 / 120

Part4

淡定的人生最容易快乐

- 054 欲望是没有尽头的海水 / 124
055 万事随缘，随遇而安 / 126
056 看淡那些不公平，心开了，路就开 / 128
057 得意不要忘形 / 130
058 失意不能消沉 / 132
059 得失心太重，就会不幸福 / 134
060 挫折来过，简化它的“后遗症” / 136
061 懂得愉悦地去接纳自己 / 138
062 越心急，越做不成事 / 140
063 倘若生活欺骗了你，也要平和面对 / 142
064 如果你有一个柠檬，那就做柠檬汁 / 144
065 花开的胜景需要等待 / 146
066 让骚动的心，渐渐平静 / 148
067 世间纷扰，一笑而过 / 150
068 那抹人淡如菊的色彩 / 152
069 宠辱不惊，去留无意 / 154
070 谦虚低调，不在他人面前逞英雄 / 156
071 豁达一些，不斤斤计较 / 158
072 告别浮躁，静心做事 / 160
073 学会淡定，找到成功的方法 / 162

Part5

接受现实，远离不满的情绪

- 074 接受现实的残缺 / 166

-
- 075 平静豁达地接受各种现实 / 168
076 对生活说“是” / 170
077 对生活负责 / 172
078 接受既定事实，不要每天用“如果”榨汁 / 174
079 生活是不公平的，你要去适应它 / 176
080 勇于承受生命之重 / 178
081 部分人满意就够了 / 180
082 期待不能代替现实 / 182
083 以积极的态度去面对现实 / 184
084 如果环境无法改变，那就学会改变自己 / 186
085 如果事实无法改变，那就学会控制反应 / 188
086 像接受成功一样去接受失败 / 190
087 你所拥有的，就是让你幸福的 / 192
088 心向阳光，品味平淡中的快乐 / 194
089 可望而不可及时，请学会自我安慰 / 196

Part6

肯定自己，使用正向思考的力量

- 090 树立信心，你能迎来转机 / 200
091 让你的劣势助你成功 / 202
092 找到你最合适的位置——德尼摩定律 / 204
093 跟在众人后面，你永远走不到前面 / 206
094 欣赏优点，着眼优点——杜拉克原则 / 208
095 走自己的路，随便别人去说 / 210
096 工作中的你最快乐 / 212
097 乐观决定成败 / 214
098 自信，成功的保障，快乐的源头 / 216
099 热情与希望是情绪的极好兴奋剂 / 218

-
- 100 悦己，当回臭美大辣椒 / 220
 - 101 学会赞美自己，开启快乐之门 / 222
 - 102 折磨你的人，是帮你走向强大的朋友 / 224
 - 103 在怀疑面前肯定自己 / 226
 - 104 勇于接受挑战 / 228
 - 105 你身上肯定有这种潜能 / 230
 - 106 找到并坚守你的信念 / 232
 - 107 和自己比才有意义 / 234
 - 108 呵护你的激情 / 236

Part 7

让你纠结的，往往是自己的心理

- 109 别陷进自己编织的情绪陷阱里 / 240
- 110 将郁闷的事情及心情一起留在过去 / 242
- 111 别跟自己过不去 / 244
- 112 强迫自己是一种无休止的病 / 246
- 113 不需听到的声音，又何必听得太仔细 / 248
- 114 抛弃对“最好”的奢望 / 250
- 115 执着太过，就是一种错 / 252
- 116 原谅自己，就等于给幸福留下机会 / 254
- 117 关于人生的决断，并非只有“对与错” / 256
- 118 人生的无趣并不是因为拥有的太少，而是在意的太多 / 258
- 119 不放过你的，是你的思想 / 260
- 120 人生应该有追求，但绝不能强求 / 262
- 121 人们最难做出的决定，是松开自己的双手 / 264
- 122 希望各个方面都成功的人，常常劳而无功 / 266
- 123 记住该记住的，忘记该忘记的 / 268
- 124 事情没有你想象的那么可怕 / 270
- 125 不要浪费时间去“证明自己” / 272
- 126 放下顾虑，保持前进的步伐 / 274
- 127 选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的 / 276

Part8

远离悲伤的情绪，做最好的自己

- 128 不要拿别人的标准来衡量自己 / 280
- 129 如果你尽力而为，失败并不可耻 / 282
- 130 从悲伤中找到出路 / 284
- 131 从失去亲人的悲伤中走出来（一） / 286
- 132 从失去亲人的悲伤中走出来（二） / 288
- 133 从失去亲人的悲伤中走出来（三） / 290
- 134 失恋了，如何找回自己的天空（一） / 292
- 135 失恋了，如何找回自己的天空（二） / 294
- 136 失恋了，如何找回自己的天空（三） / 296
- 137 放下行囊中的悲伤（一） / 298
- 138 放下行囊中的悲伤（二） / 300
- 139 不要沉浸在悲伤中 / 302
- 140 每处伤疤都代表着成长 / 304
- 141 不要为贫穷而哭泣，再多的眼泪也无法换得一粒珍珠 / 306
- 142 千万别为打翻的牛奶哭泣 / 308
- 143 要哭就哭，不必装模作样 / 310
- 144 只要活着，总有希望 / 312
- 145 最糟，也不过是从头再来 / 314
- 146 千万不要倒在黎明前的黑暗中 / 316

Part9

情绪排排毒，一身都轻松

- 147 为情绪垃圾找个“出口” / 320
- 148 像给身体排毒一样排除烦恼 / 322
- 149 演奏舒缓曲风，远离紧张情绪 / 324
- 150 疏泄压力，远离慢性自杀 / 326
- 151 用倾诉给你的心灵做spa / 328

-
- 152 假装好心情，赶走坏情绪 / 330
153 用平常心打败焦虑 / 332
154 选好你的出气筒 / 334
155 感到郁闷你就喊 / 336
156 放下贪婪，心中才能安静 / 338
157 放下嫉妒，使自己心境愉快 / 340
158 放下自私，让别人走进自己的天地 / 342
159 放下急躁，品味生活的细节 / 344
160 放下自卑，让自信照亮人生 / 346
161 放下猜疑，给自己“开天窗” / 348
162 放下压力，多听听音乐 / 350
163 舍弃患得患失的紧张，让心情轻松起来 / 352
164 原谅别人的同时，其实是在解放自己的心 / 354
165 摆脱无聊，享受生活的充实快乐 / 356

Part10

快乐和幸福由你的心决定

- 166 心力交瘁，病毒最喜欢的环境 / 360
167 心态好坏，自己决定 / 362
168 输什么，也不能输了好心情 / 364
169 苦日子也要过甜 / 366
170 没有不快乐的生活，只有不肯快乐的心 / 368
171 用开朗的心情替换抑郁的神经 / 370
172 一念之间天地宽 / 372
173 心情愉快的程度，取决于我们看世界的角度 / 374
174 手握快乐遥控器，微笑面对你自己 / 376
175 用“酸葡萄”效应，冲淡内心的欲望 / 378
176 强化既得利益，摆脱未得苦恼 / 380
177 告别悲观，迎接生活的暖阳 / 382
178 停止抱怨，用心赞美生活 / 384
179 珍惜小满足，你会变得从容 / 386
180 让自己时刻微笑，就是让自己时刻好运 / 388
181 生活陷入黑暗之时，你要内心充满阳光 / 390
182 生活不是一场赛跑 / 392
183 受苦的人也能把痛苦消灭 / 394
184 千万不要预支明天的不幸 / 396

序 让你掌控自己的心理学

无论你是意气风发的青少年，还是即将为人母的准妈妈；无论你是刚踏入职场的“菜鸟”，还是职场的精英；无论你是贫穷，还是富有；无论你是单身，还是早已步入婚姻殿堂的人……只要作为一个人，情绪就时刻伴随着你。生活中，你被情绪的气流一会儿吹到幸福的半球，一会儿吹到痛苦的半球。在幸福半球里，有兴奋、有喜悦、有快乐……在痛苦半球里，则是恐惧、嫉妒、罪疚……你是不是很希望能时时刻刻生活在幸福半球？你是不是希望自己可以拥有对情绪的掌控力？

我可以肯定地告诉你，你可以。

掌控情绪，密码在“心”。事情本身是中性的，并没有好坏之分。同样的事情，不同的人之所以有不同的情绪反应，是因为他们的“心态”不同；即使是同样的事情，同一个人在不同的时间也会出现不同的情绪反应，这是因为他的“心境”不同。柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”佛家也有“境由心造，情由心生”之说，可见，心态、心境对情绪的影响之大。只要你调节好心态，情绪自然会随之好转。

当你沉溺于过去的失败中，为过去悔恨，埋怨指责、怨天尤人时；当你抱怨生活的平淡，命运的不公时；当你讨厌工作的单调乏味，受不了整日的劳碌时；当你疲于奔命，穷于应付，背负沉重的压力时；当你羡慕别人，黯然神伤时，你可以转换心态，这样去想：唯有经过磨炼的生命，才能累积出坚强的生命力，也唯有历经风风雨雨的人，才知道生命的难得与珍贵；勇敢地去面对逆境，才能品尝与命运搏击的快乐！竭诚竭志地投入工作，就可以使最乏味的工作充满乐趣；主动去调节情绪，就能保持精神愉快；做好选择与放弃，就能够享受人生的轻松与愉悦；悦纳自我，原来自己也那么优秀！

生活是一面镜子，学会用微笑面对生活，生活就会还以微笑。使用正向思考的力量，激发和维持积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良情绪产生的影响，你会发现，人生是如此美好，自己是如此幸福！

感谢为本书提供素材的肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

本书使用说明

1. 184个情绪微心理主题

本书的每一页均重点呈现一个情绪微心理主题。全书共有184个核心主题，涵盖愤怒、悲伤、纠结、淡定等10大板块，涉及生活的方方面面。

2. 5条情绪心理细节

在每一个主题下面，列举了5条情绪心理的相关细节，简洁明了，并且每个细节都提炼出关键点，更进一步对情绪特征或心理因素进行了概括揭示。

3. 超实用的心理解释

我们的心理专家对不少情绪心理细节都给出了心理学解释，这些解释可以帮助你更好地理解行为背后的动机。

4. 超快捷的结构设置

每种情绪微心理都用微博的形式表达出来，新颖有趣，读起来毫不费力，可以让你在1分钟之内把握一种情绪微心理。

5. 值得借鉴的微案例、微典故

在本书中，我们的心理专家还为你选择了一些实用的情绪心理案例或典故，这些案例或典故具有一定的借鉴性，并且十分有趣，可以让你在轻松阅读的过程中学到掌控心情的秘笈！

Part1

最不能忽视的情绪心理

- 001 揭开情绪的神秘面纱 / 12
- 002 情绪“投影”影响判断 / 14
- 003 情绪决定做事的成败 / 16
- 004 情绪影响心理认知 / 18
- 005 情绪决定命运 / 20
- 006 好情绪创造好生活 / 22
- 007 忧愁是健康的慢性杀手 / 24
- 008 心理焦虑的来龙去脉 / 26
- 009 不可忽视员工的情绪 / 28
- 010 好情绪带来最佳竞技状态 / 30
- 011 坏情绪容易遭遇失败 / 32
- 012 好情绪是力量之源 / 34
- 013 不做情绪的奴隶 / 36
- 014 控制情绪，解放心情 / 38
- 015 情绪也需经常锻炼 / 40
- 016 愤怒与冲动的惩罚 / 42
- 017 冷静处理挫败感 / 44
- 018 建设性地对待内疚 / 46

Part2

“戒”掉坏心情，你能做到

- 019 别被坏心情打败 / 50
- 020 观察自己坏情绪的规律 / 52
- 021 找出心情糟糕的源头 / 54
- 022 适当直接表达坏情绪 / 56
- 023 寻找合适的生活节奏 / 58

-
- 024 学会给自己的心情放假 / 60
 - 025 转换立场, 转换心情 / 62
 - 026 改变注意力的分配 / 64
 - 027 自我暗示的积极运用 / 66
 - 028 培养快乐的小习惯 / 68
 - 029 从运动中释放坏情绪 / 70
 - 030 投资情绪, 回报快乐 / 72
 - 031 不要让别人的情绪污染了自己 / 74
 - 032 交换心情的力量 / 76
 - 033 适当发泄压抑情绪 / 78
 - 034 摆脱疲劳情绪 / 80
 - 035 驱散恐惧, 直面内心 / 82

Part3

愤怒是一种来自地狱的火

- 036 怒气冲天, 生病伤身 (一) / 86
- 037 怒气冲天, 生病伤身 (二) / 88
- 038 生气浪费你的精力 / 90
- 039 胸中怒火中烧, 恰中别人圈套 / 92
- 040 不要高估身体的储“气”容积 / 94
- 041 闷气比暴怒破坏性更大 / 96
- 042 人比人, 气死人 / 98
- 043 生气影响人际关系 / 100
- 044 愤怒影响决策 / 102
- 045 掌控自己的情绪, 不要再“踢那只猫” / 104
- 046 避免愤怒控制你 / 106
- 047 冲动是魔鬼 / 108
- 048 生气是拿别人的错误惩罚自己 / 110

- 049 愤怒的人总会打败自己 / 112
050 恼羞成怒失良缘 / 114
051 耳不听心不烦 / 116
052 替别人想想，就不容易生气 / 118
053 把别人对你的误解一挥而去 / 120

Part4

淡定的人生最容易快乐

- 054 欲望是没有尽头的海水 / 124
055 万事随缘，随遇而安 / 126
056 看淡那些不公平，心开了，路就开 / 128
057 得意不要忘形 / 130
058 失意不能消沉 / 132
059 得失心太重，就会不幸福 / 134
060 挫折来过，简化它的“后遗症” / 136
061 懂得愉悦地去接纳自己 / 138
062 越心急，越做不成事 / 140
063 倘若生活欺骗了你，也要平和面对 / 142
064 如果你有一个柠檬，那就做柠檬汁 / 144
065 花开的胜景需要等待 / 146
066 让骚动的心，渐渐平静 / 148
067 世间纷扰，一笑而过 / 150
068 那抹人淡如菊的色彩 / 152
069 宠辱不惊，去留无意 / 154
070 谦虚低调，不在他人面前逞英雄 / 156
071 豁达一些，不斤斤计较 / 158
072 告别浮躁，静心做事 / 160
073 学会淡定，找到成功的方法 / 162

Part5

接受现实，远离不满的情绪

- 074 接受现实的残缺 / 166