

最有效的情绪控制策略 最实用的心理调节术

你的情绪你做主

不抱怨 不生气 不失控

胡锋 © 编著

BU BAO YUAN BU SHENG QI BU SHI KONG

世界如此浮躁，你要内心强大
用强大的内心改变世界

我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇

使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事……

无数的事实均证实了这样一个道理

拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生

 中国事实出版社
CHINA FACTORIAL PUBLISHING HOUSE

你的情绪你做主

不抱怨
不生气
不失控

胡锋 © 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

不抱怨不生气不失控 / 胡锋著. -- 北京: 中国画报出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5146-0422-1

I. ①不… II. ①胡… 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(2012)第057011号

不抱怨不生气不失控

出版人: 田 辉

编 著 者: 胡 锋

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 制: 傅崇桂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16

版 次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0422-1

定 价: 28.00元

版权所有 翻版必究



Contents

目录

【不抱怨 篇】

第一章 别让抱怨摧毁了你的生活

| | |
|-----------------|----|
| 抱怨带给你的除了烦恼就是烦恼 | 4 |
| 抱怨是友情的致命伤 | 7 |
| 老板不需要整天抱怨的员工 | 9 |
| 爱情经不起抱怨的考验 | 12 |
| 优秀的人不抱怨，无能的人找借口 | 14 |

第二章 不断抱怨，你的人生怎么了

| | |
|-----------------|----|
| 人为什么总是爱抱怨？ | 17 |
| 爱抱怨的人常常会推卸责任 | 19 |
| 人生不需要太多的包袱 | 21 |
| 淡定是一种心态，抱怨是一种心病 | 23 |
| 把幸福握在自己手中 | 26 |



不抱怨 不生气 不失控

bubaoyuan bushengqi bushikong

第三章 停止抱怨，享受幸福的人生

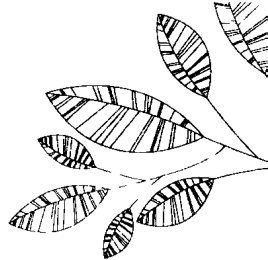
| | |
|---------------|----|
| 好心态是一生的财富 | 30 |
| 拒绝抱怨，就不会被别人看轻 | 33 |
| 心存善念，待人如己 | 37 |
| 不要预支明天的烦恼 | 40 |
| 换一个角度看世界 | 43 |
| 每一次忍让，都是一种造就 | 46 |

第四章 淡定的人生从不抱怨

| | |
|-----------------|----|
| 从抱怨到赞美的华丽转身 | 50 |
| 谦卑是人生的大智慧 | 51 |
| 审视自己，在反省中完善自我 | 53 |
| 凡事都往好处想 | 56 |
| 没有不快乐的人，只有不快乐的心 | 58 |
| 不抱怨，是成功的开始 | 60 |

第五章 积极的人生，行动远胜抱怨

| | |
|---------------|----|
| 一次行动胜过一千次抱怨 | 63 |
| 别对自己说“不可能” | 65 |
| 抱怨机遇，不如做自己的伯乐 | 67 |
| 要成就大事，先从小事做起 | 69 |
| 抱怨的人永远没有机会 | 72 |



【不生气 篇】

第一章 警惕！别让生气毁了你的生活

| | |
|------------------|----|
| 生气不是表现个性的途径 | 78 |
| 生气伤害的不只是心情 | 80 |
| 人生没有坦途，生气会让你不堪一击 | 82 |
| 人一辈子犯的错，80%是因为生气 | 84 |
| 没有人喜欢一点就着的“煤气罐” | 86 |

第二章 平衡心态，大气才能成大器

| | |
|---------------------|-----|
| 世上没有一片完美的叶子 | 89 |
| 大气的人才能成大器 | 91 |
| 做人，要拿得起放得下 | 93 |
| 对自己说“没什么”，豁达的人才受人欢迎 | 96 |
| 不要活在别人的看法里 | 99 |
| 吃亏是福的哲学 | 101 |
| 挫折是成功的华丽前奏 | 103 |

第三章 愚蠢的人生气，聪明的人争气

| | |
|-------------------|-----|
| 生气，是拿别人的错误惩罚自己 | 106 |
| 人不要总跟自己较劲儿 | 108 |
| 生气是愚蠢的体现，争气是聪明的做法 | 110 |
| 为小事生气太不值得 | 112 |
| 愚蠢的人总钻牛角尖儿 | 115 |
| 为别人的成功喝彩 | 118 |



不抱怨不生气不失控

bubaoyuan bushengqi bushikong

第四章. 踏过生气，迈向幸福

| | |
|----------------|-----|
| 别后悔，不为打翻的牛奶哭泣 | 121 |
| 别抑郁，生活中没有过不去的山 | 123 |
| 别嫉妒，除去心灵上的杂草 | 126 |
| 放轻松，成功在下一个转角处 | 128 |
| 学会忍，盛怒之下坏处多 | 131 |
| 预想一下发脾气的后果 | 133 |

第五章. 不生气的幸福活法

| | |
|-----------------|-----|
| 宽恕是心灵盛开的花朵 | 136 |
| 心宽，路就宽 | 138 |
| 让自己有一个积极的心态 | 141 |
| 暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容 | 145 |
| 适当收起自己的敏感 | 148 |
| 诱惑面前，保持一颗平常心 | 152 |
| 分享的人生才是快乐的人生 | 154 |



【不失控 篇】

第一章 情绪不失控，人生才不失控

| | |
|-----------------|-----|
| 揭开情绪的神秘面纱 | 160 |
| 一个平和的情绪，胜过一百个智慧 | 163 |
| 只有情绪健康了，身心才会健康 | 165 |
| 没有人会看重一个情绪失控的人 | 168 |
| 你不能改变天气，但可以改变心情 | 171 |
| 不失控，才能掌控人生 | 173 |

第二章 不迷失自我，才能走出情绪的陷阱

| | |
|----------------|-----|
| 与其愤怒，不如云淡风轻 | 176 |
| 消除偏激，才能体会生活的美好 | 178 |
| 抛弃虚荣，让心灵摆脱煎熬 | 180 |
| 正视悲观，走出心灵的黑洞 | 182 |
| 减少欲望，人生不再苦不堪言 | 184 |
| 走出死角，自卑是失败者的挽歌 | 186 |
| 认清自己，才不会迷失自己 | 190 |

第三章 学会解压，让阳光撒满心灵

| | |
|--------------|-----|
| “活得累”是你不懂得减压 | 193 |
| 学会放慢你的脚步 | 195 |
| 一口“吃”掉你的坏情绪 | 198 |
| 哭出你的情绪垃圾 | 201 |



| | |
|----------|-----|
| 找对你的出气筒 | 204 |
| 喊出你心中的郁闷 | 207 |

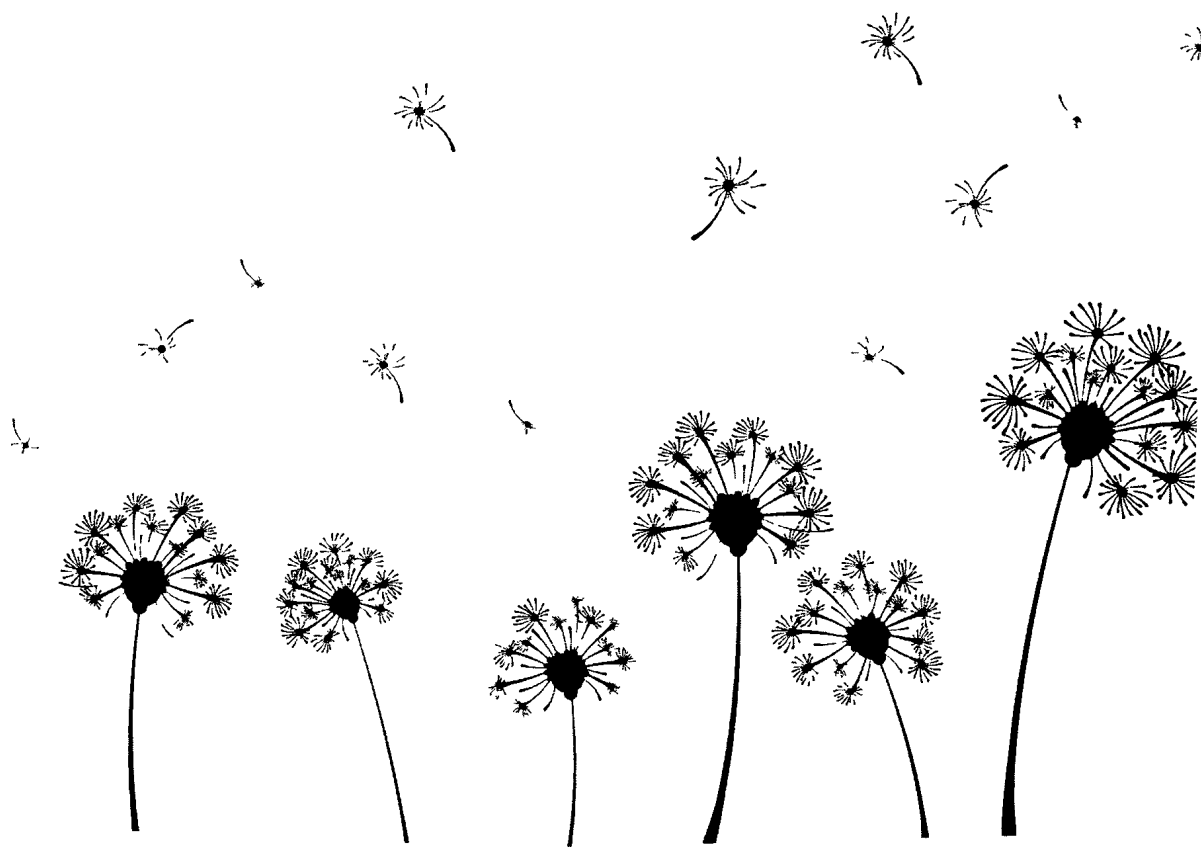
第四章 不做情绪的顺风草，收获心灵的安适

| | |
|--------------|-----|
| 留意愤怒的信号 | 210 |
| 深呼吸——坏情绪的急刹车 | 213 |
| 冷处理是一个好方法 | 216 |
| 用平常心打败焦虑 | 219 |
| 学会克制自己 | 223 |
| 与其愤怒，不如自嘲 | 226 |
| 转移注意力 | 228 |

第五章 不失控的生活——好情绪不请自来

| | |
|------------|-----|
| 患得患失，得不偿失 | 231 |
| 知足者常乐 | 235 |
| 生活中没有常胜将军 | 237 |
| 让感恩在生命中沉淀 | 240 |
| 任何时候都要看到希望 | 244 |

【不抱怨】篇



每天有太多抱怨的声音充斥在我们耳边，疾病、失业、离婚、薪水低……我们就像陷入了抱怨的泥潭无法自拔。在庸常生活的抱怨中，找不到灵魂的出路，囿于抱怨牢笼。我们只有走出抱怨，才能给自己一个完美的世界。

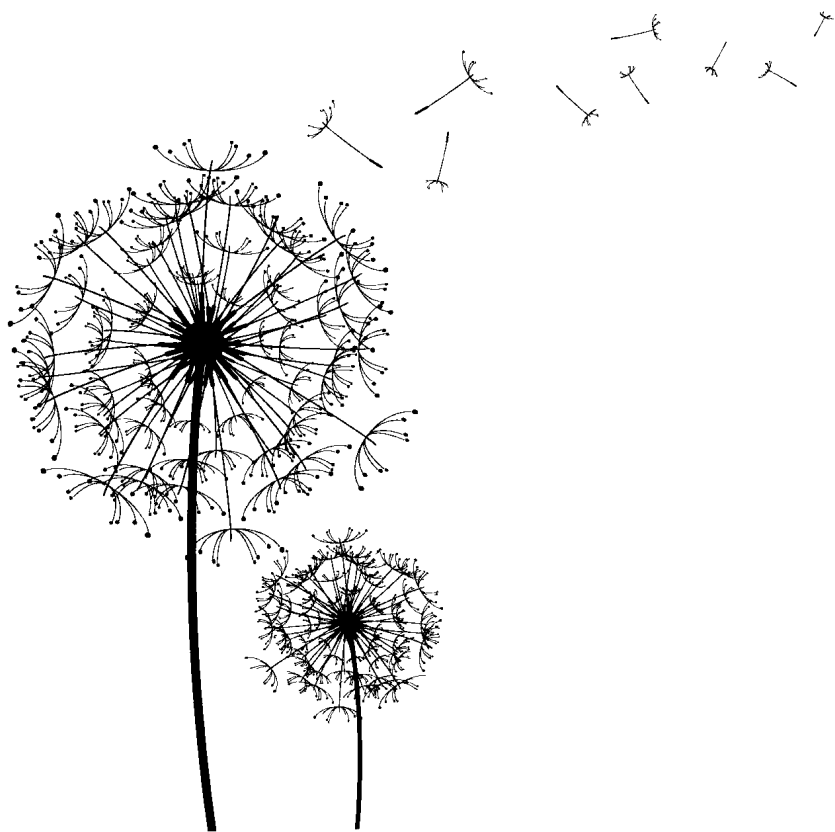
成功，因宽容和积极而充满机遇；失败，因抱怨和消极而困难重重。优秀的人，都是不抱怨的人。他们总是会把消极的想法从自己内心中扫除殆尽，让自己的内心充满阳光、充满希望。

你会发现，人们不但欣赏积极主动的人，还会对其充满敬佩。因为世界上少有这样的人，所以，世上也少有成功的人。

一句话，庸人是因为自己而平庸的，也是因为不断抱怨而平庸的。

【第一章】

别让抱怨毁了你的生活





抱怨带给你的除了烦恼就是烦恼

有时候，我们不能很好地集中精力去做一件事，很大程度上是因为我们不能让自己拥有一个好的心情。

你可能有过这样的经历，在你心情很好的时候碰到一个家伙，他见面就说今天的天气有多么的糟糕，他的生活多么暗淡无光。这个时候，你的大脑会不由自主地随着他的所言进行思考。

结果，你脑中的画面也可能是一幅幅不愉快的景象。你的心情也会因此变得莫名压抑。再下一次，你会尽量避开与这个家伙交流。

事实上，没有人愿意和一个喜欢抱怨的人做朋友。因为他从来就没有顺心的事，什么时候与他在一起，都会听到他在不停地抱怨。高兴的事他抛在了脑后，不顺心的事他总挂在嘴上。见到人就抱怨自己所谓的不如意，结果他把自己搞得很烦躁，同时把别人也搞得很不安，大家都对他避而远之。

但是，你仔细观察，会发现身边喜欢抱怨的人太多了。抱怨生活几乎成了一种乐趣，有时候甚至是一种宣泄。

跟朋友在一起时我们抱怨就开始了，而且脸拉得老长。有些朋友问发生了什么事，你说没事，这是假的，你更乐意倾吐你生活中所发生的一切不快的事情。然后你身边的人会受到影响，也开始抱怨“如果你认为那已经算糟糕了，那你听听我的糗事吧”，然后比赛抱怨的游戏开始变得激烈起来。

结果，一帮人都会对自己的生活感到悲伤、消沉、忧虑和绝望。这对他们以后的生活造成很大的不利影响。

抱怨是一种有害的情绪，又是人们最容易产生的情绪。抱怨为什么有害，是因为抱怨会让人产生消极的情绪，让人戴上有色眼镜看世界，抱怨会磨灭人的斗志，磨损人的动力。倾向于抱怨的人，总是会否认人存在的主观能动性，不能通过自我改造来适应世界和不断改造环境。他们容易认为环境因素是不可以改变的。倾向于抱怨的人总是会否认外界存在的有利因素，因为抱怨自动把有利的方面都屏蔽了，抱怨会让自我陷入自怨自艾中，掉入泥潭而最终伤人伤己。

如果你想抱怨，那么，生活中的一切都能够成为你抱怨的对象，如果你不抱怨，生活中的一切就都会变得美好。一味地抱怨不但于事无补，反而还会使事情变得更糟。

在《古兰经》中，有一个故事。一位大师经过几十年的修炼，终于练就一身“移山大法”。有一天，他宣布：明天早上我要当众表演“移山大法”，把广场对面的那座大山移过来。

消息像长了翅膀一样四处传开。果然，第二天一早，黑压压的人群开始聚集在广场上，等待观看大师的表演。时辰一到，只见穿戴整齐的大师口中念念有词，然后面对大山高喊：“山过来，山过来！”半晌，他问人群：“山是不是过来了？”人群中开始窃窃私语，有的说好像过来一点点，有的说好像没有。大师继续高喊，整整一个上午过去了，此时陆陆续续有人离开，也许他们觉得没有什么意思，甚至觉得此人可能是个骗子。

大师没有理会那些离去的人，继续高喊“山过来”，转眼间一个中午过去了，一个下午也过去了，已近黄昏。整天的高喊，大师的嗓子已完全沙哑。最后当他用嘶哑的声音问周围为数不多的人：“山有没有过来？”此时大家异口同声地告诉他：“大师，山真的没有过来。”听罢，大师开始做最后的努力。只听他口中边高喊：“山过来！”边移动脚步，朝那座大山走过去。

最后，大师又问：“山有没有过来？”人群中鸦雀无声。于是大师用他嘶哑的



不抱怨不生气不失控

bubaoyuan bushengqi bushikong

声音说：“诸位，你们都看见了，我用了一整天的时间，用尽了我的全身力气叫‘山过来’，山都不过来，怎么办？那我就只好过去了，山不过来，我就过去！”

山不过来，我就过去。道理何其简单啊！很多人一味地抱怨、发牢骚，却不想办法去行动，去努力改变，结果，事情永远不会因为你的抱怨而变得更好。

停止你的抱怨吧，世界并不是为你自己设计的。每个人都有自己不如意的地方。当你抱怨自己弹跳能力不好的时候，也许你会在大街上见到没有腿的人。当你抱怨这盘菜里有个苍蝇的时候，也许你会在路边与拾荒者擦身而过。当你抱怨房子太大、家务太多的时候，也许你会在车站看见露宿街头的人。当你抱怨作业太多、工作太多的时候，也许你会看见失学儿童和下岗工人……

俗话说得好：愁一愁，白了头；笑一笑，十年少。不要抱怨，耶稣被钉在十字架上，是全世界最黑暗的一天，可三天后就是复活节。一切的烦恼只要等待三天，不就烟消云散了吗？

抱怨生活是件最容易做的事。可它只会对你造成伤害。它会抢走你所需要的一切并且使你的人生徘徊不前。

关注积极的事以及你想得到的东西，并朝着那个方向去努力，为你的进步喝彩，你将养成热爱生活的习惯，而不是终日怨天尤人。

抱怨是友情的致命伤

在生活中，或许你经常会听到很多类似这样的抱怨：同学或者朋友要聚会了，可来的人越来越少；周末想约个人一起吃饭，翻遍电话簿，却不知道这电话该打给谁；同同事闹别扭，想找个人倾诉一番，却不知道谁愿意倾听自己……

莉莉平时喜欢抱怨，和朋友一起出去郊游，在别人都兴高采烈的时候，她会抱怨说天气不好，真不应该出来，于是，下次朋友们在一起出去游玩时，就不敢再邀请她了；莉莉和朋友们一起去聚餐，在大家都吃得很开心的时候，莉莉会抱怨说这家餐馆的菜太咸了，或者说服务员太不热情等等，下次朋友去吃饭时，都会考虑要不要再让莉莉同去呢？

莉莉自己也很莫名其妙，为什么朋友的活动自己都没有得到消息呢？突然有一天，莉莉心情很郁闷。原因是她原来就职的那家公司倒闭了，她一下子不知道该怎么办了，而新工作也不是说有就有的，于是，她的生活陷入了困顿境地。让莉莉更为郁闷的是，在自己心情极度郁闷的时候，却不知道找谁倾诉。

那些爱抱怨的人总是想不明白，为什么自己认识的人越来越多，反而找不到一个可以说心里话的朋友？为什么朋友会越来越少的呢？其实，他们不懂得一个道理：抱怨是友情的致命伤。

如今的社会竞争如此激烈，人与人之间的互防心理日益加重。现在就业压力越来越大，找到一份工作已经很不容易，再想奔个好职位，那就更难上加难了。正是由于这种僧多粥少的局面，人们在争好工作好职位的过程中，各种正当的、不正当的竞争手段和行为就难以避免。这也是很多人同事之间、同行之间



交往只适合于“点到为止”的重要原因。同时，现如今“事不关己，高高挂起”，已经成了社会成员的一个为人处事的潜规则。在这样一个只能“交往”不能“交心”、“关心”的环境里，是绝对不会出现朋友的。

所以，能交到一些不错的朋友，就一定要珍惜。托尔斯泰曾说过：“为了找到一个好朋友，走多远的路也没关系。”可见，朋友是多么重要。

很多时候，你不得不承认，我们的朋友决定我们的人生。一个人有什么样的朋友，他就会有什么样的人际关系，也就直接影响着他的人生道路。

几年前，有人挑选了美国100位白手起家的百万富翁进行分析，这些富翁的年龄从21岁至70岁以上，文化程度从小学到博士都有，他们之中有70%的人来自人口少于1500人的小镇。然而，通过分析发现，他们都具有一个共同的特征，那就是都拥有广泛的社交圈子和良好的人际关系，并且善于掌握、利用这些有利于发财致富的资源，无论在什么情况下都是如此。

有一位大富翁说：“我之所以能有今天的成就，并不是单靠自己的力量办到的，而是得益于我广泛的社交圈子和良好的人际关系。我社交圈子里的朋友三教九流都有，例如文化界、教育界、学术界、商业界……真是应有尽有。”

由此可见，大多数成功的人几乎很少单单依靠个人的能力，通常都依赖于社交圈子广泛，拥有良好的人际关系。所以社交圈子和人际关系也是一种很重要的资源和财富。

我们每一个人都生活在一个社会群体中间，一个个社会群体就像由无数个小结构结成的一张张无踪无影的网，我们只是网上的一个十分渺小的结点。

生活在这个像网一样的圈子里面，我们这些孤立的点要活动起来，就必须与其他的“点”联合，与他们接触，只有这样，我们才不会成为一个“死点”。

试想一下，如果因为自己的不断抱怨，而让朋友一个个地离你而去，是一件多么遗憾的事情啊。抱怨是友情的致命伤，请停止抱怨，让我们享受温暖的友情。