



不失控

别让坏情绪左右你

黄建兵◎编著

坏情绪让原本优秀的我们自乱了阵脚，让我们输给了自己。

优秀的人，从来不输给坏情绪，优秀的人，都是情绪管理的高手。

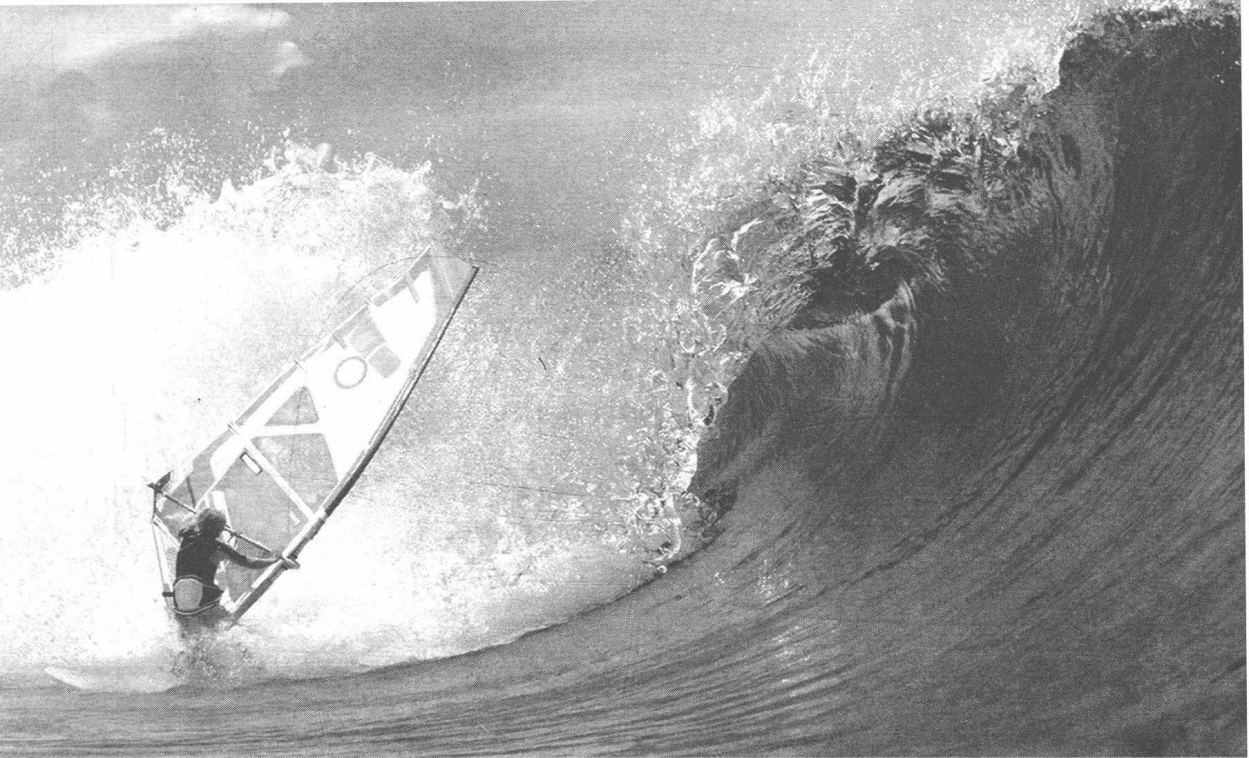
从今天起，做自己情绪的主人！

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位



不失控

别让坏情绪左右你

黄建兵◎编著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

在现代社会中，人们的生活和工作压力都很大，人与人之间的交往也日渐频繁，难免会导致情绪波动不安。要想拥有平静淡然的人生，我们必须从自己的内心出发，主宰自己，从而才能把控人生。

本书以心理学知识为基础，从多个角度为读者朋友们进行剖析和判断，引导读者朋友们以正确的方式方法面对人生中的不如意和种种烦恼，从而成为心境淡然的真正强者。

图书在版编目 (CIP) 数据

不失控：别让坏情绪左右你 / 黄建兵编著. —北京：中国纺织出版社，2017. 11
ISBN 978-7-5180-3957-9

I. ①不… II. ①黄… 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 (2017) 第204781号

策划编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年11月第1版第1次

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：191千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前 言

现实生活中，每个人都有自己的烦恼，或者为已经逝去的昨天感到懊丧，或者为还未到来的明天感到担忧，唯独忘记了人生的昨天、今天和明天中，我们真正能够把握的只有今天。

人生就是由无数个今天组成的，昨天已经成为无法改变的历史，明天还在遥远的、没有到来的未来，唯有今天才真正握在我们的手掌心，能够帮助我们改变一切。当我们把握住今天，也就把握住了人生。所以朋友们，不要再为昨天或者明天而烦忧，你唯一能做的就是把握今天，让今天变得更加精彩而又充实。

现代社会，各种压力蜂拥而至，越来越多的人变得脾气暴躁，这也直接导致各种负能量越来越多，“路怒症”患者、抑郁患者与日俱增，甚至还有人因为心理极度不平衡，伤害身边的人或无辜的人。

实际上，很多时候我们发脾气时口无遮拦，除了能一时之间发泄怒气之外，对于生活毫无积极意义和影响。真正明智的人，会努力控制自身的坏情绪，保持一种不失控的状态，更积极主动地面对人生，与人维持和谐友好的关系。

曾经有位名人说，生气是用别人的错误惩罚自己。的确如此，很多时候，我们生活在愤怒中，一味地用坏情绪惩罚自己，却无法对他人产生任何作用。



不失控：

别让坏情绪左右你

所以聪明者不会无缘无故地生气，更不会因为那些不值一提的小事情生气。记住，任何情况下，我们只有保持冷静理智，只有情绪不失控，才能圆满解决问题。

通常情况下，一个人是否拥有良好的情绪，对于人生有着重要的影响。要想拥有幸福人生，我们就必须拥有好心态；要想拥有好心态，我们就必须拥有好情绪。因此你想拥有怎样的人生，很多时候取决于你拥有怎样的情绪。细心的朋友们会发现，大多数成功者都是智商与情商都很高的人，他们一声呼应，应者云集，这主要是因为他们始终保持了好的情绪，而好的情绪让他们充满了正能量，所以他们才能形成正能量的强大气场，吸引更多的人追随他们，始终环绕在他们身边。

人是情感动物，也很容易情绪波动。我们必须调整好自己的心态，努力控制自身的情绪和脾气。别让坏情绪左右你，你才能成为自己的主人，才有可能主宰人生，收获成功的人生。

编著者

2017年3月

目 录

第01章 正确认识坏情绪——坏情绪是幸福生活的蛀虫	001
远离负面情绪，尽情享受生活	002
歇斯底里的你，无法解决任何难题	004
叛逆心理，人们保持头脑清醒的障碍	007
逃避问题，并不能真正解决问题	009
怒气冲冲，只会使人头昏脑胀	012
保持理智，才能与负面情绪说拜拜	015
第02章 坏情绪毁人不倦——冲动是魔鬼，别被坏情绪左右了	019
坏脾气，使人离成功越来越远	020
自私高傲，比坏脾气更可怕	022
淡定平和，才能真正获得幸福人生	025
淡定平和的人生，才能云淡风轻	027
人，最大的敌人就是自己	029
坏脾气，导致事与愿违	031
坏情绪，会使好人也失去好人缘	034



不失控：
别让坏情绪左右你

第03章	努力控制坏情绪——赶走怒气，才能做更好的自己	037
	坏情绪除了使事情更糟糕，别无他用	038
	怒气使人的智商瞬间下降	041
	赶走怒气，才能微笑着度过每一天	044
	幽默既能愉悦他人，也能快乐自己	047
	受欢迎的人从不固执己见	049
第04章	智者不做愚蠢事——赶走负面情绪，让心空挂起彩虹	053
	生活不尽如人意，阿Q精神更快乐	054
	漫步雨中，也是别样的浪漫	056
	智慧的人，从来不会被气愤冲昏头脑	058
	掐断愤怒的导火索，愤怒才能彻底消除	061
	世界并不缺少快乐，只是缺少发现快乐的眼睛	063
	生气，是用别人的错误惩罚自己	065
	清除成功路上的负面情绪	067
第05章	学会倾吐“闷气”——赶走心中的雾霾，让快乐常在	071
	分享忧愁，忧愁就会一分为二	072
	不生闷气，让自己时刻保持好心情	075
	快乐生活，远离郁郁寡欢	078
	自我解嘲，也是幽默的好方式	080
	做自己喜欢做的事情，让闷气一消而散	082
第06章	不随便乱发脾气——多忍让，好情绪让人生豁然开朗	087
	忍让，是人际交往中的美好品质	088



一时的忍耐，也许能够换来长久的安乐	090
忍让，也是聪明的人常常采取的策略	092
忍让不能无休无止无限度	094
忍让的人生，也许会有更大的舞台	097
忍让并非懦弱，而是更大的气度	099
塞翁失马，焉知非福	102
第07章 不因得失生怒气——减少欲望，简单的人生更美好	105
心自由，人生才能自由	106
接纳自己的不完美	108
得失并非绝对的	111
金无足赤，人无完人	113
成为欲望的主宰，掌控人生	116
学会张弛有度地生活	119
人生，有很多时候都是弯道	121
第08章 释放坏情绪——让身心愉悦舒缓，不要情绪垃圾	125
学会跳脱出世，才能看到更多的事情	126
学会忘记，不要被过去囚禁	128
清除心理垃圾，快乐生活	130
假装高兴，就会真的高兴	133
不要为无法改变的历史懊恼	135
路见不平一声吼啊	138
抛开情绪包袱，人生路上轻松上阵	140



不失控：

别让坏情绪左右你

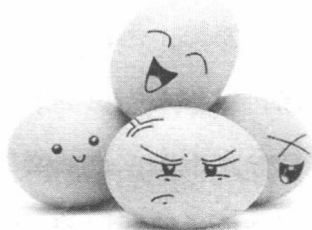
第09章	再愤怒也不能失控——别让愤怒的魔鬼控制你	143
	愤怒是魔鬼，使我们瞬间变了一个人	144
	愤怒，无法帮助你主宰他人	146
	提前排查愤怒的导火索，让一切更从容	148
	三思而后行，才能谨言慎行	150
	发怒是最糟糕的解决方法	152
第10章	适当发泄很重要——小心警惕你的烦躁情绪	155
	静心，才能控制自己的烦躁情绪	156
	急于求成，只会导致事与愿违	158
	镇定自若，才能坦然面对一切突发情况	160
	清空糟糕情绪，坦然面对人生	162
	转移注意力，能够有效缓解焦虑	164
第11章	不要太过苛求自己——排出焦虑这种精神毒素	167
	过分自卑，使人心神不宁	168
	杞人忧天，与未雨绸缪截然不同	170
	你无法使所有人满意	173
	宽恕自己，也宽容他人	175
	瑕疵，使人生更加美丽动人	177
第12章	别陷入抑郁的泥沼里——寻找解开你心锁的钥匙	181
	远离抑郁，让快乐始终伴随自己	182
	有的时候，你需要一个借口	184
	倾诉，使你不再郁郁寡欢	186



哭泣，并不意味着软弱怯懦	188
良好的心态，才能帮助我们苦中作乐	190
第13章 忍得住的人生不后悔——让爱捣蛋的负面能量乖下来	193
负能量给每个人都带来伤害	194
面对负能量，怎么做才能淡定从容	196
每个人都有软肋，你也不例外	198
人生的选择必须正确明智	200
那些帮助你打圆场继续忍耐的话语话术	202
第14章 学会对自己微笑——微笑，是对坏情绪最好的回击	205
微笑，是自处以及与他人相处的最好武器	206
你的心若美好，你的生活就美好	208
积极的心理暗示帮助你赶走坏心情	210
让愤怒转化为源源不断的动力	212
坦然面对如同白开水一般的生活	214
第15章 我的心情我做主——保持好心情，让我们的人生快乐多一点	217
主宰情绪，也就战胜了自己	218
愤怒是魔鬼，使人与快乐幸福绝缘	220
良好的情绪，使你拥有好运气	223
勤快的人儿，更容易获得好情绪	225
靓丽时装，给你好心情	227
参考文献	229

正确认识坏情绪——坏情绪是幸福生活的蛀虫

人是情感的动物，心理活动非常复杂，因而也很容易受到情绪的影响。在生活中，积极乐观的情绪能够帮助我们获得幸福快乐，消极郁闷的情绪则如同蛀虫，侵蚀我们的内心，使我们的生活远离幸福。在这种情况下，我们必须积极对待情绪问题，只有调整好自己的心态，才能摆脱负面情绪对生活的不良影响，真正享受生活，拥抱幸福快乐的人生。





不失控：

别让坏情绪左右你

远离负面情绪，尽情享受生活

通常情况下，人们认为健康的身体是美好生活的基础，而愉悦的心情则是幸福生活的血脉。任何人，如果没有积极快乐的情绪，而是被负面情绪紧紧包裹，则一定会远离幸福，导致人生被负面情绪绑架。

然而，人生总不会是一帆风顺的，命运常常非常调皮，会捉弄我们，甚至还会反复无常，导致我们哭笑不得，无法得到善待。在这种情况下，如果我们因为一时的失意就陷入懊恼和怨恨之中，我们的人生就会黯然失色。而且，人生短暂，如同白驹过隙。这个世界上根本没有后悔药可卖，一切沮丧绝望、懊悔不已的情绪都将会于事无补。而且，我们也会因此失去对自身的把握，导致人生更加灰暗。从这个角度而言，我们没有必要因为自己曾经的过错念念不忘，也不必因为人生的一时失意痛苦不堪。记住，人生一切的历练都是为了使我们的明天更加美好，而且人生中的所有经历，不管是悲哀的还是欢喜的，最终都会成为最宝贵的经验和财富。所谓不经历无以为经验，哪怕我们读万卷书，行万里路，最终也必然要亲身经历，才能使人生的经验越来越丰富。

很久以前，有个人拎着油瓶行走在路上，不小心被一块高高凸起的石头绊倒了，油瓶也碎掉了，油全都流出来了。这个人却站起来，径直朝前走去。这时，路人看到他的表现，大声冲着他喊道：“喂，你的油瓶碎了，油全都洒



了。”他依然没有回头，还是接着朝前走。路人见状很费解，因而特意赶到他的身边，问：“你的油都洒了，你怎么无动于衷呢？”他不以为然地说：“既然油已经洒了，我也没办法啊，我不能把油再次复原。既然如此，天马上就黑了，我必须赶紧回家啊！”乍一听听到这个故事，的确使人觉得很费解。因为大多数人不小心摔坏了东西，一定会感到懊悔沮丧，还会停留下来进行无所谓的感慨。实际上，故事中这个人的行为完全是明智的，的确，他无法把油复原，而且油确实已经洒了，无论他多么懊悔沮丧，都无法使事情得以恢复。既然如此，何必为了一瓶已经洒了的油感到悲伤呢！遗憾的是，生活中有很多人都不明白这个道理，更做不到如此洒脱。

有一次，一位老师为学生们上实验课。他拿着一瓶牛奶走上讲台，突然之间把牛奶倒入实验室的水槽中。学生们全都费解地看着老师，老师沉默片刻，才意味深长地对学生们说：“同学们，牛奶已经流入下水道里。我只想告诉你们，既然牛奶已经流光了，无论你们如何懊悔，都无法使牛奶失而复得。因此，对于任何人而言，最重要的是想方设法避免牛奶被打翻。而一旦牛奶被打翻了，就不要为已经打翻的牛奶而哭泣。做好以后的事情才是最重要的。”老师以一杯打翻的牛奶告诉了同学们一个深刻的道理：永远不要为打翻的牛奶而哭泣。在这个世界上，我们通过努力的确可以改变很多事情，但每个人都不能改变时间和已经发生的事情。我们可以为即将发生的事情做好准备，从而帮助自己赢得最美好的未来，但是很多事情一旦变成过去式，就再也无法改变。明白了这个道理，我们才能做到不为已经发生的事情懊丧，也能够积极调整自身的情绪，以更好的状态投入生活之中。

人生在世，很多事情都是人力所无法控制的。我们唯有尽心尽力，做好自己能做的一切，才能顺其自然，坦然接受命运的安排。当然，因为人是情感动物，所以每个人都难免因为各种意外的事情或者不如意，导致情绪产生波动，



不失控：
别让坏情绪左右你

心情受到影响，这也是人之常情。除了从心理上对自己进行调节之外，还可以采取其他方式帮助自己舒缓情绪，变得积极乐观。朋友们，最重要的是要有一颗快乐向上的心哦！



情绪启示

1. 运动能够很好地舒缓压力，尤其是诸如游泳、滑冰等全身运动，不但能够帮助人们增强体质，更可以帮助人们消除压力，恢复良好的情绪。

2. 人们常说“心静自然凉”，不管天气多么炎热，只要内心清净，就会感到清凉。尽管这有些唯心主义，但是从心理学的角度而言，也告诉我们平静的心态对我们的心绪将会产生很大的影响。因此，我们可以经常静坐，静心冥想，这样就能做到心怀宽大、心胸开阔。

3. 当内心感到劳累的时候，为了使内心得到休息，让身体劳累是很好的方法。适当地流汗可以帮助人们缓解内心的焦虑不安，诸如健走或者是进行各种伸展运动，使内心与身体一起得到舒展。

4. 很多人在心情不好的时候喜欢整理东西。的确，当内心凌乱不堪时，把周围的环境整理得秩序井然，可以让我们的内心随之变得更加整齐，井井有条。因而，心绪杂乱的时候，既可以整理办公桌，也可以收拾自己的房间，还可以对全家进行大扫除。这样不但能够及时转移注意力，也可以让我们的内心充满正能量。

歇斯底里的你，无法解决任何难题

现实生活中，每个人都难免产生负面情绪，诸如悲伤、怨恨、愤怒、恐惧



等，都会给人带来不愉快的感受。尤其是在遭遇不如意或者是意外的时候，我们很容易陷入负面情绪之中，导致身心健康受到影响，也使我们的生活和工作都变得不愉快。普通的负面情绪尚且还好，倘若人们因为沉重的打击或者突然的变故，导致情绪变得越来越激动急躁，最终陷入歇斯底里之中，则一定会使我们的生活更加糟糕，也会使一切事情都变得无法面对和从容应对。

曾经有心理学家经过研究证实，人们愤怒的情绪会导致人体产生毒素。当然，自古以来被气死的人时常能够见到，虽然他们未必是因为愤怒产生的毒素而死，但是他们的死亡与因为激动不安导致的身体应激反应之间，有着必然的联系。假如人总是陷入负面情绪之中，无法自控，就会导致生活和工作都失去秩序，最终人们也会因此更加疯狂和焦躁。

和极少数人的波澜不惊相比，有极少部分的人的情绪很容易大起大落，也许前一分钟还非常高兴，后一分钟就会因为不值一提的小事情导致情绪突然变化。人们常常用“三月的天小孩的脸”来形容天气，殊不知这些人的情绪更加复杂多变，无法捉摸。然而，生活归根结底不会一帆风顺，人们常常因为某些事情导致情绪变化。需要注意的是，为了自己的身体健康，为了与他人更加和谐友好地相处，我们必须调整好自己的心态，努力控制自己的情绪，从而避免成为情绪的奴隶，导致自身歇斯底里。

要知道，任何情绪都无法直接解决问题，良好的情绪和愉悦的心情也许对于我们解决难题有益，但是紧张恶劣的情绪和糟糕的心情只会使事情越来越糟糕。更有心理学家曾说，愤怒会降低人的智商。在这种情况下，我们与其白白浪费时间愤怒，不如今心平气和，积极地想办法解决问题。东汉末年，汉寿亭侯关羽是个骁勇善战的英雄，不但过五关斩六将，而且单刀赴会，水淹七军，表现出气镇山河的英雄气概。然而，他的性格很偏激，这直接导致他人缘欠佳，在深陷绝境的时候孤立无援，因而最终衰败，结束了英雄的一生。现代社会，



不失控：

别让坏情绪左右你

虽然没有人会重复关羽的命运，但是有很多人都和关羽一样因为一遇到事情就意气用事，歇斯底里，导致无法客观全面地看待问题，也无法冷静理智地解决问题，最终众叛亲离，孤立无援。

从心理学的角度来说，假如在性格和情绪上过于偏激，就是一种心理性的疾病。大多数这样的人都孤陋寡闻，缺乏开放意识和心态，因而更加主观武断。在这种情况下，要想缓解心理症状，改善歇斯底里，就必须扩充自己的知识，增强社会经验，以宽容豁达的心态融入社会。唯有如此，才能避免“一叶障目，不见泰山”的偏激。

尤其是现代社会，很多人都承受着巨大的生存和生活压力，这也直接导致很多恶性事件的发生。2017年4月，河北石家庄的一个年仅29岁的母亲，从十一层楼扔下年仅4岁的女儿，随后自己也跳楼，母女双双身亡。到底是怎样的暴怒和冲动才让这个母亲带着最心爱的孩子走上了不归路，虽然其中的隐情无人知晓，但是这份死亡承载着的伤痛却被所有人看在眼里。最终的结果只是，亲者痛，仇者快，使人不胜感慨唏嘘。



情绪启示

1. 辩证唯物主义的观点告诉我们，任何事情都有两面性，我们必须学会冷静客观地分析问题，看到事情的正面与反面，才能更加清醒理智地面对问题，让自己保持冷静的情绪，找到合适的方法解决问题。

2. 如果一个人在与他人相处的时候，总是先入为主地把他人想得太坏，对他人带有偏见，那么不管他人怎么说怎么做，都无法赢得这个人的好感。随之而来的是，这个人也必然陷入对他人的恶意揣测之中，导致自己痛苦不堪。

3. 众所周知，相互尊重是人们交往的基础，在与他人交往时，我们一定要有礼貌，谦和有礼才能与他人建立友善的关系。



4. 生活中，有很多食物都有舒缓压力的作用。除了从心理上控制情绪之外，我们还可以多多食用能够缓解压力的食物，这样一来，我们自然能够心情愉悦、心平气和。

叛逆心理，人们保持头脑清醒的障碍

宙斯创造的第一个女人就是潘多拉。宙斯之所以创造潘多拉，就是因为普罗米修斯总是非常关心人类，导致宙斯特别生气，因而发誓要报复人类。宙斯先是让火神黑菲斯塔斯用水与土的混合物做出一个女人，再让爱与美之神阿芙罗黛堤赋予这个女人能够使男人神魂颠倒的美貌，最后又让女神雅典娜成为女人的老师，教会女人织布，使女人拥有非常绚丽多彩的漂亮衣服穿。做完这一切之后，宙斯命令使神汉密斯赋予女人以狡猾、欺骗、无赖等恶劣的品质。这样，世界上的第一个人女人就诞生了。

在汉密斯的建议下，众神一致同意为这个女人取名“潘多拉”，意思是众神赐予人类的礼物。后来，普罗米修斯和他的弟弟伊皮米修斯鼎力协助宙斯，帮助宙斯登上诸神之首的宝座。宙斯很清楚普罗米修斯不会接受他的礼物，因而就把潘多拉赠送给伊皮米修斯。伊皮米修斯果然接受了潘多拉，在与潘多拉结婚时，宙斯准备了一个盒子，让众神都把贺礼放在盒子里。

作为伊皮米修斯的哥哥，普罗米修斯很久以前就告诫伊皮米修斯不要接受宙斯赠送的女人。伊皮米修斯与潘多拉结婚不久，果然心生懊悔。宙斯下令把他与潘多拉所生的七个儿子用盒子封印起来，并且为其取名“潘多拉之盒”。潘多拉为此非常生气，偷偷打开盒子，把贪婪、杀戮、恐惧、痛苦、疾病、欲望六个儿子放到了人间，导致人间变得乌烟瘴气。然而，潘多拉的第七个儿子