

一本教你调控情绪的快乐宝典

做一个心情快乐的人！做一个用心去感受世界的人！

赵晓波◎编著

心情 不好怎么办

心情与我们形影不离，如果你烦恼，收获的将是痛苦和失败；如果你快乐，收获的将是欢笑与芬芳。





一本教你调控情绪的快乐宝典

做一个心情快乐的人！做一个用心去感受世界的人！

赵晓波◎编著

心情 不好怎么办

心情与我们形影不离，如果你烦恼，收获的将是痛苦和失败；如果你快乐，收获的将是欢笑与芬芳。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心情不好怎么办/赵晓波编著. —北京:金城出版社,
2009.4

ISBN 978-7-80251-171-2

I. 心 ... II. 赵 ... III. 情绪—自我控制—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 062196 号

心情不好怎么办

作 者 赵晓波
责任编辑 苏 雷
开 本 710×1000 毫米 1/16
印 张 15.75
字 数 190 千字
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
印 刷 北京通州京华印刷制版厂
书 号 ISBN 978-7-80251-171-2
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

目录

Contents

第一章 人是情绪的主宰——全面认知情绪

心理测试 你的情绪属于哪一种	002
问世间情绪为何物	009
一、揭开情绪的神秘面纱	009
二、情绪的作用	012
三、情绪的状态	014
常见的情绪困扰	017
一、焦虑	017
二、抑郁	018
三、恐惧	020

四、愤怒	022
常见交往障碍	025
一、嫉妒	025
二、自卑	028
三、悲观	030
心理治疗室：培养健康的情绪	033

第二章 心灵瑜伽——调节情绪的策略

心理测试 测试你的情绪类型	036
寻找更完善的自我	040
一、做自己想做的事	040
二、坚韧你自己	041
三、做有远见的人	044
四、总结剖析自己	045
五、摆脱习惯的束缚	048
六、用好习惯代替坏习惯	050
莫让小事折磨自己	051
一、别为小事累死自己	051
二、不要为打翻的牛奶哭泣	052
三、恐惧是自己吓唬自己	053
四、战胜心中的冰点	054
心理治疗室：让自己的心态平和	056
一、让心湖平静	056

二、放松身心，去度假	058
三、有舍，才有得	059
四、该放弃时就放弃	060

第三章 调控情绪——别让不良情绪毁了你

心理测试 测试你的情绪能力	062
逆境是一种催人奋进的动力	064
一、产生逆境的原因	064
二、面对逆境的多元化心态	066
三、淬炼自身，逆流而上	074
四、以积极的心态面对厄运	076
五、乌云过后总会有阳光	078
六、挫折并不可怕	079
七、培养战胜逆境的意志	082
驾驭愤怒的“烈马”	084
一、学会制怒	084
二、谨防怒火烧身	087
三、化愤怒为理解和幽默	088
四、把满腔愤怒写下来	090
五、成功从自制开始	091
把自卑赶走	094
一、自卑是人生中的一块绊脚石	094
二、欣赏自己	096
三、自信能够驱逐自卑	098



四、向自卑感奋战不懈	100
五、跳出自卑的陷阱	102
心理治疗室：用信心放飞自我	104
一、信心是人生最珍贵的宝藏	104
二、自信是打开成功大门的钥匙	105
三、生命因自信而精彩	106

第四章 释放压力——走出情绪的低谷

心理测试 测试你的压力指数	110
别让压力成为生活重担	113
一、透过压力的面具	113
二、压力来源于你的思想	116
三、剖析自己才能找到压力	118
四、透视压力的影响	120
五、坦然面对压力	122
走出情绪的低谷	126
一、用“灵丹妙药”减除压力	126
二、自助的减压妙方	131
三、向自己翘翘大拇指	133
四、给生活一个希望	135
心理治疗室：轻松减压	137
一、转移压力	137
二、学会调适压力	140
三、吃出好心情	141

第五章 改变自我——情绪的综合调试

心理测试 控制自己的情绪	146
宽容是海纳百川的境界	149
一、宽容拓宽人生道路	149
二、要有容纳他人的雅量	150
三、世上最难的是宽恕	152
四、多份宽容多份快乐	155
五、宽恕伤害你的人	157
六、宽容是爱的延伸	158
爱是征服一切的力量源泉	161
一、爱会使泪水化为甘泉	161
二、因为有爱，才会美好	163
三、懂得如何爱人	164
四、试着去爱不喜欢的人	166
五、每天想着去爱别人	167
用微笑面对人生	168
一、微笑的力量	168
二、笑是保持健康的良药	170
三、不要吝啬自己的微笑	172
四、用笑声打扫心房	174
五、微笑是快乐的源泉	175
六、绽放出发自内心的笑容	177
七、让嘴角微微上扬	178

八、培养微笑的好习惯	179
心理治疗室：情绪的调试方法	182
一、不要轻易制造敌人	182
二、不要强入别人的心灵禁区	184
三、不要让他人左右你的路	185
四、用真心赞美他	187
五、增强你的亲和力	188

第六章 摆脱心灵的枷锁——做自己情绪的主人

心理测试 控制自己的情绪	192
情绪变化，自我掌控	194
一、情绪、情感与情商	194
二、情绪变化的影响	196
三、情绪中常见的非理性因素	197
四、自我情绪调节	199
操持身心，收放自如	202
一、学会控制情绪	202
二、警惕坏情绪蔓延	206
三、学习适当的放松技巧	209
四、为自己的情绪觅食物	212
五、排遣不良情绪	214
六、健康情绪健康人生	217
洞悉他人的情绪	220
一、掌握对方的性格	220

二、掌握行为语言	222
三、语言难为心声	223
别做情绪的奴隶	225
一、做自己情绪的主人	225
二、控制好负面情绪	227
三、责怪他人不如控制自己	231
四、掌握情绪的转换器	233
五、能选择的是自己的态度	234
六、释放悲伤的情绪	236
心理治疗室：营造快乐的情绪	239
一、谁都有情绪的低谷	239
二、快乐就在我们身边	240
三、天天都拥有好心情	241



第一章

人是情绪的主宰
——全面认知情绪



你的情绪属于哪一种

在日常的生活中，每个人都无时无刻不在受着情绪的影响。情绪的变化直接影响到你对周围事物的感知和对事情的处理态度。只要能认清自己的情绪类型，就可以很好地控制自己的情绪，还会避免生活中很多不必要的麻烦。现在，就让我们看看自己的情绪类型吧！

根据自己的实际情况回答下面的问题，并作答。

1. 你是否会因自己的一些错误而感到内疚、后悔？

- A. 是的，一直是这样
- B. 有时候会后悔
- C. 从没有后悔过

2. 如果让你选择自己的工作环境，你会选择哪一种？

- A. 和很多人在一起工作
- B. 和很少的人在一起工作
- C. 自己工作

3. 你会莫名其妙地感到害怕吗？

- A. 经常是这样
- B. 偶尔会
- C. 从来不会





4. 你在看感情剧的时候会哭吗？

- A. 经常会
- B. 有时会
- C. 从来不会

5. 在你去餐馆吃饭的时候，发现餐馆旁边有个人在哭，你会怎么办？

- A. 想说一些安慰性的话，但总是难以开口
- B. 问他有什么需要帮忙的
- C. 换一个位置，远远地离开他

6. 如果有一个刚刚认识的人对你说一些很动听的话，你会有什么反应？

- A. 感到很尴尬
- B. 很谨慎地观察对方
- C. 非常喜欢听，并开始喜欢对方了

7. 当遇到老朋友的时候，你会有什么动作？

- A. 向他们招手问好
- B. 向他们微笑、握手和问候
- C. 拥抱他们

8. 对于你的一些信件，你会怎么处理？

- A. 收到看完就扔掉
- B. 保存很多年
- C. 两年处理一次

9. 当你在朋友家喝酒的时候，突然，朋友和他的妻子激烈地吵了起来，你会怎么做？

- A. 觉得很不好意思，但又无能为力
- B. 立刻离开
- C. 尽量劝和

10. 当你和一个很害羞的人说话的时候，你会有什么反应？

- A. 觉得自己也很不安
- B. 觉得逗对方玩儿很有意思
- C. 有点生气

11. 在你观看演出时，有一个特别好的节目结束后，你会？

- A. 用力鼓掌
- B. 勉强鼓掌
- C. 加入鼓掌的行列，但总觉得不自然

12. 如果一位朋友误解了你，并且还在生你的气，你会怎么办？

- A. 尽快向他作出解释
- B. 等朋友自己明白过来
- C. 不作任何解释

13. 你喜欢什么样的孩子？

- A. 很小，看着有点可怜巴巴的样子
- B. 大一些的孩子
- C. 能同大人说话，并且形成自己个性的

14. 你喜欢读什么类型的书？

- A. 史书、秘闻、传记类
- B. 历史小说、社会问题小说
- C. 幻想小说、荒诞小说

15. 当你去外地的时候，你会？

- A. 为平安感到高兴
- B. 陶醉于美丽的自然风光
- C. 希望去更多的地方转转





16. 如果火车上有一位陌生的老人要你听他讲自己年轻时的经历，你会有什么反应？

- A. 显得很有兴趣
- B. 真的很感兴趣
- C. 打断他，做自己的事情

17. 你是否想过要给报刊的“问题专栏”投稿？

- A. 绝对没想过
- B. 有时想过
- C. 常常想

18. 当别人问你一些敏感的问题时，你会怎么做？

- A. 感到生气，拒绝回答
- B. 平静地说你愿意回答
- C. 虽然不高兴，但还是回答了

19. 你怎样处理别人送给你的礼物，虽然你并不喜欢？

- A. 立即扔掉
- B. 热情地保存起来
- C. 藏起来，只在赠者来找你的时候才摆放出来

20. 对大街上的游行示威你怎么看？

- A. 冷漠，认为和自己没有任何关系
- B. 感动
- C. 感到很尴尬

21. 一个没有人要的小狗闯入你们家，你会怎么办？

- A. 收养并照顾它
- B. 扔出去
- C. 给它找个主人，找不到就让它安乐死

22. 你在什么时候才会送朋友礼物?

- A. 在新年或者他过生日的时候
- B. 全凭自己的兴趣
- C. 有求于他们的时候

23. 如果你在家里生气了, 上班时你会?

- A. 还是很生气的样子
- B. 工作起来就把烦恼丢到一边去了
- C. 尽量理智, 但仍因压制不住内心的怒火而乱发脾气

24. 你对流行的恐怖电影持什么态度?

- A. 不能忍受
- B. 害怕
- C. 很喜欢

25. 当妻子抱怨你在家里的时间太少, 在工作中花的时间太多时, 你会怎么办?

- A. 尽量向她解释这全是为了这个家, 仍然像以前一样工作
- B. 以后把更多的时间花在家庭上
- C. 以后均衡两者之间的时间

26. 在生活中有一个重要的关系破裂了, 你会怎么做?

- A. 感到很伤心, 但尽可能正常生活
- B. 至少在短时间内感到心痛
- C. 无法摆脱忧伤的心情

27. 下面的哪种情况与你比较符合?

- A. 很少关心别人的事
- B. 只关心熟人的事情
- C. 爱听新闻, 关心别人的生活细节





28. 下面的哪种情况与你比较符合?

- A. 十分在意自己的感情
- B. 总是凭自己的感情办事
- C. 感情无所谓, 结局才是最重要的

29. 在你散步的时候, 看到路对面有一个熟人, 这时候你会怎么做?

- A. 继续散步
- B. 招手打个招呼, 如果对方没有反应就走开
- C. 走过去问个好

30. 当你拿到自己学校的校报时, 你会怎么对待它?

- A. 读一遍, 然后扔掉
- B. 认真阅读, 然后保存起来
- C. 看也不看就扔掉

记分方法:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	累积得分
A	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	
B	2	2	2	2	3	1	2	3	1	3	
C	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	累积得分
A	3	3	3	1	1	2	1	3	1	1	
B	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3	
C	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	