



拜拜吧 小情绪

艾里
ALICE



Good Bye!

29招击溃负面情绪,做自己情绪的主人

重塑情绪管理系统, 让你掌控情绪, 成就强大的自己



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

bye!~

拜拜吧， 小情绪

艾里 著
WORKS



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

拜拜吧, 小情绪 / 艾里著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2019.1

ISBN 978-7-5596-2829-9

I. ①拜… II. ①艾… 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 (2018) 第 265078 号

拜拜吧, 小情绪

项目策划 斯坦威图书



作者 艾里

责任编辑 李征

策划编辑 李佳妮 潘明月

封面设计 阿鬼设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

天津中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

147 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7 印张

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2829-9

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-82561793

前 言

你有没有发现一个奇怪的现象？

不知道从什么时候起，你的情绪越来越不受控制，你常常无缘无故地生气、急躁、郁闷，但偶尔也会有莫名其妙开心的时刻……也不知道从什么时候开始，你越来越不了解自己了，为什么一件普通的小事都能让你火冒三丈？为什么常常对关心你的人恶言相向？为什么总是将别人的善意曲解为恶意？不管是开心还是难过，为什么都控制不住自己的情绪？

其实，这一切的“不正常”都是你的小情绪在作祟。

人在社会上生活，要学习、工作、与人交往、与周围的一切建立联系，难免会面对种种复杂的情况。当其他人或是周围的环境使你感到不自在时，你的情绪就很容易发生变化，生气、烦躁、忧郁这些负面小情绪都是由这些不自在演变出来的，而快乐、愉悦的心情则是在周围环境令你感到舒适时体现出来的。

不知不觉间有些小情绪上的变化，是非常正常的事情。但问题的关键是，你如何看待你的情绪，你又如何对待你的情绪。

有的人活得很压抑，怕给别人造成困扰，就抑制着自己的小情绪，什么话都不会说，也不与人交流，遇到问题都是自己消化解决。然而，有些情绪靠自己是不能消化干净的，负面情绪长期得不到正常的释放，人会渐渐变得悲观甚至抑郁。

有的人活得十分自我，遇到问题一定要发泄出来，甚至不考虑他人，说话不经大脑，只是一味地将负面情绪宣泄出去，一切以自己的心情为主导。可以大胆地说出自己的不满、排解自己的负面情绪自然是好事，然而，在发泄自己负面情绪的时候就能够伤害别人吗？就能不顾及所有的外在因素，而只追求自己的舒适感吗？

有的人会越来越控制不住自己的情绪，稍微遇到一点困难与挫折就兵败如山倒，从此一蹶不振。在本可以战胜的事情面前，也无法提起兴致，从此被小情绪所左右，甚至于失去了自己原本的快乐。

也有的人在愿望达成之时难以抑制自己的激动之情，但却因此失去了理智，失去了原本的谦逊和温和，变成了暴躁、狂妄的人，行事鲁莽，甚至酿成了无法挽回的恶果。

但还是有更多的人，不管是面对负面情绪还是正面情绪，都能应对自如。面对负面情绪时，能够有效疏导

自己，一直保持健康的心理状态；面对正面情绪时，也能不骄不躁，并以此为动力，继续昂扬向上。

我们很容易被自己的小情绪牵着鼻子走，并根据心情的好坏来做出下一步的计划。因此，很多人对情绪抱有恐惧之情，单方面地认为自己无法控制好情绪，在小情绪面前畏首畏尾。

情绪虽然与我们如影随形，但它有那么可怕吗？如果在心中默念自己可以战胜它，那它还会那样坚不可摧吗？在小情绪不知不觉冒头的时候，其实不需要大惊失色地去扼制它，去诋毁它。勇敢地面对自己的小情绪，和自己的小情绪握手言和，往往是更有效的解决方法。

学会与自己的小情绪做朋友，是一项需要锻炼的技能。情绪是个倔强的小孩，想要改变它很不容易。但我们不能因为困难就不去做，更不能向这个难缠的小朋友低头，我们必须整理好自己的心态，积极地面对自己的小情绪，从而转变情绪，将情绪为己所用。

一面是被自己的负面情绪所扰乱的生活，一面是掌控自己的情绪，积极、乐观地生活，你究竟想要哪一种呢？

目 录

第 1 章

认识你的小情绪

Part 1 为什么你的小情绪随时随地出现 /3

Part 2 为什么负面小情绪越来越多 /11

Part 3 为什么控制不住你的小情绪 /20

Part 4 为什么你的小情绪常受他人左右 /29

Part 5 为什么摆脱不了小情绪 /39

Part 6 别把不开心都推给水逆 /48

Part 7 认识你的小情绪 /55

第 2 章

与小情绪和解

Part 1 和解第一步，理解你自己 /61

Part 2 和解第二步，努力表达真实的自己 /69

Part 3 和解第三步，不做“老好人” /77

Part 4 和解第四步，你没有承担他人情绪的责任 /84

Part 5 和解第五步，不因不被重视而生气 /91

Part 6 和解第六步，顺其自然 /97

Part 7 和解第七步，“不以物喜，不以己悲” /102

Part 8 和解第八步，保持自信心 /108

第 3 章

做情绪的主人

Part 1 如何卸下你的焦虑小情绪 /115

Part 2 如何告别你的紧张小情绪 /123

Part 3 如何化解你的愤怒小情绪 /128

Part 4 如何治愈你的孤独小情绪 /135

Part 5 如何远离你的悲伤小情绪 /140

Part 6 如何走出你的迷茫小情绪 /146

第4章

拜拜吧，小情绪

Part 1 接受自己的弱点，和小情绪说再见 /155

Part 2 跨越悲伤，和小情绪说再见 /163

Part 3 不再树立假想敌，和小情绪说再见 /168

Part 4 对烦恼深度剖析，和小情绪说再见 /175

Part 5 给自己安全感，和小情绪说再见 /180

Part 6 不做完美主义者，和小情绪说再见 /188

Part 7 降低对结果的期待，和小情绪说再见 /194

Part 8 知足常乐，和小情绪说再见 /201

第 1 章



认识你的小情绪

Part 1 为什么你的小情绪随时随地出现

“今天是周一，还要上 4 天班，为什么我没有休假……”

“又被领导批评，好丧啊……”

“今天堵车也很严重，天啊，我到底什么时候才能到家！”

“加薪了，好开心啊！”

“和自己喜欢的人聊天，感觉太好了！”

“这部剧特别好看，推荐给你！”

在我们的生活中，诸如此类的话语，也许每天都会出现。当我们不满当下的生活状态、抱怨周围的环境、愤怒于人情冷漠、为房子车子焦躁、为父母的健康担忧、面对生活压力的加剧时，我们难免会产生这样或那样的负面消极情绪；当我们升职加薪、谈着一段很美好的恋爱、看了一部精彩的电影、或是一直以来的愿望得以实现时，我们会不自觉地嘴角上扬，有愉快的正面积极情绪产生。

这些正面或负面、积极或消极的小情绪，无时无刻不在伴随着我们，影响着我们的生活。有时，我们可能会忽视这些小情绪的出现，但我们确实也因为这些小情绪的出现而发生不同的变化。

很多人的生活往往是一成不变的。但是，平静的水面下不代表没有暗涌，宁静的森林中也难免会出现猛兽。小情绪就像是湖泊里的暗涌、森林里的猛兽，出其不意地出现在我们平静的生活中，打破我们生活的节奏，像一只能翻云覆雨的手，轻易地就让我们发生改变。

这些小情绪影响着我们的的心情，并对我们的生活产生或消极或积极的影响。正面的小情绪使我们奋发向上，积极乐观地面对生活中的种种难题；负面的小情绪则会打压我们的积极性，使我们难以用平常心去对待生活中发生的变化。人是极容易被情绪所左右的动物，情绪也在无形中影响着我们的生活步调和生活节奏。为了保持平稳的生活节奏，使自己始终处于一种昂扬的状态，我们需要对这些随时随地会出现的小情绪进行有效的管理。那么该如何管理这些小情绪呢？首先，我们要知道，小情绪为什么会随时随地出现。

1. 受环境状态影响的小情绪

情绪为什么能与我们如影随形，最大的原因就是人很容易受到外界环境的影响，从而产生情绪变化。像人山人海的地铁让你烦躁，良辰美景让你心情愉悦，路遇乞讨者会让你心怀怜悯，小动物会让你无法抑制地产生喜爱之情……这些烦躁、愉悦、怜悯、喜爱等小情绪的出现都是我们与外界联系的证明，都是外界环境对我们产生影响的有力证据。人只要与周围的环境建立联系，那么环境状态对我们的影响就无时无刻地存在，只要我们与周围的一切发生关系，那么小情绪自然也就随时随地出现。

2. 受自身状态影响的小情绪

情绪是由多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。我们眼见的、触摸到的、听到的、感觉到的，都会给我们不一样的感受，这些感受使我们产生了不同