决定你人生的不是性格，而是情绪

受益一生的自控力提升指南

有效管理你的坏脾气，别让情绪失控害了你。

李世强—编著

有什么样的情绪，就有什么样的人生。

三辰影库音像出版社

李世强 — 编著

决定你人生的不是性格而是情绪

三辰影库音像出版社

图书在版编目（CIP）数据

决定你人生的不是性格，而是情绪 / 李世强编著
. -- 北京 : 三辰影库电子音像出版社，2018.6
ISBN 978-7-83000-335-7

Ⅰ. ①决… Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①情绪－自我控制－通俗读物 Ⅳ. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 086789 号

书　　名：决定你人生的不是性格，而是情绪
作　　者：李世强　编著
出版发行：三辰影库音像出版社
地　　址：朝阳区焦化路甲 18 号中国出版创意产业基地先导区 333 室
出 版 人：王六一
印　　制：北京竹曦印务有限公司
开　　本：710 毫米 ×1000 毫米　1 / 16
印　　张：17
版　　次：2018 年 7 月第 1 版
印　　次：2018 年 7 月第 1 次印刷
印　　数：1-5000
书　　号：ISBN 978-7-83000-335-7
定　　价：38.00 元
版权所有　翻版必究
凡购买本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换

前　言

很多人觉得，决定他一生命运的是他的性格，正是因为这样的性格，才导致这个样子的他。相信这句话我们经常会听到，但我们是否思考过一个问题，他这样的性格是怎样来的呢？天生的吗？很多人会说，是的，这是天生的。其实不然，仔细想一下，很多人所说的性格，其实是他的情绪，比如说这个人性格暴躁、容易冲动，还有人说处女座的人，性格爱较真……其实我们不难发现，很多我们说的这些性格，只是他的一种情绪，因为无法控制这种情绪，导致它总是爆发出来，而造成的影响，久而久之，别人对他的评价就是他有这样的一种性格。如：暴躁、冲动、内向、追求完美、自制力不强、抱怨、自卑、焦虑……我们说的这些，都是情绪，而且这在情绪当中属于消极情绪。还有一种积极情绪，如：自信、乐观、开朗、抗压能力强、懂隐忍……无论我们在生活中，还是在励志书或电视中，都可以看到，那些失败者往往都是负面情绪占据了他们的大脑，做很多事情都属于一时的头脑发热，不计后果；而那些成功人士，往往都是积极情绪在生活或工作中起到主要作用。由此可见，情绪对于一个人的人生有着怎样举足轻重的作用。

情绪有着非常强大的功能，影响着我们的生活及工作。因此，当我们明白了消极情绪和积极情绪后，就应该学会如何控制情绪，如何学会把消极情绪转化为积极情绪。因为，当我们拥有了积极情绪后，无论在心理上，还是在行动中，都能化为动力，产生让你意想不到的效果。相

反，如果你的内心永远都存在着消极情绪，哪怕是做很容易的工作，哪怕是生活中很开心的一件事，对于你来说也总是看到它的负面性，最后消极怠工，高兴的事情也会让你说得兴趣索然，最后成为一个人人躲避之人。

本书详细解读了各种情绪在生活和工作中产生的影响，通过理论与案例的结合，通俗易懂地为各位读者讲解了如何改变负面情绪，最终做到掌控情绪，成为情绪的主人。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

第一章　打开一扇窗：让好情绪走进生活

给心灵画一张笑脸，心灵就是快乐的 / 002
烦恼或是快乐，都由你的内心决定 / 005
享受孤独的时光，与灵魂展开一次深谈 / 008
莫要让一时的气急，伤害了彼此 / 011
我们不缺乏美，只是缺乏发现美的眼睛 / 014
无论样貌怎样，活得精彩才是最美的 / 017
在输得起的时候输一次，没什么大不了 / 019
别为困难垂头丧气，那是走向成功必经的磨砺 / 022
你若能不计前嫌，哪里还有什么坏情绪 / 025
利用忍耐的调和，让自己处于积极的状态中 / 028

第二章　我的情绪我做主：让坏情绪无处遁形

家是温馨的港湾，不是坏情绪的传播站 / 032
善待自己，何必拿别人的错误惩罚自己 / 035

盲从的后果，只会让心情大跌 / 037
对自己的价值都迷茫，你又如何能寻找到快乐 / 039
别人那么多，你又能讨好的了几人 / 042
不要让别人，来掌握我们的情绪 / 045
遭遇不公时，学会平淡地看待 / 048
只要是为自己做的，就要毫无怨言 / 051
不要怀疑自己，你能战胜内心的负面情绪 / 054

第三章 情绪也需一个宣泄口：送负面情绪离开千里之外

给情绪一个出口，让它合理的离开 / 058
微小的不良情绪，很可能酿成大祸 / 061
没有人愿意当你情绪的垃圾桶 / 064
哭泣不是懦弱，而是情绪的一种发泄 / 067
失去就失去了，时光也不会倒流 / 070
情绪低落时，别忘记家人就在身边 / 074
把不满的情绪，转化成你前进的动力 / 077

第四章 生活从来没有那么复杂：为情绪做一个减法

放慢匆匆的脚步，欣赏沿途的风景 / 080
求不来的东西，也许不经意间出现在身边 / 083
我们已经走得太远，以至于忘记了为什么出发 / 087
用平和的心态，面对人生的起起伏伏 / 090
以宽容的心态，对待他人的不同见解 / 094

心情好或不好，你也只有这一生 / 096
不要太看重结果，在努力的过程中体验快乐 / 099
太多的欲望，会把你拉向深渊 / 102
少一些选择，生活便少了很多烦恼 / 104

第五章 为情绪做一个训练：让它更加理性化

增强情绪的抗压性，以更好的态度面对生活 / 108
想要好的情绪，先从拥有一个好心态开始 / 111
仇恨是罪恶的源头，放下才能重获快乐 / 114
不乱发脾气，才能更好地解决问题 / 117
耐心，是前进道路上必备的品质 / 119
用幽默引发欢乐，调整内心的情绪 / 123
培养良好的生活习惯，是改善情绪的基础 / 126
不懂得自省，如何看到自己的不足 / 129
与心灵对话，发现最真实的自己 / 132

第六章 低落时学会微笑：放下忧郁的情绪

远离忧郁，它会吞噬掉你的乐观情绪 / 136
懂得欣赏自己，才能战胜自卑 / 140
无法改变环境，不妨尝试着改变自己 / 143
学会微笑，抵御心中的一切烦恼 / 146
人生就像大海，总有潮起潮落 / 149
不要因错过了什么，就每天活在叹息之中 / 152

不要无病呻吟，你的生命并没有枯萎 / 155
因为“破茧”的痛苦，“成蝶”后才更显得美丽 / 158

第七章 抱怨不会改变生活：只会让它越来越糟

当抱怨开始，事情就会越来越糟 / 162
抱怨之后，情绪会有任何改变吗 / 165
时间就那么多，为何要把它用在抱怨上 / 168
与其在抱怨中退步，不如在改变中进步 / 171
放大了痛苦，所以滋生出了抱怨 / 174
放弃抱怨，从此人生将迈向美好 / 177
一千句看似有理的抱怨，敌不过一个小小的行动 / 180
给自己一个微笑，化解内心抱怨的戾气 / 183

第八章 没有嫉妒就没有烦恼：不要让你的心眼那么小

当嫉妒侵扰心灵，你的人生苦不堪言 / 188
嫉妒像慢性毒药，让你身心俱损 / 191
消除嫉妒，与优秀者握手 / 194
与其嫉妒别人，不如让自己变得更好 / 197
很多嫉妒源自攀比，别为了面子而丢掉生活 / 199
摒弃了虚荣心，心情会变得无比快乐 / 202
将嫉妒转化为动力，提高自己的能力 / 206
成功者的心里，永远不会有嫉妒二字 / 208

第九章 撕掉完美主义的面具：那是你焦虑的根源

完美是一个诱惑的口号，更是一个漂亮的陷阱 / 212
换一种心态看待残缺，别被完美蒙蔽了双眼 / 216
追求极致的完美，会让人走向“自我毁灭” / 220
若是无法完成，还追求什么完美 / 222
世间万物都没有完美的，更何况人 / 225
在现实中，哪有童话般完美的爱情 / 228
没有完美的男人 / 230
生活没想象中那么完美，坦然接受每一个不幸 / 233

第十章 做自控力达人：从控制情绪开始

明白自控之前，先要明白你为何会失控 / 238
控制住情绪，要有那么点忍耐力 / 241
控制住浮躁的情绪，从容度过每一天 / 244
控制住欲望，明白什么叫适可而止 / 247
不控制敏感的内心，哪里来的什么安宁 / 251
控制住自己的言行，做个谨言慎行之人 / 253
控制住自以为是，职场容不得你趾高气扬 / 256
让内心变得强大，才能控制自己的命运 / 260

第一章

打开一扇窗：让好情绪走进生活

生命匆匆，只是一个过程而已。快乐是一天，悲伤也是一天，与其在烦恼和痛苦中过，不如快乐、幸福地活。快乐或悲伤皆由我们的内心所生。我们要想获得更多的快乐，就应该早一些摒弃内心的烦恼和痛苦，将内心阴郁的情绪打扫干净，迎接新的快乐和幸福的阳光。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

给心灵画一张笑脸，心灵就是快乐的

有这样的一句话："在生命之旅中我们必须拥有这样的一种风度：失败与挫折，不过是一个记忆，仅仅是一个名词而已，它们不会增加生命的负重。带着伤痕把胜利的大旗插上成功的高地，在硝烟中露出自豪的笑容，才是人生又一份精彩……"这是面对生命，面对挑战和苦难时的一种坦然，是一种微笑着面对人生的态度。这种微笑是自己给予的，也是我们每个人应该绘制在自己心灵上的。

为自己的心灵画一张笑脸，人生之路就不会如想象中那般漫长而充满烦恼。将人生道路中的种种艰难险阻看做是一种考验。即使跌倒了，也不会因为惧怕疼痛而轻言放弃。不再因为生活中偶尔出现的不如意而叹息，也不会随便给自己的生活增加负担。懂得给自己的心灵绘制笑脸的人，不会让悲观失望长时间主宰自己的人生。他懂得人生需要减负，也擅长为自己的生活做减法。

二战期间，有一位名叫伊丽莎白·康黎的女士失去了她唯一的儿子。丧子之痛让她对自己的人生心灰意冷，准备去乡下了此余生。但就在她准备行装的时候，她无意中发现了儿子生前写的一封信，信中有这样一句话："无论身在哪里，也不管遇到什么样的灾难，我都要勇敢地面对生活，就像真正的男子汉那样，用微笑承受一切不幸和痛苦。"儿子的这段话就像一颗炸弹，在伊丽莎白·康黎的心灵深处炸开。她想到，一定有很多像她一样的母亲在战争中失去了儿子或者其他的亲人，她们的心情一定也和她一般。于是，她放弃默默度过余生的念头，拿起了笔，在纸上写出了自己的所有真情。最终她成为了一位知名的作家。

伊丽莎白·康黎之所以能够勇敢而乐观地生活下去，是因为儿子信中的语言给了她鼓励。她明白人的一生不可能一帆风顺，既然逝去的已经无法挽回，为何不珍惜现在呢？于是她在自己的心灵上绘制了一个笑脸，为自己也为已逝的儿子活出了精彩。

一个拥有阴暗心灵的人，他的人生总是寂寞而沉重的。因为阴暗的心灵只会让我们计较太多，计较太多又会让生活变得沉重而杂乱，任何人在沉重杂乱的生活中是无法享受到幸福的。所以，让我们的心灵摆脱阴暗的纠缠，为心灵画一张笑脸，是我们获得轻松幸福生活的最佳选择。相信每个人都希望自己过得幸福而快乐，唯有轻松的心灵才可以让人们脸上的笑容更灿烂。

为心灵画一张笑脸，让自己拥有一个乐观向上的人生态度；为心灵画一张笑脸，让自己拥有一份面对艰难困苦的勇气；为心灵画一张笑脸，让自己拥有一份面对人生的平和心态。只要我们不放弃心中的希望与梦想，就一定能够在苦难的生活之中绽放出最美丽的花。

沉重并非人生的代言词，现今社会的人们，为了能够过上自己理想中的幸福生活，表面上用尽各种手段不停地为幸福奋斗，实质上却是不断地将各种各样的压力和包袱强加在了自己身上。所以有很多人在感叹人生的不容易，在抱怨生活给予的压力太重……生活需要我们懂得自我减压，过重的负担只会让我们失去面对人生的勇气；只有适当地为生活做做减法，我们才能够在轻松快乐中得到自己想要的幸福。

我们知道，不管是哪种笑，似乎都拥有一种神奇的力量。心灵上的神奇笑脸，足以让我们面对一切的时候绽放出微笑。这微笑是一种释然，也是一份淡定，有了微笑，再烦恼的事情也会变得云淡风轻。对着镜中的自己笑，镜中的笑容会给我们一份自信；对着明亮的窗子笑，窗外的阳光会聚集在一起大声地为我们加油呐喊；对着自己的人生笑，人生会回报我们一份简单却难求的幸福。

在一本正能量的读物中看到这样一个故事：

李欢最近很沮丧，一连串的打击让她觉得人活着简直就是一种煎熬。

先是在公司进行的升职考核中，李欢虽然取得了优异的成绩，却被一个公司某领导的侄儿占据了她梦寐以求的职位；后来苦追自己三年，已经向她求婚的男友忽然提出了分手，说是他另有所爱了。职场失意本来心中就郁闷，李欢没想到自己竟然情场也失意了，顿时觉得人生没了追求，于是向公司的老总请了一周的假，打算躲起来疗疗伤。

一天傍晚，她正在家附近的广场上转悠，忽然看到一个小孩子拿着粉笔在地上不停地画着笑脸。于是她走上前去，问那孩子为什么画那么多笑脸。孩子说，老师曾经说，要是不快乐的时候就要为自己画个笑脸，那样就会快乐。刚刚妈妈和爸爸吵架了，所以他画很多的笑脸希望爸爸和妈妈快乐！李欢忽然想开了，她假期还没结束就回到了公司，一改之前的沮丧，又变成了一个积极向上的职场精英。

正如故事中所说："为自己画一张笑脸，那样就会快乐。"要是给自己的心灵画一张笑脸，那么心灵就是快乐的。一个快乐的心灵，当然也能够快乐地面对人生。剔除生活中的牵绊，也就等于拔出了心中的毒素，心中没有了毒素，希望的阳光自然就是心灵中唯一的进驻物了。

烦恼或是快乐，都由你的内心决定

国学大师翟鸿燊在一次讲座中这样说："思考不仅仅是用脑袋，而是用心性来思考。中国传统文化中的这个'心'，不是指心脏，是心智模式、心性……看到这张脸就知道你的内在，这是很关键的。相由心生，改变内在，才能改变面容。一颗阴暗的心托不起一张灿烂的脸。有爱心必有和气；有和气必有愉色；有愉色也必有婉容。"

这段话实际上是告诉我们，人外在的一切表现都是由人心所生：快乐、悲伤、烦恼、痛苦的表情皆是内心的反应，它不受外界任何因素的制约。对于同样的事物，人的心态不同，其结果也是不同的。

关于此，有这样一则故事可以说明：

从前有一个小和尚，他刚到一个寺庙不久，老和尚分配给他的任务便是每天把寺庙的院落清扫干净。

时值秋季，寺院里面有很多落叶。所以，清扫这些落叶便成了一件苦差事，小和尚每天都要花费很多的时间才可以将落叶清扫完毕。但是，每一次秋风过后，落叶便又再次飘舞飞落，小和尚便还需继续打扫，这让他痛苦不已。

其他的和尚给他出主意："你每天在扫院落前先用力摇树，把那些将落的叶子晃下来，那清扫一次后，便有阵子不用打扫啦。"小和尚觉得非常有道理，于是按照这个方法实行了，他清晨起了大早，奋力摇树，然后自认为把今明两天的落叶都一次清扫干净了，这让他一整天都心情大好。

谁知第二天，小和尚刚到院子便傻眼了，落叶依旧铺满地。这个时

候老和尚走了过来，垂眉低语道："无论你今天如何用力，明天的落叶依旧会飘落的。"小和尚听了终于顿悟，是啊！世界上很多事情是不能提前的，认真地做好当下才是最为真实的人生态度。忽然间小和尚的内心产生了一种满足和快乐感，他内心所有的苦恼、疲惫、绝望统统消失得无影无踪……小和尚认识到清扫落叶这份苦役蕴涵的哲理，于是他不再抱怨和焦虑了。

小和尚先后做的是同样的事情，但是由于不同的心态，取得的结果也是不同的。当他将清扫落叶当做一种苦役时，心中就充满了烦恼、痛苦和绝望；当他将清扫落叶当做一件有意义的事时，心中便充满了满足和快乐，最终也获得了心灵的解脱。

由此可见，任何烦恼和快乐都是由我们的内心决定的。如果我们用悲观的心态看待事物，最终得到的也只是烦恼和痛苦；而当我们用乐观的心态看待事物时，就能够得到快乐和满足。

约翰·杰西已经过了不惑之年，他最为在乎和担心的是自己的两个可爱的儿子。他们虽年龄相仿，但是脾气秉性却大相径庭。大儿子路易斯生来悲观，总是一副忧心忡忡的样子；而二儿子亚德却生来活泼，每天都乐呵呵的。为了让路易斯快乐，约翰平时也对他加倍偏爱。

有一年的圣诞节前夕，约翰·杰西想试探一下自己的两个孩子，于是便特意给他们准备了完全不同的礼物，在夜里悄悄地挂在了圣诞树上。第二天早晨，哥俩早早地起床，兴致勃勃地想知道圣诞老人给自己的礼物。

哥哥路易斯接到了很多的礼物，足球、崭新的自行车、气枪、羊皮手套等，可是他一件件取来的时候却越来越不高兴。

于是父亲问道："怎么？这些礼物你都不喜欢吗？"路易斯便难过地说："你看这气枪，若是我拿出去玩，说不定会因为打碎了邻居家的玻璃而遭来一通责骂。这自行车虽然漂亮，我骑着出门也会高兴，但是若是撞在树干上我受了伤可怎么得了。这羊皮手套虽然好，但是保不准我带着出门就会挂在树枝上，也会增添许多烦恼。足球更不要说了，我总有

一天会把它踢爆的，到时候可怎么办啊！”说完竟大哭起来。父亲看到这些，什么都没有说便出去了。

刚一出门，便看到自己的小儿子，拿着自己给他的一个纸包笑个不停。父亲大惑不解，因为纸包里面什么都没有，只有一包马粪，父亲实在不明白小儿子圣诞节收到这一包马粪作为礼物如何能够笑得这么开心。于是父亲问小儿子：“你为什么这么高兴？”他边笑边说：“我的礼物是一包马粪，我想一定有一匹小马驹在我们家里呢。”随后他开始寻找，果然在自己家屋后面找到了一匹小马驹，随后亚德开心地大跳大笑，父亲见此场景，也开心地笑了起来。

快乐或悲伤完全取决于我们的内心，乐观的情绪无论看到什么都能看到光明的一面，而悲观的心理总是抓着黑暗的那面不放，得到什么，都不会快乐。快乐源自于内心，并非是必须通过外界的金钱物质才能得到的；而悲观却是自己所酝酿而成，如同苦酒一般，自酿自尝，不能怨周围的一切人和事物。

想我们在生活中，我们内心忧虑最大的来源并不是外界的“危险信号”，更多的时候是来源于我们内心的一些想法。比如：我们总是会担心失业，担心身体的一些疾病，担心意外的事件等。我们的内心似乎一直存在一个想法：“我们必须是循序渐进按照我们的内心想象而生活，要平安且不要有太多麻烦和困难，一旦超出了这个范围，我们便无法接受了。”要知道，我们这样去烦恼，是不能改变任何事实的。

生命匆匆，只是一个过程而已。快乐是一天，悲伤也是一天，与其在烦恼和痛苦中过，不如快乐、幸福地活。

快乐或悲伤皆由我们的内心所生。我们要想获得更多的快乐，就应该早一些摒弃内心的烦恼和痛苦，将内心阴郁的情绪打扫干净，迎接新的快乐和幸福的阳光。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com