



不消极

如何有效管理 你的坏情绪

陈功全◎著

嘈杂世界里，学会对抗消极情绪
做一个清醒、睿智、有趣、多彩的人

哪怕野火焚烧，哪怕冰雪覆盖，
依然志向不改，依然信念不衰
每天快乐多一点，别让消极毁了你





陈功全◎著

不消极 如何有效管理 你的坏情绪



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

不消极,如何有效管理你的坏情绪 / 陈功全著. — 北京: 台海出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5168-1579-3

I. ①不… II. ①陈… 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 228475 号

不消极,如何有效管理你的坏情绪

著 者:陈功全

责任编辑:高惠娟 贾风华

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:王 杰

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:200 千字 印 张:16.5

版 次:2017 年 11 月第 1 版 印 次:2017 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1579-3

定 价:38.00 元

版权所有 翻印必究



作者简介

陈功全，徜徉文字世界多年，既爱诗词歌赋的隽永唯美，又爱名言警句的醒人深思。以千行字剖析世间百态、乱世浮华，以万卷书品人性哲学、人生智慧，对年轻人的身心成长法则有着浓厚的兴趣，把写作视作一种传达正能量的方式，希望为更多年轻人在身心成长的问题上指明方向。



快乐文化微信公众账号



电子邮箱：快乐图书专营店
<http://ksbooks1688.com>

出版统筹：马 峰

策划编辑：罗 金

内容简介

本书完整、科学、权威地讲述了如何管理好自己的负能量，激发自己的正能量，从全新的角度阐释生活的智慧，包括生存、处世、名利、关系、宽心、幸福、得失、成功、生活……它们将激发你对人生的思考，协助人们在生命里为自己创造更多的选择。

翻开本书，你会在令人耳目一新的故事中，在富于深刻哲理的讲述中，轻松地学会掌握自己的情绪。



责任编辑：高惠娟 贾凤华

装帧设计：芒果

前言

哲人说：“太阳底下所有的痛苦，有的可以解救，有的则不能，若有就去寻找，若无，就忘掉它。”英格兰的妇女运动领袖格丽·富勒曾将一句话奉为真理，这句话是：我接受整个宇宙。

是的，你我也要接受不可更改的事实。即使我们不接受命运的安排，也不能改变事实分毫，我们唯一能改变的，只有自己看问题的角度——管理好自己的消极情绪，才能激发出自己的潜能。

当然，坏情绪是生活的一部分，没有人会主动去选择让自己情绪低落。它是基于我们神经系统的一种本能反应。

但是，面对生活中的种种不顺心，一个不会生气的人是庸人，一个只会生气的人是蠢人；只有做那个能够驾驭自己情绪、做到尽量不生气的人才是最聪明的。

也就是说，受情绪控制，只能让你成为情绪的奴隶，让你常常失去自我。只有管理住坏情绪，好好地爱自己，你才是最幸福的。

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”

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。

只有拥有了好心态的人能包容别人，不会用别人的错误惩罚自己。

只有拥有了好情绪的人,才能从容地面对世事纷争,显得平静而超脱。

也只有,学会管理自己的负面情绪,才能办成一般人办不成的事,从而在社会竞争和实际生活中处于主动地位。

本书完整、科学、权威地讲述了如何管理好自己的负面能量,激发自己的正面能量,从全新的角度阐释生活的智慧,包括:生存、处世、名利、关系、宽心、幸福、得失、成功、生活……它们将激发你对人生的思考,协助更多的人能够在生命里开创他自己更多的选择。

翻开本书,你会在令人耳目一新的故事中,在富于深刻哲理的讲述中,轻松地学会掌握自己的情绪。

同时,在掌握不生气的技巧、掌握情绪管理的过程中,你也会找到自己的方向——你必然就可以掌控自己的人生。不会身处顺境而忘乎所以,也不会太过悲伤而痛不欲生。

愿你不畏过去,不惧将来,在自己仅仅只有一次的人生里,活出一个最大可能性的自己!

目录

第一章 你一定要努力,但千万别着急	1
总有一个比你忙的人在坚持放松	1
最舒服的心态,就是平常心	5
小事都做不好,谁还指望您做大事?	8
以平常心观不平常事,则事事平常	10
所有的伟大思想都是在散步中产生的	14
第二章 在不确定的世界里寻找确定的自己	17
三餐一宿,何必要占有那么多	17
富裕和肥胖没什么两样,也不过是获得超过自己需要的东西罢了	20
你不是拥有的太少,而是想要的太多	22
生活是不会累人的,累的是你的非分之想	24
无形的财富比有形的财富更重要	26
除非你知足,否则你怎么都不会满足	28
第三章 当时忍住就好了	31
聪明的人不是没情绪,而是能控制情绪	31
沉得住气,才能一飞冲天	34

你的格局决定你的结局	37
自制力是训练出来的	40
退一步是为了跳得更远	43
第四章 你可以比人聪明,但不要急着让人知道	46
别把自己太当回事	46
退可以自保,进可以自强	49
得意忘形的人下场都很惨	53
真正的卓越,不用吹嘘总有人知道	57
第五章 一辈子很长,不要在攀比上死磕	60
活着,不是为了和别人比	60
烦恼都是因为计较太多	62
和自己过不去的人还真多	65
你眼红别人,可别人也在羡慕你	67
第六章 你要谦虚地活着,才有骄傲的未来	71
放下身架才能提高身价	71
谦虚是无限的积极能量	74
高调夺取成功,不如低调迂回抵达终点	76
花开半夏,藏好你的优越感	79
因为有了你,我才能更成功	81
位尊而不自矜,权重而不自傲	84
第七章 世界上最大的谎言就是“你不行”	87
我就是我,是颜色不一样的烟火	87
你都不相信自己,别人怎么相信你	89

只看你拥有的,不看你没有的	91
你的能量超乎你的想象	95
意志力是锻炼出来的	99
揭掉别人给你贴的标签	101
找对自己的位置,宝贝放错地方就是垃圾	103
第八章 没有方向,什么风都不是顺风	106
用你最大的努力聚焦目标	106
全神贯注,让优势为目标护航	110
世间无弃物,关键在定位	113
分清楚目标的主次和轻重缓急	116
你就是要很独特	118
第九章 滚蛋吧,拖延症	123
过去和未来,都离现在太远了	123
一百次空想比不上一次切实的行动	125
优柔寡断是机遇的天敌	128
每个人都是天使,只要你肯走出一大步	130
第十章 天上不会掉馅饼,要掉也是陨石	133
勤劳是收获的基础,付出是得到的前提	133
帮助别人也就是帮助自己	136
如果有什么事情值得去做,就得把它做好	140
走好每一步,抛弃借口	142
靠谁都不如靠自己来得靠谱	145

第十一章	那些压不死你的,都让你更强大	148
	其实你完全可以从恐惧中得到更好的	148
	我们唯一需要害怕的是害怕本身	149
	痛才是历练	152
	不要预设假想的灾祸	156
	泥泞的路上才能找到自己的脚印	159
	走一步,再走一步	161
第十二章	这世界才虚晃一枪,别急着掉头就跑	164
	真的勇士敢于直面人生	164
	没有任何借口	168
	从来没有什么救世主,只有你自己	170
	你不是失败,只是暂时没有成功	172
	压力是潜能的引爆器	174
	既要有挽回败局的勇气,也要有战胜痛苦的魄力	177
第十三章	成功永远出现在我们放弃之后的下一秒	179
	请你逼着自己再坚持一秒钟	179
	最后一次爬起来的人往往才会获得胜利	181
	可以被打倒,但不可以被打败	184
	方法总比问题多	187
	给自己一个永远燃烧的希望	189
第十四章	认真不是较真儿,活明白就不累	193
	快乐不是拥有得多,而是计较得少	193
	留“三”分余地给别人	195
	做多一点,受益的还是你自己	200

原谅了别人,也就解脱了自己	202
不被小事所牵绊,才能拥有更大的成就	205
处理好大事、小事和琐事之间的关系	208
第十五章 生气,是拿别人的错误来惩罚自己	211
善待自己,拥有平和的心态	211
愚蠢的人只会生气,聪明的人懂得争气	215
春风得意不会是一生一世,落魄失意也不过是一时一刻 ...	217
痛就痛了,没必要自己再撒把盐	219
塞翁失马,焉知非福	221
第十六章 虚荣有度,别让面子害了你	225
了解自己所需要的,珍惜自己所拥有的	225
面子有时候真没那么重要	227
名利只是昙花一现	229
放下面子,换来亲和力	231
第十七章 如果抱怨是下一句,可以闭上你的嘴了	235
抱怨者,人远之	235
不抱怨的世界	238
世界是不公平的,要接受和适应它	241
感恩眼前的一切美好	244
把抱怨换成努力	246
灾难自有它的价值	249

第一章

你一定要努力,但千万别着急

总有一个比你忙的人在坚持放松

“真希望能好好睡个懒觉”,这是现代社会上很多上班族的奢望。一项调查显示,现代人的各种病症中,约有90%以上都是与工作息息相关的生理紊乱。由此可见,生活的压力过度,就会造成各种生理及心理方面的病症。英国著名文学家莎士比亚曾说过:“压力是柄双刃剑。”的确,适度的压力是动力,可以挖掘人的潜能,促人奋进,让我们的生活更好,能更快地达成我们的理想。

但是,如果压力过度,就会给我们带来很多的危害。压力过度会引发各种生理方面的反应,如心跳加快、肌肉紧张、血压升高、背痛、腹胀、失眠等一系

列症状,严重的时候就会使各种各样的疾病蜂拥而至。心态不好的人极易身染重病,古人早就指出了这一点。《黄帝内经》中有言,“百病皆生于心”“心者五脏六腑之主也,故悲哀忧则心动,心动则五脏六腑皆摇”“情志之伤,虽五脏各有所由,则无不从心而发”等。

可以说,过度的压力是人生的灾难,它足以摧毁我们生命的堡垒,因此我们必须学会减压。想要有效地舒缓压力,那我们就必须要清楚压力的来源。只有这样我们才能想出解决的办法。很多时候,找到压力的来源,我们才能明白事实的真相,从而制定适合自己的减压方案。

人不能一直处于高强度、快节奏的生活中,不然就会出现各种各样的症状。我们要学会善于调节自己的情绪,缓解压力,让我们的生活能够劳逸结合、张弛有度。只有这样,我们才能轻松快乐地生活。只要我们学会了情绪调节的“太极”,面对来势汹汹的压力,才能轻松地“兵来将挡,水来土掩”,轻轻松松地就能够化解。

有这样一个故事:有一位讲师在课堂上拿起一杯水,然后问台下听课的学生:“各位认为这杯水重不重?”大家很奇怪,一杯水差不多也就是半斤重,最多也不会超过一斤。所以众学生异口同声道:“不重。”

讲师则说:“这杯水的重量并不重要,重要的是你能拿多久?拿一分钟,谁都能够;拿一个小时,可能觉得手酸;拿一天,可能就得进医院了。其实这杯水的重量是一样的,但是你拿得越久,就越觉得沉重。这就像我们承担的压力一样,如果我们一直把压力放在身上,到最后肯定会觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水,休息一下后再拿起,如此我们才能拿得更久。所以,各位应该将承担的压力于一段时间后适时地放下并好好休息,然后再重新投入新一轮的工作中,如此才可承担得更久,效果也会更好。”

从每个人的健康角度出发,我们应该选择一种张弛有度的生活方式,这样既能保证工作效率,同时又保证了充足的休息。在一张一弛中,充分享受生活的诸多乐趣。

对很多年轻人来说,以为自己身体强壮,就动不动熬夜、加班,高强度工

作,可能确实是因为身体年轻,抵抗力强,一些病症并不会马上就显现出来,却给身体种下了疾病的隐患,最终必会积劳成疾,用不了多久病患就会找上门来了。

下面是一些根据生活中的情况我们提供的解决方案,仅供参考。

第一,睡眠不足是人们感到疲劳的主要原因,而长时间的疲劳感容易让人感到压力,所以,减压首先要保证充分的休息,睡眠要充足,而且最好是早睡早起,尽量避免熬夜。

第二,尽量避免采取那些有副作用的消遣方式,如看一晚上电视直到犯困或者借酒解乏,通宵打牌。这些方式都会让你第二天更感疲劳。建议你最好能尝试一些积极的减压方式,如运动、给朋友打电话、编织、缝纫、手工DIY、拼图、读小说、唱歌等,这些都是很好的休息方式,不要去向这些事情要结果,要知道,你享受的是放松的过程。专家曾说过,全身心地投入一种安静而不带竞争性的活动,能让你通过转移注意力而松弛下来。

第三,远离那些讨厌的声音。不管是同事八卦的无聊“新闻”或者老板唠唠叨叨的训话,这种声音都会给人带来压力。不妨听点轻音乐,让美妙的音符去帮你隔绝这些讨厌的声音。

第四,向朋友或家人宣泄感情或者写下自己的感受,都有利于缓解精神压力。至少你不会感觉孤独无助。美国的医学专家曾经对一些病人进行分组研究,一组人用敷衍塞责的方式记录他们每天做的事情;另外一组人被要求每天认真地写日记,包括他们对所患疾病的恐惧和焦虑。结果研究人员发现,后一组人很少因为自己的病而感到担忧和焦虑。

第五,劳逸结合能够有效缓解压力。如果你是脑力劳动者,不妨随时随地地活动,根据时间的长短,你可以选择不同的运动方式,如办公室瑜伽、伸展运动、爬楼梯、乒乓球、羽毛球都是不错的选择。即使时间很紧张,没有整段时间来运动,你也可以借收拾办公室、打水的机会小小地放松一下,伸伸懒腰,甚至可以尝试站着看文件。在打字累了的时候还可以做做手指操,等等。如果你是体力劳动者,不妨在感到累时看看书,读读报。

第六,移情山水不失为一种减压的好办法。洪应明说:“霜天闻鹤唳,雪夜听鸡鸣,得乾坤清纯之气;晴空看鸟飞,活水观鱼戏,识宇宙活泼之机。”从霜天鹤唳、雪夜鸡鸣、晴空鸟飞、活水鱼戏中,感受到自然界的清纯之气和活泼生机。看禽鸟对话,水天一色,顿觉心思活泼,气象宽平。此种奇观妙景,可以净化人的心灵,使人们从赏心悦目中获得人生的感悟,达到物我相忘的境界。

第七,用假想的轻松生活对抗真实的压力。如果工作和生活的压力实在太太大,没有时间去做一些你想做的事情,那么你不妨展开自己的想象,随着思绪去那些你所喜爱的地方,做你喜欢做的事,比如在海边看落日,在山上高歌,到草原上骑马等,这些想法能让你的大脑放松,达到放松精神的目的。

第八,能笑的时候要尽量笑。当感到疲劳时,不妨想一些好笑的事逗自己笑,或者和身边的朋友一起说些笑话,大家哈哈一笑,气氛就很容易活跃了,自己也放松了。事实上,笑不仅能减轻紧张,还有增进人体免疫力的功能。

第九,从身边的一些小事上找乐趣。比如:站起来向窗外眺望,仔细观察远处某个东西或一直盯着远处某个人看;把一张纸揉成一团,像投篮一样把它投进纸篓里去;双脚蹦着上下楼梯,如童年做小兔子游戏时一样;估计走到饮水机、洗手间或门口需要多少步,走走试试,看看你猜得对不对;用怪调唱歌,模仿某个有特点的人说话,等等。这些看似有点无聊、有点幼稚的举动会让你忘记眼前繁杂的事务,心情也能得到放松。

我们每个人都应该学会很多的自我调节的方法。因为只有学会调节,我们才能在压力横行的时光中,轻松自在地生活。总之,千万别忘记要偶尔放下忙碌的工作,轻松一下,在紧张的生活中学会松弛自己的神经。生活中的压力无处不在,学会让自己减压,多一些笑容,多一些轻松,多一些开心,摆脱沉重的生活,紧握生命中所拥有的幸福和快乐。

最舒服的心态,就是平常心

美国石油大王洛克菲勒,三十三岁时就成了美国第一个百万富翁,四十三岁时创建了世界上最大的私人企业——标准石油公司,每周收入达一百万美元。然而,他却是个只求“得”不愿“失”的资本家。一次,他托运四百万美元的谷物。在途经伊利湖时,为避意外之灾,他投了保险。但谷物托运顺利,并未发生意外。于是,他为所交的一百五十美元保险费而懊悔不已,伤心得病倒在床上。他的这种患得患失的思想观念,给他带来了不少烦恼,使他的身心健康受到了严重伤害。到五十三岁时,他“看起来像个木乃伊”,已经“死”了。医生们为了挽救他的性命,为他做了心理咨询,告诉他只有两种选择:要么失去一定的金钱,要么失去自己的生命。在医生的帮助和治疗下,他对此终于有了深刻的醒悟。他开始为他人着想,热心捐助慈善和公益事业,先后捐出几笔巨款援助芝加哥大学、塔斯基大学,并成立了一个庞大的国际性基金会——洛克菲勒基金会——致力于消灭全世界各地的疾病和贫困。洛克菲勒把钱捐给社会之后,感到了人生最大的满足,再也不为应该失去的金钱而烦恼了。他轻松快活地活到了九十多岁。

“不以物喜,不以己悲。”我们要以平常心去面对我们的生活,才能活得从容。美国著名的社会心理学家马斯洛说过:“心若改变,你的态度就会改变。态度改变,你的习惯就跟着改变。习惯改变,你的性格就跟着改变。性格改变,你的人生就跟着改变。”