

读者

文摘
精华

(学生版)



做最好的
自己系列
李 铅 主编

我的情绪我做主

写给中国学生的好故事 阅读改写人生! 好故事是最好的写作素材!

阅读好故事可以提高作文成绩, 提升人格修养!

品学兼优的好学生都是这样炼成的!

北京工业大学出版社

读者文摘
精华
(学生版)

我的情绪我做主

李 铅/主编

DUZHE WENZHAI JINGHUA
XUESHENG BAN
WODE QINGXU WO ZUOZHU

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华: 学生版. 我的情绪我做主/李铅主编. —北京:
北京工业大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5639-4869-7

I. ①读… II. ①李… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 193779 号

读者文摘精华 (学生版) · 我的情绪我做主

主 编: 李 铅

责任编辑: 石鸢飞

封面设计: 新纪元工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) hgdebs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 153 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4869-7

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。人的情绪有正面与负面之分，前者如开心、乐观、自信等，后者如焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等。

一位名人曾说：“一个不能控制自己情绪的人，很容易被情绪控制。”可以说人的情绪就是一把双刃剑，情绪处理得好，就可以将阻力转化为助力，帮你化解困境，让你每天都生活在快乐幸福当中，成为一个受人欢迎的人；如果处理不好，情绪就会失控，进而做出一些冲动的举止，害人害己。

每个人的成长中都会遇到诸多不如意的事情，不经历风雨、不受挫折的成长根本谈不上什么成长。正是在面对一个个困难与挫折中，我们才慢慢长大。你或许会因为父母的不理解而郁闷，你或许会因为学习成绩不好而忧愁，你或许会因为朋友的误会而痛苦，你或许会因为生活的不顺心而苦恼，你或许会因为自己的出身或长相而自卑……当你陷入这些不良情绪中时，该怎么办呢？向亲友倾诉，请他们帮助？当然，倾诉也是排解不良情绪的一个方法，但别人的帮助只能缓解自己的一时，并不能从根本上让自己彻底摆脱这些坏情绪。其实，能救你的只有自己，只有掌控好自己的情绪，做自己情绪的主人，才能让自己变得更好更优秀。

我们要像军官指挥士兵那样，很好地支配自己的情绪，只有这样，我们才能把一切做好。那些被自己的情绪支配的人根本没有什么自由可谈，他们是情绪的奴隶，成就不了任何事情。现代社会发展迅速、竞争激烈，每个人为了生存、为了赢得一席之地而拼命挣扎。只有那些冷静、自信、镇定自若的人才能走向成功，因为这些人懂得如何控制自己的情绪，他们能够正确地运用自己的一切资源，他们已经掌握了开启成功大门的金钥匙。

一个人一旦做什么事情都顺从自己的情绪，那么，他只能活在自设的牢狱之中，永远不会走向成功，也永远不会获得幸福。

为了让更多的青少年学会掌控自己的情绪，从而健康快乐地成长，我们特编撰《读者文摘精华（学生版）·我的情绪我做主》一书。本书没有枯燥乏味的理论，全是精彩生动的故事，旨在启迪读者了解情绪对人生的重要性，让读者在轻松愉快的阅读中明白：只有能控制自己情绪的人，才能把握自己的未来。



第一辑 我的情绪我做主

生活中，每个人都或多或少的有情绪，好的情绪能够缓解、释放生活的压力，而负面的情绪则会给我们的生活、学习、工作带来不良的影响，甚至毁掉我们的生活。所以我们要尽量控制好自己的情绪，做情绪的主人，防止坏情绪给我们的生活带来不便。

- 请向那扇门道歉 / 3
- 公交车上的争执 / 4
- 冲动的约翰 / 5
- 馆长智破偷盗案 / 7
- 买来的智慧 / 8
- 都是牢骚惹的事儿 / 9
- 被裁之后 / 11
- 不幸的麦吉 / 12
- 斯丹姆的改变 / 15
- 为了登上更高的山 / 17

- 勇敢的蜘蛛 / 18
- 并非一无所有 / 19
- 樵夫的斧头 / 21
- 不值得生气 / 22
- 情绪感冒 / 23
- 我选择微笑 / 25
- 商人和樵夫 / 26
- 逃出集中营 / 28
- 痛苦的约瑟夫 / 30
- 冷静才能自救 / 31

第二辑 别让愤怒毁了你

愤怒是一种极度的不满情绪。愤怒会使人失去理智，冲动之下会做出一些不计后果的行为，任何人都不喜欢动不动就发火冲动的人。愤怒只会造成人际关系的紧张，引起他人的反感与敌视。生活中难免遇到一些不如意的事情，我们要保持一颗平常心，冷静对待一切不平与不顺，不能让愤怒毁了美好的生活。

- 斯坦顿的信 / 37
- 莫为小事而生气 / 38
- 金毛犬被撞后 / 39
- 刘备的错误 / 41
- 一颗新星的陨落 / 43
- 生气损人害己 / 44
- 和气化风波 / 45
- 愤怒的代价 / 47
- 愤怒的费用 / 48
- 生气的骆驼 / 50
- 什么是气 / 51

- 主人和狗 / 53
别让自己后悔 / 54
被踢的猫 / 56
希尔认输了 / 59
打好手中的牌 / 61
愤怒的父亲 / 62

第三辑 放宽心胸，走出郁闷

每个人的一生，难免会遇到挫折与失败，我们可以感慨，可以偶尔发发牢骚，但我们不可一味地沉浸于郁闷之中，那样只会让生活变得更坏更乱。我们都是活给自己看的，遇事大可不必太计较，把自己的心放宽一点，凡事淡然一笑，多一些宽容，多一些理解，少一些计较与忌妒，我们将会发现生活处处充满着美好。

- 于右任赐墨宝 / 67
奇怪的仇恨袋 / 68
淡泊的老先生 / 70
向竞争对手学习 / 71
谁是偷饼贼 / 73
郭子仪释怨 / 74
核桃树和桃树 / 76
名人也有苦难 / 77
愉快地过好今天 / 79
雕像的鼻子 / 80
缓解压力，解放自己 / 81
执拗的公主 / 83
在羞辱中崛起 / 85
旅馆中的老鼠 / 87

- 刁蛮的顾客 / 89
善良的猴子 / 90
胖女人和瘦女人 / 91
一条五彩路 / 93
活着就是幸福 / 94
高傲的尊严 / 96
最后一课 / 97
不妨先喝杯茶 / 99
小事别放在心上 / 101
看看路边的风景 / 103
咖啡、鸡蛋和胡萝卜 / 105

第四辑 喜欢不完美的自己

你或许出身不好，或许长得不漂亮，或许身有残疾，但是这并不代表你不能成功。世上根本没有什么十全十美的人，每个人都是这世间独一无二的，有自己的优点，当然也有这样那样的缺点。我们要学会接受自己的不完美，对自己宽容一点，认可自己，相信自己，做自己命运的主宰，这样才能超越自己，走向成功。

- 牧人的愿望 / 109
寻找满足的人 / 111
不计较便无怨 / 112
我喜欢我的样子 / 114
用“裂缝”来浇灌鲜花 / 115
固执的盲女 / 116
影帝与修车女 / 117
阳光照耀生活 / 119
来自上天的恩惠 / 120

- 逃出残疾的牢笼 / 122
- 城里的老鼠与乡下的老鼠 / 123
- 别错过每一个美丽 / 124
- 开错了窗户 / 126
- “漂亮”的乌鸦 / 127
- 重拾自信 / 129
- 真正的美丽 / 130
- 从容的胖女孩 / 131
- 一块橙色口香糖 / 133
- 咬破厚重的茧 / 135
- 生活的强者 / 137
- 看到生活的美好 / 138
- 意外将会离去 / 139
- 最好的年龄 / 141

第五辑 把快乐留在身边

天有阴晴，月有圆缺，人的情绪也有好有坏，如何才能让自己的生活中多一些快乐，少一些阴霾呢？那就不妨保持一种积极乐观的心态，经常对自己对生活笑一笑。乐观是一种迷人的性格，它能使人对生活的许多困难产生心理免疫力。时刻拥有美好的心情，我们的生活便会充满阳光。

- 今天你微笑了吗 / 145
- 要精彩地活 / 147
- 别让争吵毁了幸福 / 149
- 被上帝刁难的人 / 151
- 阳光没有变 / 152
- 不一样的坎蒂尼 / 153
- 重拾希望 / 155

心无景便不见景 / 156

吹口哨的心情 / 157

幸福就在身边 / 158

让阳光照进来 / 160

快乐的秘密 / 161

真正的幸福 / 163

努力就不会失败 / 164

寻找快乐 / 166

乐观的仆人 / 167

让自己快乐起来 / 169

我已经很幸运了 / 170

飞鱼表演 / 172

传递微笑 / 173

快乐的“花儿” / 175

微笑面对每一天 / 177

C 第一辑 我的情绪我做主

生活中，每个人都或多或少的有情绪，好的情绪能够缓解、释放生活的压力，而负面的情绪则会给我们的生活、学习、工作带来不良的影响，甚至毁掉我们的生活。所以我们要尽量控制好自己的情绪，做情绪的主人，防止坏情绪给我们的生活带来不便。

请向那扇门道歉

怒不过夺，喜不过予。

——荀子

一个旅行家脾气特别暴躁，动不动就生气，甚至失控乱砸东西。他也想改变一下，为此就去拜访一位著名的高僧。

那一天，旅行家出门的时候，情绪非常坏，旁人一眼就能看出他满脸的不耐烦。刚走到目的地，他就费力地解开纠成一团的鞋带，然后使劲地把鞋子往角落一甩，鞋子“砰”的一声砸在了大门上，现场的人都被吓了一跳。

直到看到了高僧，旅行家才放缓了一脸的烦躁，收敛了恶劣的暴躁脾气，向高僧致以礼貌的问候。但是高僧却说：“对不起，在你没有向被你迁怒的那扇门和你的鞋子道歉之前，我实在无法平静地跟你说话。”

旅行家听了，顿时又生起气来：“你说什么？让我向门和鞋子道歉？没搞错吧，它们又不是人，它们又不知道自己受了气。”

高僧说：“无论是人还是物，都有受到尊重的权利，你都不能把自己的怒火发泄到它们的身上，如果你这样做了，就必须向它们道歉。所以，请你照我说的做吧，要不然，我也没有尊重你的必要了，更不会和你深谈下去。”

旅行家听了高僧的话，暗暗想道：“能和高僧见一面实在太难了，如果因为这点小事就中止期盼已久的谈话，实在很可惜。”想到这儿，他只得走到自己的鞋子跟前，低下头说：“朋友，刚才对你无礼了，请原谅。”然后又对门说：“对不起，我为自己的鲁莽行为向你道歉。”

说罢，他回头坐到了高僧的身旁。

这时高僧笑了，说：“现在你的情绪比较稳定了，我们之间已经建立起和谐的关系了，下面我们可以好好谈谈了。”

后来，旅行家在自己的回忆录里这样写道：“我起初感觉自己很可笑，可是等我向它们说‘对不起’后，心里突然有种特别奇妙的感觉，烦躁的情绪竟然变得平和起来。我简直无法想象，就那么一个小小的动作，竟然把我的坏心情变好了。”

心灵感悟

生活中，有很多人一旦心情不好，就会情绪失控，就会伤及无辜。可是这样做并不能解决问题，反而把问题弄得越来越糟。这个时候，我们要学学那位高僧，让情绪缓和下来，试着做情绪的主人，而不要沦为情绪的奴隶。

公交车上的争执

世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——塞缪尔

某天上午，正值上班高峰，一辆公交车上挤满了急匆匆的上班族，这时，只听“哎呀”一声，一个男子叫了起来，原来是一个女人不小心踩了他的脚。女人穿着高跟鞋，踩得男人直咧嘴。女人正想向男子道歉，可一抬头，就看到了男人那咧嘴要骂的愤怒表情，便瞬间生气了，首先出口不逊起来：“你一个大男人，不就踩你一脚吗？你至于这样夸张吗？就这点事，本想着道歉，看你这龇牙咧嘴的样子，就觉得

没那个必要了！”

被踩了一脚，本就很疼，男人出于本能咧了一下嘴，原想着等女人道了歉，他就说一句没事，这事算是了结了，没想到女人先不讲理了。他本来就在赶时间上班，结果这个女人先挑起事端，他也生气了，便吵了起来。车上的人纷纷劝解，可两人谁也不听，于是越吵越凶，到了女人下车的时候把男人也给扯了下去，最终吵架变成了动手。路上的人都围着看热闹，一男一女两个衣着光鲜的人在街上拉扯。

后来，两人的争执把警察也招来了，这个时候，两个人才协商解决问题。女人最后披头散发地去上班了，男人也因为一时的脾气在上班时迟到受罚了。

心灵感悟

现代社会竞争激烈，生活压力很大，人们普遍变得浮躁。浮躁就是一种病，能把事情推向不可解决的方向。就像上述故事中的男人和女人一样，因为一时的浮躁，控制不住自己的情绪，从而让自己的形象受到损害。其实，心情的浮躁是不难消除的，只要将自己的心放宽，自然在喧嚣之中就能够获得一方清静。

冲动的约翰

人最重要的价值在于克制自己的本能的冲动。

——塞·约翰逊

一个美国男孩，名叫约翰，他是一个相当调皮的孩子，贪玩、不喜欢学习。但他尤其喜欢汽车，在他的房间里面摆满了各种各样的汽车模型。约翰最大的心愿就是能够拥有一辆真正的汽车。他把所有的

心思都用在了摆弄汽车玩具上，根本没有心思去学习，所以他的学习成绩一直很不理想，约翰的父母为此很是着急担心。

有一天，父亲走到约翰的房间，表情严肃地对约翰说：“孩子，你真的想拥有一辆真正的汽车吗？”“当然，爸爸，我非常想有一辆汽车！”约翰肯定地回答道，神情尤为认真，然后就用充满了期待的眼神看着父亲。“既然如此，那我们来做个约定吧，只要你考上大学，我就送你一辆汽车，怎么样，孩子？”“真的吗？”约翰感到有些不敢相信。在得到父亲的肯定回答后，约翰非常开心地答应了约定。

从那天起，约翰就变了，不再像以前那样贪玩了，他开始把所有的心思都用在了学习上。终于，功夫不负有心人，约翰如愿以偿地考上了理想的大学。他高兴极了，他觉得自己终于可以拥有一辆汽车了，这才是自己开心的真正原因。

“爸爸，快看，这是我的录取通知书，我考上大学了。”

“太好了！祝贺你，约翰！”

“爸爸，你不是答应过我，只要我考上大学，就送我一辆汽车吗？”

“那是当然，你快去自己的房间看看吧。”

房间里怎么可能放得下一辆汽车呢？难道爸爸是在骗我吗？约翰心生疑惑，并快步跑向了自己的房间。走进房间，约翰发现房间里并没有什么变化，哪里有汽车的影子，连一个汽车玩具也没有。“爸爸原来一直在骗我”，一想到这么多年来，爸爸一直在欺骗自己，约翰既生气，又委屈，一气之下，就离家出走了。

约翰一走便是十年，可是在这十年的时间里，约翰过得并不开心，他总是想起家里的父母，想起一家人在一起的幸福生活，而且还相当担心父母的身体健康。终于，他整理了行李，赶回了家。当他回到家中时发现爸爸早已去世，而妈妈也满头白发，苍老了许多。约翰非常伤心，抱着妈妈大声痛哭起来。当妈妈问起他为什么当年要离家出走时，他哽咽地回答道：“爸爸当年欺骗了我，他并没有给我买什么汽